

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
НИКОЛАЯ СТЕПАНОВИЧА ДОРОВСКОГО С. ПОДБЕЛЬСК
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПОХВИСТНЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Проверено

Зам. директора по УР

(подпись) _____ (Сухорукова Т.В.)

« 26 » мая 2025г.

Утверждено

приказом № 101- од от «26» мая 2025 г.

Директор _____

(подпись) (Уздяев В.Н.)



C=RU, O=ГБОУ СОШ
им.Н.С.Доровского с.Подбельск,
CN=В.Н.Уздяев,
E=podbel_sch_phvy@samara.edu.ru
00e2de620d21d26701
2025.06.10.17 23:42:41+04'00'

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»
АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ
ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)**

Класс 5

Предмет (курс) **Основы социальной жизни**

Общее количество часов по учебному плану **34 (1 час в неделю, 34 в год)**

Составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по **основам социальной жизни**

(наименование предмета)

Учебник:

Авторы: С.В.Комарова, Е.Л. Александрова

Наименование: Основы социальной жизни. Учебник для 5 класса.

Издательство, год: М.: Просвещение, 2025 г

Рассмотрена на заседании МО обществоведческих, естественнонаучных и технологических дисциплин (название методического объединения)

Протокол № 4 от « 24 » мая 2025 г.

Руководитель МО _____

(подпись)

(Гладкова И.В.)

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа предмета «Основы социальной жизни» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 5 класса

Общая характеристика учебного предмета

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.

Цель учебного предмета «Основы социальной жизни» заключается в дальнейшем развитии и совершенствовании социальной (жизненной) компетенции; навыков самостоятельной, независимой жизни.

Задачи:

- 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.

При проведении занятий по основам социальной жизни осуществляется деление классов на подгруппы согласно списку класса.

Каждый из разделов, основываясь на академической и жизненной компетенции, полученных на предыдущих этапах обучения, расширяет объем теоретических сведений и сложность практических навыков.

В процессе обучения необходимо дать обучающимся представление о предмете основ социальной жизни, назначение кабинета, правила поведения в кабинете. Эта программа направлена на формирование у них знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, на повышение общего уровня культуры и отношений в семье.

После вводного занятия по программе следуют разделы «Личная гигиена и здоровье», «Охрана здоровья», «Одежда и обувь». Изучение этих тем не вызывает трудностей. Следующий раздел «Жилище» - эти темы несложные для изучения, однако определенную трудность представляет выполнение практического задания. «Питание» - является одним из наиболее любимых разделов всей программы. Раздел содержит несколько тем разной сложности усвоения. Особое внимание нужно уделять изучению правил техники безопасности. Нарезка бутербродов и овощей для салата требует правильного обращения с кухонным ножом. Также важно соблюдение санитарно-гигиенических правил. При сервировке стола надо обращать внимание не только на последовательность работы, но и на эстетическую сторону. Далее идут разделы «Транспорт» и «Семья».

Раздел «Финансовая грамотность». Премьер-министр России Дмитрий Медведев подписал распоряжение об утверждении стратегии повышения финансовой грамотности населения на 2017-2023 гг. Цель стратегии — создание основ для формирования финансово грамотного поведения граждан. Начиная учиться в школе, ребёнок делает первые шаги во взрослую жизнь. Для того чтобы он не растерялся в ней и стал в будущем финансово благополучным человеком, ему необходимы уроки для овладения начальными навыками адаптации в мире финансовых отношений.

Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры; организация труда;

экономическое и бережное отношение к продуктам, оборудованию;

Строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, смекалки, сообразительности, воображения, фантазии. 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.

Большое внимание на занятиях по основам социальной жизни отводится эстетическому воспитанию обучающихся, развитию их фантазии, художественного вкуса.

Коммуникативная направленность обучения делает более продуктивным решение коррекционно-развивающих задач, так как предполагает большую работу на проведение практических работ с использованием бригадной формы организации обучающихся.

При работе с обучающимися, имеющими ограниченные возможности здоровья применяются особые коррекционно - развивающие педагогические **технологии**, позволяющие добиваться положительной динамики в обучении и воспитании. Грамотное сочетание традиционных и инновационных технологий обеспечивает развитие у обучающихся познавательной активности, творческих способностей, школьной мотивации в учебно-воспитательном процессе.

На уроках «Основы социальной жизни» используются следующие **методы** урока: словесные: рассказ, объяснение, беседа, работа с учебником и книгой;

наглядные: наблюдение, демонстрация, просмотр; практические: карточки, тесты.

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

В зависимости от задач урока и оснащении кабинета могут использоваться разные формы организации практических работ, как коллективные (бригадные), так и индивидуальные (выполнение обучающимися всех операций под руководством учителя).

На занятиях следует отводить время для изучения правил техники безопасности, формирования умений пользоваться нагревательными электрическими и механическими бытовыми приборами и приспособлениями, колющими и режущими инструментами, а также навыков обращения со стеклянной посудой, кипятком и т. д. Ни один даже незначительный случай нарушения правил техники безопасности нельзя оставлять без внимания. Необходимо постоянно приучать детей к соблюдению санитарно-гигиенических требований во время выполнения различных практических работ, доводя их до навыка.

Беседа на занятиях по основам социальной жизни, является одним из основных методов обучения и применяется в сочетании с сюжетно-ролевыми играми, различными практическими работами: записями в тетрадь определённых правил, зарисовками, упражнениями и другими видами работ. Продолжительность беседы может быть различной, но она не должна являться единственным методом обучения, используемым на занятии. В зависимости от задач занятия беседа может иметь различное назначение и сопровождаться наглядностью, она может носить информационный характер. В этом случае учитель выясняет имеющиеся у обучающихся знания и представления и сообщает им новые необходимые сведения. В начале занятия проводятся краткие вводные беседы, а в конце занятия для закрепления полученных знаний заключительные беседы.

Сюжетно-ролевые игры применяются как один из ведущих методов обучения. Сюжетно-ролевые игры в основном рекомендуется проводить на этапе закрепления пройденного материала и для формирования навыков общения. Воспроизводя в игре конкретные жизненные ситуации, обучающиеся применяют усвоенные ими знания и приёмы.

В программе значительное место отводится экскурсиям. Они проводятся на промышленные объекты, в магазины, на предприятия службы быта, в отделение связи, на транспорт, в различные учреждения. Экскурсии в зависимости от их места в учебном процессе могут

быть вводные, текущие и итоговые. Вводные экскурсии предшествуют изучению нового материала и имеют целью проведение наблюдений и общее ознакомление с объектами. Итоговые экскурсии организуются при завершении работы над темой.

Типы уроков: урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала; урок закрепления знаний, умений, владений (практический урок); урок обобщения и систематизации знаний (тестирование); комбинированный урок; нестандартные уроки (экскурсия, урок - ролевая игра и другие).

Задания для обучающихся создаются в соответствии с психофизическими особенностями каждого обучающегося. Оценка знаний обучающихся осуществляется по результатам письменных работ, текущих и итоговых контрольных работ.

Диагностика основных знаний, умений и владений проводится на начало и конец учебного года, данные отражаются в портфолио обучающихся.

Программа по предмету «Основы социальной жизни» для 5 класса составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные сведения обучающимися во время уроков развития речи, чтения, русского языка, природоведения, математики.

4. ЛИЧНОСТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»

Личностными результатами освоения предмета «Основы социальной жизни» являются:

1. знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе их социальной необходимости;
2. осознание своей национальности;
3. уважение к культуре и традициям народов России и мира, чувства гордости за свою Родину;
4. принятие и освоение новой социальной роли, развитие самоуважения;
5. определение сильных и слабых сторон своей личности с помощью учителя;
6. сформированность внутренней позиции обучающегося, принятие и освоение новой социальной роли, развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть слабые и сильные стороны своей личности;
7. умение устанавливать личностный смысл;
8. понимания границ того, «что я знаю», и того «что я не знаю» с помощью учителя, ставить самостоятельно цели и добиваться результатов;
9. умение объяснять свои чувства и ощущения от восприятия объектов, иллюстраций, результатов трудовой деятельности; уважительное отношение к чужому мнению.

Предметными результатами освоения предмета «Основы социальной жизни» являются:

1. знание и соблюдение правил личной гигиены;
2. соблюдение и выполнение гигиенических требований к жилому помещению;
3. соблюдение правил поведения в общественных местах;
4. соблюдение правил техники безопасности;
5. соблюдение правил дорожного движения;
6. знание видов и назначения одежды и обуви;
7. знание и соблюдение правил ухода за одеждой и обувью;
8. знание и соблюдение правил поведения в магазине;
9. знание назначения посуды и столовых приборов;
10. умение заваривания чая;
11. сервировка стола к завтраку.

В результате освоения предмета «Основы социальной жизни» в 5 классе *обучающиеся должны:*

Знать:

- последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета;
- правила охраны зрения при чтении и просмотре телевизионных передач;
- виды одежды и обуви: правила ухода за одеждой и обувью;

- санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи; различные меню завтрака;

- правила поведения за столом;
- правила поведения при встрече и расставании;
- почтовый адрес своего дома и школы-интерната;
- наиболее рациональный маршрут проезда до школы-интерната;
- виды магазинов и их назначение.

Уметь:

- совершать утренний туалет;
- подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезоны;
- накрывать стол с учетом конкретного меню;
- тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками;
- обучающиеся должны уметь писать адреса на почтовых открытках;
- соблюдать правила дорожного движения;
- соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупка билета, поведение в салоне и при выходе на улицу);
- выбирать продукты для приготовления завтрака с учетом конкретного меню.

Владеть:

- совершать утренний и вечерний туалет в определенной последовательности;
- соблюдать правила бережного отношения к зрению при чтении, письме, просмотре телепередач;
- соблюдать правила поведения в общественных местах;
- производить сухую и влажную уборку помещений;
- строго соблюдать правила безопасной работы режущими инструментами;
- распределять кухонные принадлежности по назначению;
- использовать предметы для сервировки стола к завтраку;
- правильно заваривать чай;
- пользоваться нагревательными приборами;
- правильно сидеть за столом;
- пользоваться столовыми приборами, салфеткой;
- соблюдать правила поведения в транспорте и на улице (правила посадки, поведения в салоне и при выходе из транспорта);
- приготавливать бутерброды;
- приготавливать вторые блюда из вареных овощей;
- различать одежду в зависимости от назначения: повседневная, праздничная, рабочая, спортивная;
- подбирать одежду и головные уборы по сезону, в зависимости от назначения;
- сушить и чистить одежду и обувь;
- подготавливать одежду и обувь к хранению.

На уроках по основе социальной жизни учитывается дифференциация учащихся

Первый уровень	Учащиеся данной группы способны достаточно полно воспроизводить учебный материал, отвечая на вопросы, а в простых случаях воспроизводить его самостоятельно. Техничко-технологические знания усвоены достаточно полно. Планирование новой работы в пределах программных требований осуществляют успешно. Приемы контроля сформированы, работоспособность высокая, трудовые приемы в объеме программных требований данного класса усвоены успешно.
-----------------------	--

Второй уровень	Учащиеся данной группы учебный материал воспроизводят в основном правильно, но допускают незначительные ошибки. Самостоятельно использовать знания теоретической и практической деятельности могут только в простейших случаях. Самостоятельно трудовую деятельность планируют с трудом, чаще прибегают к помощи учителя. Приемы контроля сформированы недостаточно, наблюдаются недостатки в усвоении профессиональных приемов, но только в связи с двигательными дефектами воспитанников; работоспособность средняя.
Третий уровень	Учащиеся данной группы учебный материал воспроизводят отдельно, чаще всего частями, главное в содержании выделить не могут. Некоторые технико-технологические знания усвоены на уровне конкретных представлений. К самостоятельному планированию работы не способны. Приемы контроля не сформированы, трудовые профессиональные двигательные навыки выполняют с ошибками; темп работы низкий.

Система контроля знаний, умений и навыков

Знания, умения и навыки учащихся оцениваются по 5-ти бальной системе. Контроль осуществляется учителем путем бесед, устного и письменного опроса, тестирования.

Виды опроса:

- устный;
- письменный;
 - индивидуальный;
- фронтальный;
- уплотненный и выборочный;
- по пройденному учебному материалу;
- по новому материалу.

Тестовый контроль проводится по итогам определенных четвертных, годовых отрезков времени, а также по отдельным темам и разделам программы.

Оценка устных и письменных работ:

- оценка «удовлетворительно» - выполнено от 40 до 50 % заданий;
- оценка «хорошо» - от 50 – до 90% заданий;
- оценка «отлично» при выполнении 90 - 100% заданий.

При выполнении заданий ниже 40 % выставляется оценка «неудовлетворительно». По итогам учебного года проводятся контрольные работы

При выполнении письменных самостоятельных и контрольных работ:

Оценка «5» ставится, если обучающийся: выполнил работу самостоятельно или с незначительной помощью учителя в полном объеме или выполнил работу в объеме, который соответствует учёту психофизических особенностей обучающегося; допустил 1-3 недочета или 1-2 ошибку, с учётом специфических ошибок для данной группы обучающихся.

Оценка «4» ставится, если обучающийся: правильно выполнил большую часть работы (свыше 50 %); допустил 2-3 ошибки.

Оценка «3» ставится, если обучающийся: выполнил работу самостоятельно или с незначительной помощью учителя правильно (30%-50%); выполнил ½ всей работы правильно с использованием необходимой наглядности.

Оценка «2» ставится, если допущены существенные ошибки, показавшие, что обучающийся не владеет обязательными умениями по данной теме в полной мере (незнание основного программного материала).

Оценка «1» обучающимся не ставится.

При оценке письменных работ грубой ошибкой считается: неверное выполнение заданий вследствие неточного применения правил, неправильное решение задачи (неправильный выбор, пропуск действий, искажение смысла вопроса, привлечение посторонних или потеря необходимых информационных данных).

Примечание: при спорной оценке решение принимается в пользу обучающегося. В силу особенностей психофизического развития и имеющихся нарушений лишь отдельные обучающиеся способны усвоить программный материал качественно, в полном объёме. Остальные обучающиеся могут знакомиться с программой в целом, а успешно усваивать только часть знаний и умений. Поэтому нормы оценок обучающихся носят условный характер. В этом вопросе требуется разумный компромисс между понятиями «оценка знаний» и «возможности ребёнка». При проверке работ следует учитывать не только уровень знаний, умений и владений обучающегося, но и академические и жизненные компетенции, достижения обучающегося в зоне ближайшего развития.

Предмет «Основы социальной жизни» в 5 классах ориентирован на достижение следующих **базовых учебных действий**:

Личностные:

- 1) испытывать чувство гордости за свою страну;
- 2) гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- 3) адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;
- 4) уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- 5) активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- 6) бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Регулятивные:

- 1) принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- 2) осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- 3) осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- 4) обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- 5) адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные:

- 1) дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- 2) использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные:

- 1) вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- 2) собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды
- 3) делового письма для решения жизненно значимых задач;
- 4) использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Логические связи предмета «Основы социальной жизни» с остальными предметами (разделами) учебного плана

– русский язык (закрепление навыков письма при выполнении письменных работ);

- математика (математический расчёт по формулам при подсчете семейного бюджета, продовольственной корзины, пересылки денежных переводов и т.п.);
- география (знакомство с географическим расположением мест производства продуктов питания, потребительских товаров, промышленных предприятий);
- биология (знакомство с работой внутренних органов, принимающих участие в переваривании пищи, производство продуктов и товаров массового потребления);
- трудовое обучение (выполнение практических заданий по уходу за одеждой). и т.д.).
- ИЗО (зарисовка кулинарных блюд, транспорта и др.);
- история (история возникновения вещей, продуктов, костюма и т.д.);
- чтение и развитие речи (поговорки, пословицы, произведения о труде, профессиях и людях).

Программа 5 класс составлена в соответствии с учебным планом составляет 1 час в неделю (34 часа в год).

Содержание учебного предмета 5 класс.

Введение (1 час).

Что такое ОСЖ, роль предмета, разделы предмета, изучаемые вопросы.

Личная гигиена и здоровье (4 часа).

Что изучает личная гигиена? Чистота и здоровье. Соблюдение правил гигиены в течение дня. Предметы и средства личной гигиены (вещи общие и личные). Уход за волосами. Расчесывание волос. *Практические работы:* «Расчесывание волос», «Утренний туалет».

Жилище (4 часа).

Виды жилья в городе и селе. Варианты квартир и подсобных помещений. Почтовый адрес дома и школы. Организация рабочего места школьника.

Практические работы: «Написание почтового адреса на конверте».

Одежда и обувь (6 часа).

Виды одежды, обуви, головных уборов, их значение. Повседневный уход за одеждой, головными уборами, обувью, сделанной из различных материалов. Современные средства ухода за обувью.

Практическая работа «Чистка школьной формы, обуви».

Питание (8 часов).

Значение питания в жизни людей. Пищевые продукты как источник белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов. Место приготовления пищи и его оборудование. ТБ при работе с горячей жидкостью, режущими приборами, электрооборудованием. Рецепт приготовления блюда, подбор продуктов. Санитарные требования к помещению кухни и столовой. Правила и приемы ухода за посудой. Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Бутерброды, их виды, приготовление. Салаты, значение, приготовление. Виды сервировки стола. Правила поведения за столом.

Практические работы: «Приготовление бутербродов», «Приготовление винегрета», «Сервировка стола к завтраку».

Транспорт (5 часа).

Виды транспортных средств в городе. Маршрут проезда в школу. Оплата проезда в транспорте. Значение проездных билетов. Поведение в общественном транспорте и на улице. Безопасность на дорогах. Правила и знаки дорожного движения.

Семья (4 часа).

Семья, родственные отношения. Взаимопомощь и взаимоотношения в семье. Состав семьи каждого обучающегося.

Финансовая грамотность (2 часа)

Откуда в семье деньги понятия: деньги можно получить в наследство, выиграть в лотерею или найти клад, основным источником дохода современного человека является заработная плата, размер заработной платы зависит от профессии.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает ориентацию на целевые приоритеты, учет возрастных особенностей обучающихся, ведущий вид деятельности, а так же их образовательные потребности и потенциальные возможности. Воспитательный

потенциал урока реализуется через интеграцию получаемых знаний на уровень эмоционального переживания.

Совокупность этих факторов в процессе организации обучения и воспитания обеспечивает:

- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимся, способствующих позитивному восприятию учащимся требований и просьб педагога, привлечению его внимания к обсуждаемой на уроке (занятии) информации, активизации его познавательной деятельности;
- побуждение школьника соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьника к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация его работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию ученику примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- разработка уроков, экскурсий, направленных на практикоориентированный подход, расширение образовательного пространства школьного предмета, воспитание любви к природе, родному краю. Проведение уроков за пределами школы: в окружающем образовательную организацию лесном массиве, в детской библиотеке, школьном музее, на объектах социального. Включение в урок игровых элементов, которые помогают поддержать мотивацию ученика к получению знаний.

5 класс, 1 час в неделю

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п\п	Раздел, тема	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности.
1.	Вводный урок	1	Название учебного курса; цель нового учебного предмета, его назначение; инструкцию по ТБ при нахождении в кабинете, правила учащихся
«Личная гигиена и здоровье» - 4 час			
1-2	Личная гигиена. Её значение для человека. Правила и приёмы выполнения утреннего и вечернего туалета. П/работа «Расчесывание волос»	2	Предметы и средства личной гигиены Уход за руками и ногами Выполнение утреннего и вечернего туалета
3-4	Содержание в чистоте личных вещей (носовой платок, зубная щётка, мочалка, расческа и тд)	2	
«Жилище» –4 часа			
1-2	Виды жилых помещений в городе и селе: жилой дом, интернатские помещения. Виды отопления в городе и в селе.	2	Виды жилых помещений. Варианты квартир и подсобных помещений. Организация рабочего места школьника. Домашний адрес.

3-4	Практическая работа «Написание почтового адреса на конверте».	2	
«Одежда и обувь» 6 часов			
1.	Значение одежды для сохранения здоровья человека	1	Значение одежды и головных уборов. Виды одежды и головных уборов. Материалы, используемые для изготовления одежды.
2.	Виды одежды. Сезонная и демисезонная одежда	1	
3.	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой.	1	
4.	Виды обуви и ее назначение. Правила и приемы ухода за обувью.	1	
5.	Значение головных уборов для сохранения здоровья человека. Правила выбора головного убора для определенного времени года	1	
6.	Практическая работа «Чистка школьной формы, обуви».	1	
«Питание» - 8 часов			
1	Значение питания в жизни и деятельности людей.	1	Место приготовления пищи и оборудование его. Кухонная посуда и инвентарь. Сервировка стола. Приготовление бутербродов. Формы нарезки овощей. Приготовление салата. Приготовление винегрета. Практические работы: приготовление бутербродов, салатов, винегрета, сервировка стола.
2	Место приготовления пищи и оборудования его. Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей.	1	
3	Правила и приемы ухода за посудой и помещением, где готовят пищу.	1	
4	Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Чтение рецепта приготовления блюда и подбор продуктов.	1	
5	Приготовление бутербродов открытых и закрытых.	1	
6	Приготовление салата (винегрета)	1	
7	Заваривание чая	1	
8	Сервировка стола к завтраку	1	
«Транспорт» - 5 часа			
1-2	Городской общественный транспорт	2	Виды городского транспорта, правила поведения в транспорте. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения
3	Поведение в транспорте и на улице	1	
4-5	Правила дорожного движения. П/работа «Изготовление знаков дорожного движения»	1	
«Семья» 4 часа			
1-2.	Семья. Родственные отношения в семье.		Семья. Родственные отношения в семье. Взаимоотношения между членами семьи и взаимопомощь.
3-4.	Взаимоотношение между членами семьи и взаимопомощь		
«Финансовая грамотность» - 2 часа			
1-2	Откуда в семье деньги	2	Место денег в нашей жизни; порядок и условия получения зарплаты, пенсии; сколько денег можно иметь на мелкие расходы

Календарно – тематическое планирование 5 класс

№ п\п	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	1	1.Вводный урок	1	
2.	Личная гигиена и здоровье	2-3. Личная гигиена. Её значение для человека. Правила и приёмы выполнения утреннего и вечернего туалета. П/работа «Расчесывание волос»	2	
		4-5. Содержание в чистоте личных вещей (носовой платок, зубная щётка, мочалка, расческа и тд)	2	
3.	Жилище	6-7. Варианты квартир и подсобных помещений. Виды отоплений	2	
		8-9. Написание почтового адреса на конверте. Практическая работа «Написание почтового адреса на конверте».	2	
4.	Одежда и обувь	10.Значение одежды для сохранения здоровья человека	1	
		11.Виды одежды. Сезонная и демисезонная одежда	1	
		12.Правила и приемы повседневного ухода за одеждой.	1	
		13.Виды обуви и ее назначение. Правила и приемы ухода за обувью	1	
		14.Значение головных уборов для сохранения здоровья человека. Правила выбора головного убора для определенного времени года	1	
		15.Практическая работа «Чистка школьной формы, обуви».	1	
5.	Питание	16.Значение питания в жизни и деятельности людей.	1	
		17.Место приготовления пищи и оборудования его. Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей.	1	
		18.Правила и приемы ухода за посудой и помещением, где готовят пищу.	1	

		19.Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Чтение рецепта приготовления блюда и подбор продуктов.	1	
		20.Приготовление бутербродов открытых и закрытых.	1	
		21.Приготовление салата (винегрета)	1	
		22.Заваривание чая	1	
		23.Сервировка стола к завтраку	1	
6.	Транспорт	24-25.Городской общественный транспорт	2	
		26.Поведение в транспорте и на улице	1	
		27-28.Правила дорожного движения. П/работа «Изготовление знаков дорожного движения»	2	
7.	Семья	29-30 Семья, родственные отношения в семье: (мать, отец, сестра, брат, бабушка, дедушка). Состав семьи учащихся. Фамилия, имя, отчество, возраст каждого члена семьи, дни рождения их.	2	
		31-32 Взаимоотношение между членами семьи и взаимопомощь	2	
8.	Финансовая грамотность	Откуда в семье деньги	2	

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны уметь:

Достаточный	Минимальный
-знание способов хранения и переработки продуктов питания; -соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.; -приготовление несложных видов блюд; -знание о санитарно- гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; -соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи; -знание отдельных видов одежды и обуви, правил ухода за ними; -соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни; - некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.).	-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; -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; -знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях); знание названий организаций социальной направленности и их назначения;

Основной список литературы

1. Комарова С.В., Александрова Е.Л. Основы социальной жизни. 5 класс (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями) – М: Акционерное общество Издательство «Просвещение», 2025 г.
2. Воронкова В.В. «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. ВЛАДОС, 2022 год.
3. Львова С.А. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы: Пособие для учителя /С.А.Львова/ ВЛАДОС, 2023 год – 136 с.

Дополнительный список литературы

1. Веретенников И.В. Методика коррекционно-развивающей работы: Социально- бытовое ориентирование, М., 2000 год.
2. Воронкова В.В. «Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида»: пособие для учителя / В.В. Воронкова, С.А. Казакова/. - М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006 год – 247 с.
3. Воронкова В.В. «Обучение и воспитание детей во вспомогательной школе» Школа-Пресс, 1994 год.
4. Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Методическое пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003 год – 92 с.
5. Девяткова Т.А., Кочетова Л.Л., Петрикова А.Г., Платонова Н.М., Щербакова А.М. «Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательной школы VIII вида»: Пособие для учителя /под редакцией А.М. Щербаковой/- М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2005 год.
6. Мусская И.А. Домоводство, - Ижевск: ДОК, Урал-БИ-СИ, 1991 год.

Компьютерные технологии

1. Компьютер.
2. Мультимедийный проектор (интерактивная доска).

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>

Тесты 5 класс

Фамилия, Имя _____ класс

Дата _____

Тест № 1

1. Соотнеси понятия с их значением

Понятие		Значение	
	Социальная		Различные формы и методы обследования окружающих предметов, отношений; умения ориентироваться в нормах и правилах различных сфер деятельности
	Бытовая		Жизнь людей и их отношения в обществе, усвоение социальных норм и правил
	Ориентировка		Уклад повседневной жизни, удовлетворение материальных потребностей в пище, жилище, одежде, поддержании здоровья, освоение духовных благ, культуры общения, отдыха

2. Выбери правильный ответ.

Лицо, шею, уши моют с мылом:

- а) 2 раза в неделю; б) ежедневно; в) 1 раз в месяц.

3. Выбери правильный ответ.

Полностью мыться (в бане) нужно:

- а) 1 раз в неделю; б) 1 раз в месяц; в) 2 раза в месяц.

4. Выбери правильный ответ.

Умываться нужно водой:

- а) горячей; б) холодной; в) тёплой.

5. Выбери правильный ответ.

Перед едой нужно:

- а) почистить зубы; б) помыть руки; в) прополоскать рот.

6. Выбери правильный ответ.

После еды нужно:

- а) прополоскать рот; б) вымыть голову; в) почистить уши.

7. Выбери правильный ответ.

Чистить зубы нужно:

- а) 1 раз в день; б) 2 раза в день; в) 3 раза в день.

8. Выбери правильный ответ.

Приспособление для чистки ушей:

- а) ватная турунда; б) скрепка; в) спичка.

9. Выбери правильный ответ.

Смотреть телевизор можно:

- а) весь день; б) до обеда; в) 2 часа в день.

10. Выбери правильный ответ.

Расстояние от книги до глаз должно быть:

- а) 1 метр; б) 50 см; в) 30 – 40 см.

11. Выбери правильный ответ.

С какой стороны должен падать свет, если пишешь левой рукой?

- а) спереди; б) слева; в) справа.

12. Выбери правильный ответ.

Проверять зрение у окулиста нужно:

- а) 1 раз в месяц; б) 1 раз в год; в) 2 раза в год

13. Соотнеси название отдела с товаром.

Названия предметов одежды	Виды одежды
Костюм, белая рубашка, нарядное платье	Спортивная одежда
Свитер, джинсы, брюки, юбка	Праздничная одежда
Спортивный костюм, футболка, трико	Домашняя одежда
Халат, пижама, ночная сорочка	Рабочая одежда
Комбинезон, халат, каска	Повседневная одежда

Ответ: _____

14. Соотнеси названия сезонной одежды и головных уборов с временами года.

Время года (сезон)	Названия сезонной одежды и головных уборов
Зима	Куртка, плащ, кепка...
Весна	Сарафан, шорты, кепка...
Лето	Вязаная шапка, пальто, свитер...
Осень	Шуба, меховая шапка...

15. Допиши предложения, используя слова для справок.

- Очистить обувь от _____.
- В случае необходимости _____.
- Смазать _____ или.
- Набить мысок _____.
- В зимнюю обувь положить _____.
- Хранить в _____ и _____ месте.

Слова для справок: *отремонтировать, антимошь, пыль и грязь, газета, обувной крем, темно, сухо, касторовое масло.*

16. Выбери верные утверждения:

- правила личной гигиены нужно соблюдать в течение дня;
- чтобы сберечь органы слуха, необходимо не подслушивать чужие разговоры;
- расчёсывать волосы можно своей расчёской и расчёской своих одноклассников;
- почитать можно в транспорте;
- если пишешь правой рукой, то свет должен падать слева;
- если пишешь правой рукой, то свет должен падать справа;
- смотри телевизор, сколько хочешь;
- смотри телевизор не более 2 часов в день;
- мой руки по мере загрязнения;
- ногти стриги раз в месяц;
- ногти стриги ежедневно.

17. Обозначь цифрой порядок этапов ухода за кожаной обувью:

- отполировать бархаткой;
- нанести крем;
- почистить обувной щёткой;
- очистить от пыли и грязи.

Тест №2

1. Соотнеси вид транспорта с названием.

Вид транспорта		Название транспорта	
1	Водный	А	Вертолёт, самолёт
2	Автомобильный	Б	Теплоход, катер, лодка, сухогруз
3	Воздушный	В	Электropоезд, пассажирский поезд, товарный поезд
4	Железнодорожный	Г	Троллейбус, трамвай, велосипед, метро
5	Прочий	Д	Автобус, такси, автомобиль, мотоцикл, мопед

2. Выбери правильный ответ.

Как называется человек, идущий пешком?

- а) попутчик;
- б) пешеход;
- в) луноход.

3. Выбери правильный ответ.

Как называется человек, который едет в транспорте?

- а) пассажир;
- б) кондуктор;
- в) контролёр.

4. Выбери правильный ответ.

Транспорт нужно ждать:

- а) на остановке;
- б) на перекрёстке
- в) в любом месте.

4. Выбери правильный ответ.

Пассажиры должны:

- а) сначала войти, затем выйти;
- б) сначала выйти, затем войти;
- в) не знаю.

5. Выбери правильный ответ.

Как называются дорожные знаки, которые предупреждают водителей и пешеходов об опасности на пути?

- а) запрещающие;
- б) предупреждающие;
- в) информационные.

6. Выбери правильный ответ.

Как называются дорожные знаки, обозначающие место стоянки, рекомендованную скорость движения, остановку общественного транспорта?

- а) предписывающие;
- б) информационные;
- в) запрещающие.

7. Выбери правильный ответ.

Как называется торговое предприятие, которое торгует продуктами питания?

- а) промтоварный магазин;
- б) продовольственный магазин;
- в) комиссионный магазин.

8. Выбери правильный ответ.

Как называется торговое предприятие, которое торгует промышленными товарами?

- а) комиссионный магазин;
- б) промтоварный магазин;
- в) продуктовый магазин.

9. Выбери правильный ответ.

Как называется работник магазина, который отпускает товар покупателям?

- а) покупатель;
- б) продавец;
- в) кассир.

10. Соотнеси название отдела с товаром.

Отдел		Товар	
1	Молочный	А	Батон, каравай, булочка, пирожки
2	Хлебный	Б	Копчёная и солёная рыба, консервы, рыбные котлеты
3	Рыбный	В	Печенье, конфеты, вафли, пряники
4	Кондитерский	Г	Кефир, молоко, сметана, йогурт

11. Заполни таблицу:

Наименование товара	Цена
Хлеб	
Молоко	
Сахар	
Масло сливочное	
Масло растительное	