МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области

Орган местного самоуправления "Управление образования Каменск-Уральского городского округа"

Основная школа № 39

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМО	Ответственный по УЧ	Директор
_____	_____	_____
Шаврина Л.А.	Юдина А.В.	А.Ю. Попов
Приказ №105 от «1» сентября 2026 г.	Приказ №_105__ от «1» сентября 2026 г.	Приказ №_105___ от «1» сентября 2026 г.

«Основы социальной жизни»

5 класс

вариант 1 (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

Каменск-Уральский

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; Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273; Закона Свердловской области от 15.07.2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»; Устава государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Щсновная общеобразовательная школа 39», реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы» (приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 10.01.20 г. № 20 – Д «Об утверждении уставов государственных бюджетных учреждений Свердловской области»); учебного плана Основной школы 39, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы» на 2026-2027 учебный год, и адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1, с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа 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 или более отдаленном социуме. Основные задачи, которые призван решать этот учебный предмет, состоят в следующем: - расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни; -формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства; - ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений; -практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности. Изучение предмета «Основы социальной жизни» входит в обязательную часть предметной области «Человек и общество». Согласно учебному плану Основной школы 39, на изучение предмета «Основы социальной жизни» отводится по 2 часа в неделю, 68 уроков в год.

Планируемые результаты освоения содержания рабочей программы

по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 5 классе

Личностные результаты:

Изучение программы «Основы социальной жизни» в 5 классе ориентировано на целенаправленное достижение следующих личностных результатов, предусмотренных ФАООП:

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.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Основы социальной жизни» на конец 5 класса

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.

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения образовательной программы по учебному предмету «Основы социальной жизни»

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. Устный ответ.

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания, означает умение ученика самостоятельно использовать изученный материал при решении учебных и бытовых задач. Оценка «5» ставится, если обучающийся:

-дает правильные, осознанные ответы на все поставленные вопросы;

-умеет объяснить последовательность работы;

- отвечает на дополнительные вопросы учителя;

- успешно ориентируется в задании;

- может применить полученные знания в новой ситуации.

Оценка «4» ставится, если использование обучающимся полученных знаний и умений возможно при организующей помощи взрослого. Оценка «4» ставится, если обучающийся:

- в основном усвоил учебный материал, соответствующий его уровню усвоения знаний;

- при ответе допускает отдельные неточности, оговорки, нуждается в дополнительных вопросах, помогающих ему уточнить ответ;

Оценка «3» ставится обучающемуся, если он при незначительной помощи учителя или одноклассников дает правильные ответы на поставленные вопросы, выполняет практические работы, умения в стадии формирования. Оценка «3» ставится, если обучающийся:

- обнаруживает частичное знание и понимание основных положений темы;

- может, допуская неточности, ответить на некоторые вопросы по изучаемому материалу; -наводящие дополнительные вопросы помогают не всегда, нуждается в помощи со стороны учителя.

Оценка «2» - не ставится

Критерии оценки предметных результатов.

Практическая работа

Оценка «5» ставится, если обучающийся:

- умеет ориентироваться в плане предстоящей работы последовательно и аккуратно выполняет задание;

- умеет рассказать о последовательности выполнения данного практического задания; - умеет сравнивать свою работу с образцом;

- соблюдает правила техники безопасности.

- самостоятельно определяет качество выполненной работы, исправляет недостатки.

Оценка «4» ставится, если обучающийся:

- последовательно выполняет практическую работу, соблюдает правила техники безопасности, но допускает 1–2 неточности;

- со стимулирующей и организующей помощью учителя определяет качество выполненной работы; - все недочеты в работе ученик исправляет при незначительной помощи учителя, сосредотачивающего внимание ученика на существенных особенностях задания, приемах его выполнения;

- качество выполненных практических работ удовлетворительное.

Оценка «3» ставится, если обучающийся:

- соблюдает последовательность выполнения практической работы и соблюдение техники безопасности под контролем учителя и подсказке следующего действия.

- качество выполняемых практических работ низкое.

Оценка «2» не ставится.

Содержание учебного предмета

Личная гигиена и здоровье (10 ч.)

Практическое знакомство с понятием «здоровье человека» (как сочетание физического и психологического (социального) благополучия). Расширение представлений о правилах выполнения утренней гимнастики, для активности в течение дня и здоровья в целом, воспитание потребности в двигательной активности. Знакомство с основными процедурами защиты кожи рук и ногтей от негативных воздействий. Практическая работа — обрезание ногтей на тренажёре с использованием маникюрных ножниц. Знакомство с

приёмами гигиенического ухода за ногтями на ногах и кожей ног, в том числе гигиена, профилактика заболеваний кожи ног. Формирование представления о ценности остроты зрения для качества жизни человека, о гигиене зрения. Формирование знаний и умений выполнения утреннего и вечернего туалета. Знание и соблюдение правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого; соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;

Жилище (12 ч.)

Уточнение представлений о типах современных жилых домов, знакомство с понятием «коммунальные удобства», закрепление знания своего почтового адреса. Повторение своего почтового адреса. Беседа по теме «Пожарная безопасность в доме» — закрепление знания номера телефона экстренных служб. Формирование понятия о важности ежедневной уборки дома, о видах уборки — сухой и влажной; знакомство с практическими приёмами уборки дома, в том числе с инвентарём, электроприборами, моющими средствами, используемыми для уборки. Уточнение и расширение знаний о комнатных растениях, о правилах ухода за ними прошлом и сейчас, о понятиях дом, семья, семейные обязанности, традиции семьи, составе семьи; - имена, отчества, фамилии родителей, места работы родителей, домашний адрес, об особенностях городского и сельского жилья, правилах пожарной безопасности, ухода за комнатными растениями. семейном укладе на Руси в прошлом и сейчас, о понятиях дом, семья, семейные обязанности, традиции семьи, о составе семьи, о семейных традициях людей, распределении хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи, имена, отчества, фамилии родителей, близких родственников, места работы родителей; домашний адрес, назначение коммунальных удобств; правила общежития, пожарной безопасности, ухода за домом с учетом санитарно-гигиенических требований, ухода за комнатными растениями.

Одежда и обувь (13 ч.)

Помочь школьникам понять значение выбора одежды для здоровья и успешности в общении с людьми. Учить пятиклассников ухаживать за одеждой доступными способами. Знакомство с утюгом и ТБ при работе с ним. Формирование приемов утюжки белья. Помочь школьникам понять значение для здоровья человека правильного выбора обуви. Познакомить учащихся с правилами ухода за обувью в домашних условиях, воспитывать аккуратность и внимание к внешнему виду своему и окружающих История появления обуви. Обувь в разные исторические времена. Знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни; Знание видов одежды и обуви, правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;

Питание (18 ч.)

Уточнение и расширение представлений школьников об основах правильного здорового питания, в частности знакомство с понятием «режим питания». Уточнение и расширение представлений школьников о здоровом питании человека. Знакомство обучающихся с устройством кухни, кухонным бельем, мебелью, видами посуды, правилами поддержания чистоты и порядка на кухне, техники безопасности на кухне, правилами ухода за посудой

и сервировки стола, правилами заваривание чая, приготовления бутербродов. Практическая работа по приготовлению простого бутерброда Знание некоторых правил здорового образа жизни и приготовления простых блюд, соблюдения чистоты и ТБ на кухне под контролем взрослого. Понимание правил здорового образа жизни и приготовления простых блюд, соблюдения чистоты и ТБ на кухне под контролем взрослого.

Транспорт (6 ч.)

Знакомство школьников с видами общественного транспорта, его назначением. Работа в подгруппах: решение проблемной задачи «В чём различие пассажирского и Обучающийся узнает: о видах транспортных средств, правилах поведения в транспорте, Обучающийся научится соблюдать правила поведения в городском пассажирском транспорте: Знакомство школьников с основными правилами поведения в пассажирском транспорте. Работа в подгруппах: составление списков основных правил поведения в общественном транспорте.

Средства связи (2 ч.)

Объяснение значения словосочетания «средства связи», уточнение и расширение представлений школьников об основных современных средствах связи — почте, телефоне, телевидении, радио, компьютере. / Чтение в учебнике текста о связи в Интернете. Беседа по прочитанному, актуализация личного опыта учащихся. Обобщение и обогащение опыта школьников в использовании доступных средств связи; создание условий для развития умений, навыков совместной работы. Планирование совместной работыОбучающиеся узнают, зачем нужны средства связи, будут иметь представление об основных средствах связи, получат опыт общения с использованием средств связи. Обобщение и обогащение опыта школьников в использовании доступных средств связи; создание условий для развития коммуникативных умений.

Семья (4 ч.)

Актуализация представлений школьников о семье, уточнение исистематизирование знаний о родственных отношениях в семье, активизация лексики по теме урока (слова, называющие родственные отношения). Помощь в понимании значения словосочетания «семейные традиции», уточнение и расширение представлений школьников о том, какие бывают семейные традиции, о значимости традиций для человека. Создание условий для формирования у школьников ценностей семьи, практического понимания роли семьи в жизни человека, создание условий для развития коммуникативных умений, навыков совместной работы. Работа с учебником,актуализация понятия «проект», выбор формы для совместной творческой работы, работа с занимательными заданиями. Планирование совместной работы, распределение обязанностей, выполнение творческой работы (рисование, раскрашивание, работа за компьютером и т. п.). Предварительные итоги работы, планирование окончания проекта и его. Формирование понятий: дом, семья, семейные обязанности, традиции семьи, представлений о составе семьи, именах, отчествах, фамилиях родителей, местах работы родителей. Формирование понятий: дом, семья, семейные. Формирование понятий: дом, семья, семейные.

Повторение (2 ч.)

Закрепление изученного материала, создание учебных ситуаций для практического использования полученных знаний и умений. Коллективная и групповая работа с учебником: выполнение заданий, проверка и взаимопроверка.

Контрольная работа (1 ч.)

Проверка знаний и умений пятиклассников, полученных на уроках в прошедшем учебном году. Подведение итогов работы, в том числе свободные высказывания школьников о том, что им понравилось, запомнилось, было интересно на уроках по предмету «Основы социальной жизни» в 5 класс

Календарно-тематическое планирование

п/п	Тема урока
Личная гигиена и здоровье (10 ч.)	
1	Введение в тему
2	Забота о себе
3	Предметы и средства личной гигиены.
4	Утренняя гимнастика
5	Забота о руках.
6	Забота о ногах.
7	Забота о глазах
8	Утренний и вечерний туалет.
9	Утренний и вечерний туалет.
10	Важные правила здорового человека
Жилище (12 ч.)	
11	Почтовый адрес
12	Почтовый адрес
13	Каким бывает дом.
14	Коммунальные удобства.
15	Виды и назначение жилых комнат и нежилых помещений.
16	Порядок в доме
17	Порядок в доме
18	Порядок в доме
19	Комнатные растения.
20	Уход за комнатными растениями
21	Уход за комнатными растениями
22	Правила пожарной безопасности в доме.
Одежда и обувь (13 ч.)	
23	Виды одежды
24	Уход за одеждой
25	Утюг, устройство и техника безопасности.
26	Утюжка белья.
27	Утюжка белья.
28	Ручная стирка белья.
29	Ручная стирка белья.
	Ручная стирка белья.

30	
31	Хранение одежды
32	Виды обуви
33	Уход за обувью.
34	Уход за обувью.
35	Важные правила аккуратного человека.
Питание (18 ч.)	
36	Еда для здоровья
37	Магазины по продаже продуктов питания.
38	Основные отделы магазинов.
39	Кухня
40	Кухонное белье..
41	Кухонная мебель.
42	Чистота и порядок на кухне
43	Техника безопасности на кухне.
44	Виды посуды.
45	Виды посуды.
46	Уход за посудой.
47	Уход за посудой.
48	Уход за посудой.
49	Сервировка
50	Сервировка
51	Заваривание чая
52	Приготовление бутербродов.
53	Приготовление бутербродов.
Транспорт (6 ч.)	
54	Виды транспорта
55	Виды транспорта
56	Виды городского транспорта
57	Виды городского транспорта
58	Правила поведения в транспорте.
59	Правила поведения в транспорте.
Средства связи (2 ч.)	
60	Зачем нужны средства связи
61	Мои средства связи
Семья (4 ч.)	
62	Семья
63	Семейные традиции
64	Моя семья (проект)
65	Моя семья (проект)
Повторение и кр (3 ч.)	
66	Повторение
67	Повторение
68	Контрольная работа.

Методическое информационно – техническое обеспечение.

Материально – техническая база кабинета соответствует нормативным требованиям и позволяет осуществлять учебный процесс. Подробный перечень оборудования и материалов предоставлен в паспорте кабинета. В кабинете ОСЖ имеется: Электронная

дока, ноутбук, электрическая плита, холодильник, СВЧ печь, вытяжка, электрический чайник, пылесос, стиральная машина, телевизор, музыкальный центр, видеомагнитофон, DVD проигрыватель. Наборы столовой и кухонной посуды, столовые приборы, сервизы: чайный, кофейный. Набор мебели кухонной: шкафы навесные и посудные, столовые столы, табуретки. В учебной зоне – парты, стулья, книжные шкафы, столы и полумягкие стулья. В «жилой зоне» - мягкая мебель, журнальный стол, мебельная стенка, шифоньер. Имеются папки с конспектами уроков и папки с дидактическим материалом по темам программы по ОСЖ. Библиотечка со специальной коррекционной, учебной, методической литературой. Подборки электронных презентаций, иллюстраций, картинок по темам на бумажных носителях. Раздаточные и дидактические материалы для уроков ОСЖ: технологические карты, игрушки, муляжи. В кабинете имеются плакаты по темам программы, стенд. Учебно-методическая литература для учителей. 1. Воронкова В.В. Социально-бытовая ориентировка уч ащихся 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. 2. Воспитание и обучение во вспомогательной школе./Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Школа-пресс, 1994. 3. Девяткова Т.А., Кочетова Л.Л., Петрикова А. Г. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: Пособие для учителя. Под ред. А.М. Щербаковой. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. 4. Исаев Д.Н. Умственная отсталость у детей и подростков. Руководство. – СПб.: Речь, 2003. 5. Краткая энциклопедия домашнего хозяйства / Гл. ред. А.П. Горкин.– 5 изд. – М.: Большая Российская энциклопедия, Издательский дом ОНИКС, 1998. 6. Львов С.А. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы: пособие для учителя под ред. С.А. Львова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. 7. Малер А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии: Практическое пособие. – М.: АРКТИ , 2000. 8. Мирский С.Л. Индивидуальный подход к учащимся вспомогательной школы в трудовом обучении. – М.: Просвещение, 1990. 9. Обучение детей с нарушением интеллектуального развития: (Олигофренопедагогика): Учеб. Пособие для студентов высш. и сред. пед. учебн. заведений // Б.П. Пузанов, Н.П.Коняева, Б.Б. Горскин и др.; Под ред. Б.П. Пузанова – М.: Издательский центр «Академия», 2000. 10. Профессиональная ориентация, профессиональная подготовка и трудоустройство при умственной отсталости: Метод. Пособие под ред. Е.М. Старобиной. – М.: ФОРУМ: ИНФРА – М, 2007. 11. Рубинштейн С.Я. Психология умственно отсталого школьника. – М., 1986. 12. Стариченко Т. Н. Программно-методические материалы по курсу «Экономический практикум» в выпускных классах специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. Передан че 13. Стариченко Т. Н. Формирование экономико-бытовых знаний и умений у учащихся вспомогательной школы. Учебн. методическое пособие для студентов педвузов и учителей вспомогательных школ / Урал. Гос. Пед. Ун-т. Екатеринбург, 1996. 14. Хилько А.А. Преподавание социально-бытовой ориентировки в специальных (коррекционных) образоват. учрежд. VIII вида: Пособие для учителя. (Серия «Учителю коррекционной школы»). – СПб.: филиал издательства «Просвещение», 2006. Учебно-методическая литература для обучающихся: 1. Основы социальной жизни: 5-й класс: учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы / С.В. Комарова, Е.Л. Александрова -2-е изд., стер.- Москва: Просвещение, 2024.- 79,(1)с.: ил. 2.

Основы социальной жизни: 6-й класс: учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы / С.В. Комарова, Е.Л. Александрова -2-е изд., стер.- Москва: Просвещение, 2024.- 79,(1)с.: ил.
Дополнительный материал: 1. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. 5 класс. Учебное пособие для специальных (коррекционных) школ VIII вида. - М.: Гуманитар. изд.центр ВЛАДОС, 2013 2. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. 6 класс. Учебное пособие для специальных (коррекционных) школ VIII вида. - М.: Гуманитар. изд.центр ВЛАДОС, 2013 3. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. 7 класс. Учебное пособие для специальных (коррекционных) школ VIII вида. - М.: Гуманитар. изд.центр ВЛАДОС, 2013 4. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. 8 класс. Учебное пособие для специальных (коррекционных) школ VIII вида. - М.: Гуманитар. изд.центр ВЛАДОС, 2013 5. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. 9 класс. Учебное пособие для специальных (коррекционных) школ VIII вида. - М.: Гуманитар. изд.центр ВЛАДОС, 2013