МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПОЛИТОТДЕЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 03A6AB640035B4AEB34AF69CE62D9ECB14
Владелец: ГОЛУБОВА НАТАЛЬЯ ПЕТРОВНА
Действителен: с 23.04.2026 по 23.07.2027

Подписано с помощью цифрового сервиса «На-Подписи»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Основы социальной жизни»
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)
Срок освоения программы: 1 год (5 класс)

Составитель: Карась С. Н.

СОГЛАСОВАНА

школьным методическим
объединением учителей
естествознания и обществознания
(протокол от 25.09.2026 г. №1)

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора

 С. А. Попова

25.09.2026 г.

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.

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, выполнение 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, терпении, 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	
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
	Итого:	**68**	5

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.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные
		Всего	Контрольные работы	

				ресурсы
1. Вводный урок		1		
1.1	Вводный урок. Знакомство с предметом. Вводный инструктаж по охране труда	1		
2. Личная гигиена и здоровье		9		
2.1	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека	1		
2.2	Правила личной гигиены в течение дня	1		
2.3	Личные вещи для совершения туалета. Правила содержания личных вещей	1		
2.4	Гигиена тела. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук	1		
2.5	Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах	1		
2.6	Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания	1		
2.7	Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики	1		
2.8	Гигиена зрения	1		
2.9	Важные правила здорового человека	1	1	
3. Охрана здоровья		4		
3.1	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная	1		
3.2	Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела	1		
3.3	Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств	1		
3.4	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний	1		
4. Жилище		12		
4.1	Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности	1		
4.2	Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Назначение жилых комнат	1		
4.3	Виды нежилых помещений: кухня,	1		

	ванная комната, санузел. Назначение нежилых (подсобных) помещений			
4.4	Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах	1		
4.5	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		
4.6	Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений	1		
4.7	Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновая печь	1		
4.8	Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами	1		
4.9	Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней	1		
4.10	Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода	1		
4.11	Предметы для сервировки стола: назначение, уход	1		
4.12	Домашний почтовый адрес. Почтовый адрес дома, школы	1	1	
5. Одежда и обувь		8		
5.1	Виды одежды в зависимости от пола и возраста. Назначение. Способы ношения	1		
5.2	Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды. Правила хранения	1		
5.3	Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года. Назначение (спортивная, домашняя, выходная и т.д). Виды материалов	1		
5.4	Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила	1		
5.5	Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов в сохранении здоровья человека	1		
5.6	Значение опрятного вида человека	1		
5.7	Магазины по продаже различных видов одежды	1		

5.8	Правила поведения в магазине. Порядок покупки товара	1	1	
6. Питание		22		
6.1	Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей	1		
6.2	Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания	1		
6.3	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания	1		
6.4	Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование	1		
6.5	Гигиена приготовления пищи. Виды посуды. Кухонные принадлежности	1		
6.6	Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды	1		
6.7	Молоко и молочные продукты: правила хранения. Значение кипячения молока	1		
6.8	Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп)	1		
6.9	Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции	1		
6.10	Хлеб и хлебобулочные изделия. Правила хранения хлебобулочных изделий	1		
6.11	Чай. Правила заваривания чая	1		
6.12	Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение	1		
6.13	Завтрак. Составление меню для завтрака	1		
6.14	Сервировка стола к завтраку. Посуда для завтрака. Повторный инструктаж по охране труда	1		
6.15	Приготовление некоторых блюд для завтрака. Виды бутербродов	1		
6.16	Приготовление бутербродов: простых и сложных, канапе	1		
6.17	Приготовление некоторых блюд для завтрака. Блюда из яиц	1		
6.18	Приготовление некоторых блюд для завтрака. Яйца отварные; яичница-глазунья	1		
6.19	Стоимость и расчет продуктов для завтрака	1		
6.20	Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах	1		
6.21	Поведение за столом. Правила приема пищи	1		
6.22	Повторный инструктаж по охране	1	1	

	труда. Итоговое занятие по теме			
7. Транспорт		5		
7.1	Городской транспорт. Виды городского транспорта	1		
7.2	Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте	1		
7.3	Правила дорожного движения	1		
7.4	Проезд из дома в образовательную организацию	1		
7.5	Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда	1		
8. Средства связи		3		
8.1	Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования	1		
8.2	Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона	1		
8.3	Номера телефонов экстренной службы	1		
9. Семья		3		
9.1	Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст, дни рождения	1		
9.2	Место работы членов семьи, должности, профессии	1		
9.3	Семейные традиции. Моя семья	1		
10. Итоговое занятие		1	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	