

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Мосальская средняя общеобразовательная школа №2**

**Приложение к  
АООП ООО НИ вар.1  
МКОУ МСОШ№2**

**Адаптированная основная общеобразовательная программа  
для обучающихся с нарушением интеллекта (вариант 1)  
по учебному предмету  
«Основы социальной жизни»  
5 класс**

**2025г**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Основы социальной жизни» для обучающихся 5 класса является приложением к адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с нарушениями интеллекта (вариант 1) и разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с нарушением интеллекта (далее - Стандарт) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с нарушением интеллекта (далее ФАОП НИ)).

Содержание программы учебного предмета реализуется в полном объеме, результаты обеспечиваются не ниже, указанных в ФАОП НИ).

Программа составлена на основе Примерной рабочей программы по основам социальной жизни 5-й класс. (автор Комарова С.В.) — Москва: Просвещение, 2024.

Рабочая программа «Основы социальной жизни» ориентирована на учебник «Основы социальной жизни.5класс. Учебник (для обучающихся с нарушением интеллекта) Комарова С.В., Александрова Е.Л. М.: Просвещение, 2024г.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **«ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**

Содержание учебного предмета «Основы социальной жизни» регламентировано Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с нарушением интеллекта (далее — ФГОС) и Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с нарушением интеллекта (вариант 1) (далее — АООП).

ФГОС относит к особым образовательным потребностям, характерным для обучающихся с лёгкой степенью умственной отсталости, введение учебных предметов, способствующих формированию представлений о природных и социальных компонентах окружающего мира, а также овладение разнообразными видами, средствами и формами коммуникации, обеспечивающими успешность установления и реализации социокультурных связей и отношений обучающегося с окружающей средой(п.1.6).«Основы социальной жизни» — один из предметов, непосредственно обеспечивающих формирование у детей с интеллектуальной недостаточностью практических жизненных компетенций, соответственно требованиям ФГОС.

Курс «Основы социальной жизни» имеет своей целью практическую подготовку обучающихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдалённом социуме. Для достижения поставленной цели в центре внимания учителя на уроках «Основы социальной жизни» должны быть два взаимосвязанных направления работы: формирование практических знаний и умений, необходимых для организации быта и успешной трудовой деятельности в местности, где живут школьники, а также расширение коммуникативных умений обучающихся, что обеспечит им возможность успешно адаптироваться в интенсивно меняющемся социуме, в том числе обогащать знания и умения по мере технического прогресса.

#### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**

Учебный предмет "Основы социальной жизни" имеет своей целью практическую подготовку обучающихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Основные цели образовательно-коррекционной работы состоят в следующем:

- Систематизация и расширение знаний учащихся о себе и ближайшем социуме;

- Совершенствование речевых и коммуникативных умений школьников в части общения на учебные и бытовые темы;
- Воспитание положительных качеств и свойств личности, культуры здорового образа жизни;
- 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;
- усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);
- развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ» В УЧЕБНОМ**

#### **ПЛАНЕ**

Учебный предмет «Основы социальной жизни» изучается с 5 по 7 класс в объеме 102 учебных часа за 3 года обучения.

- в 5 классе-1 час в неделю, 34 часа в год;
- в 6 классе-1 час в неделю, 34 часа в год;
- в 7 классе-1 час в неделю, 34 часа в год;
- Всего по курсу обучения - 102 часа

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### В 5 КЛАССЕ

АООП определены для изучения в курсе «Основы социальной жизни» следующие разделы: «Личная гигиена и здоровье»; «Охрана здоровья»; «Жилище»; «Одежда и обувь»; «Питание»; «Транспорт»; «Средства связи и средства массовой информации»; «Семья».

В 5 классе учащиеся знакомятся со следующими темами и соответствующим учебным материалом:

Утренний и вечерний туалет: содержание, значение, правила и приёмы выполнения. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щётка, мочалка, расчёска, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приёмы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода за кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приёмы обрезания ногтей на ногах.

Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее бельё, носки, колготки).

Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приёмы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.

Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотра телепередач, работы с компьютером.

Правила и приёмы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения.

Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач.

Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Домашний почтовый адрес.

Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

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. Ежедневная уборка.

Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т. д.), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Значение одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека.

Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приёмы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.

Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви; их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.

Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

Организация питания семьи и значение питания в жизни и деятельности людей.

Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.

Приготовление пищи. Место для приготовления пищи его оборудование . Гигиена приготовления пищи.

Завтрак. Блюда для завтрака ;горячий и холодный завтраки. Бутерброды.

Общественный транспорт. Виды общественного транспорта. Оплата проезда на всех видах общественного транспорта. Правила поведения в общественном транспорте.

Основные средства связи :почта, телефон,телевидение ,радио, компьютер.  
Назначение , особенности использования.

Родственные отношения в семье . Состав семьи .Фамилии, имена ,отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Места работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим, домашние обязанности.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ИТОГАМ ОБУЧЕНИЯ

## В 5 КЛАССЕ

Освоение обучающимися с нарушением интеллекта образовательной программы Предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных. Причём, в структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования, — введения обучающихся с нарушением интеллекта в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

### Предметные результаты

Предметные результаты образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

Освоение курса «Основы социальной жизни» в 5 классе предполагает овладение следующими предметными результатами на соответствующих уровнях:

### 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 не сложных знакомых блюд;
- пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач.

### Личностные результаты

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

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, сверстниками в разных социальных ситуациях

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5 КЛАССА

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел1.Вводный урок</b>								
1.1	Вводное занятие • Ознакомление с кабинетом , зонами в кабинете и их назначением	1	0	0		Знакомство учащихся с новым предметом, учебными пособиями, учебным кабинетом./ Игры-знакомства; беседа; работа с Учебником ;экскурсия по предметному Кабинету ;творческая работа(работав тетради)		<a href="https://chudo-udo.info/">https://chudo-udo.info/</a>
Итого по разделу		1	0	0				
<b>Раздел2. Личная гигиена и здоровье</b>								

2.1	<b>Утренний и вечерний туалет</b>	1	0	0		Личная гигиена. Значение личной гигиены для здоровья человека Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. Выполнение утреннего и вечернего туалета: мытьё рук, лица, ушей, чистка зубов, Выполнение вечернего туалета, чистка ушей	Письменный контроль; Устный опрос.	<a href="https://www.yakla.ss.ru/p">https://www.yakla.ss.ru/p</a>
2.2	<b>Личные вещи. Правила содержания личных вещей</b>	1	0	0		. Правила и приёмы повседневного ухода за личными вещами. Гигиенические требования к использованию личного белья.	Устный опрос.	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tiema-uroka-pravila-lichnoi-ghighiieny-i-zdorov-ia.html">https://videouroki.net/razrabotki/tiema-uroka-pravila-lichnoi-ghighiieny-i-zdorov-ia.html</a>
2.3.	<b>Выполнение утреннего и вечернего туалета. Практическая работа</b>	1	0	1		Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. Выполнение утреннего и вечернего туалета: мытьё рук, лица, ушей, чистка зубов, Выполнение вечернего туалета, чистка ушей	Письменный контроль;	<a href="https://www.yakla.ss.ru/p">https://www.yakla.ss.ru/p</a>

2.4	<b>Личная гигиена и здоровье. Обобщающий урок</b>	1	0	0		Обобщение знаний о личной гигиене	Письменный контроль; Устный опрос.	<a href="https://www.yaklas.ru/p">https://www.yaklas.ru/p</a>
Итого по разделу:		<b>4</b>	<b>0</b>	<b>1</b>				

**Раздел 3. Охрана здоровья**

3.1	<b>Профилактика простудных и вирусных заболеваний. Лекарственные растения</b>	1	0	1		Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний. Знакомство с гербарием с лекарственными растениями, произрастающими в Калужской области.	Письменный контроль; Устный опрос.	<a href="https://www.yaklas.ru/p">https://www.yaklas.ru/p</a>
3.2	<b>Заваривание травяного чая.</b>	1	0	1		Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая.	Письменный контроль; Устный опрос.	<a href="https://www.yaklas.ru/p">https://www.yaklas.ru/p</a>
Итого по разделу		2	0	2				
<b>Раздел 4. Жилище</b>								

4.1	<b>Типы и виды жилых помещений</b>	1	0	0		Уточнение представлений о типах современных жилых домов.	Письменный контроль; Устный опрос.	<a href="https://chudo-udo.info/">https://chudo-udo.info/</a>
4.2	<b>Коммунальные удобства</b>	1	0	0		Знакомство с понятием «коммунальные удобства». Рассказ-беседа «Современные дома и коммунальные удобства в них»; работа с учебником.	Письменный контроль; Устный опрос	<a href="https://chudo-udo.info/">https://chudo-udo.info/</a>
4.3	<b>Домашний почтовый адрес</b>	1	0	0		Закрепление знания своего почтового адреса.	Устный опрос.	<a href="https://chudo-udo.info/">https://chudo-udo.info/</a>
4.4	<b>Написание адреса.</b>	1	0	1		Закрепление знания своего почтового адреса. Игра «Кому привет?»— повторение своего почтового адреса;	Устный опрос	<a href="https://chudo-udo.info/">https://chudo-udo.info/</a>
4.5	<b>Планирование помещения, типы жилых комнат</b>	1	0	0		Знакомство с типовым устройством современных жилых домов.	Устный опрос	<a href="https://chudo-udo.info/">https://chudo-udo.info/</a>
<b>Итого по разделу:</b>		5	0	0				
<b>Раздел 5 Одежда и обувь.</b>								

5.1	<b>Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека</b>	1	0	0		Уточнение и расширение знаний о одежде и головных уборов. Помочь школьникам понять значение выбора одежды для здоровья и успешности в общении с людьми.	Письменный контроль; Устный опрос.	<a href="https://www.yaklass.ru/p">https://www.yaklass.ru/p</a>
5.2	<b>Виды одежды</b>	1	0	0		. Виды одежды, обуви и головных уборов Классификация одежды по Сезонам (верхняя одежда, легкое платье)	Письменный контроль; Устный опрос.	<a href="https://videouroki.net/video/38-kogda-poyavilas-odezhda.html">https://videouroki.net/video/38-kogda-poyavilas-odezhda.html</a>
5.3	<b>Головные уборы и их назначение</b>	1	0	0		Виды головных уборов . Их выбор в зависимости от обстоятельств.	Устный опрос.	<a href="https://www.yaklass.ru/p">https://www.yaklass.ru/p</a>
5.4	<b>Ежедневный уход за одеждой.</b>	1	0	1		Правила и приёмы повседневного ухода за одеждой. Предупреждение загрязнения, Сушка мокрой одежды.	Устный опрос.	<a href="https://www.yaklass.ru/p">https://www.yaklass.ru/p</a>
Итого по разделу:		4	0	1				
<b>Раздел 6. Питание</b>								

6.1	<b>Продукты питания. Значение питания в жизни человека</b>	1	0	0		Формирование представлений о влиянии питания на здоровье человека./Введение в тему: свободные ответы на вопрос, Являющийся темой урока./Рассказ учителя Об основах правильного здорового питания с опорой на иллюстрации учебника./Беседа на основе иллюстрации учебника «Разнообразное питание»./Самостоятельное или коллективное чтение текста сладостях. / Динамическая пауза: игра «За покупками»или«Полезно—неполезно»./ Закрепление материала по вопросам учебника. / Предъявление и объяснение домашнего задания./Итог урока. Оценка деятельности учащихся	Устный опрос.	<a href="https://www.yaklass.ru/p">https://www.yaklass.ru/p</a>
6.2	<b>Место и условия приготовления пищи. Кухонные принадлежности и приборы</b>	1	0	0		Уточнение и расширение представлений школьников об условия приготовления пищи.	Устный опрос.	<a href="https://videouroki.net/video/6-">https://videouroki.net/video/6-</a>
6.3	<b>Приготовление завтрака. Меню завтрака. Сервировка стола.</b>	1	0	1		Уточнение и расширение представлений школьников о здоровом питании человека. Рассказ учителя о блюдах для завтрака./Игра «Бутербродики»./Сообщение и разъяснение домашнего задания.	Устный опрос.	<a href="https://www.yaklass.ru/p">https://www.yaklass.ru/p</a>

6.4	Хлеб и хлебобулочные изделия.	1	0	0		Уточнение и расширение представлений школьников о видах хлебобулочных изделий и способах их хранения.	Устный опрос.	<a href="https://www.yaklass.ru/p">https://www.yaklass.ru/p</a>
6.5	Приготовление бутербродов и канапе.	1	0	1		Практическая работа по приготовлению простого бутерброда.	Устный опрос.	<a href="https://www.yaklass.ru/p">https://www.yaklass.ru/p</a>
6.6	Яйца. Блюда из яиц	1	0	0		Уточнение и расширение представлений школьников о особенностях хранения яиц и приготовлении блюд из них.	Устный опрос.	<a href="https://www.yaklass.ru/p">https://www.yaklass.ru/p</a>
6.7	Блюда из яиц: яйца отварные.	1	0	1		Практическая работа по приготовлению отварных яиц.	Устный опрос.	<a href="https://www.yaklass.ru/p">https://www.yaklass.ru/p</a>
6.8	Чай, кофе, фруктовые напитки.	1	0	0		Уточнение и расширение представлений школьников о видах и составе напитков.	Устный опрос.	<a href="https://www.yaklass.ru/p">https://www.yaklass.ru/p</a>
6.9	Заваривание чая, кофе.	1	0	1		Практическая работа по приготовлению чая и кофе.	Устный опрос.	<a href="https://www.yaklass.ru/p">https://www.yaklass.ru/p</a>
Итого по разделу		9	0	3				
<b>Раздел 6. Транспорт</b>								
6.1	Общественный транспорт. Маршрут движения.	1	0	0		Наземный городской транспорт. Личный и общественный транспорт	Устный опрос.	<a href="https://www.pdd24.com/">https://www.pdd24.com/</a>
6.2	Виды проездных билетов. Льготный проезд, стоимость проезда	1	0	0		Поведение в транспорте, поведение на улице (правила посадки, покупки билета, Поведение в салоне при выходе на улицу	Устный опрос.	<a href="https://www.pdd24.com/">https://www.pdd24.com/</a>

6.3	Поездка в общественном транспорте.	1	0	1		Выбор рационального маршрута. Расчёт стоимости проезда	Устный опрос.	<a href="https://www.pdd24.com/">https://www.pdd24.com/</a>
Итого по разделу:		3	0	1				
<b>Раздел 7. Средства связи и средства массовой информации.</b>								
7.1-2	<b>Основные средства связи.</b>	2	0	0		Объяснение значения словосочетания «средства связи», уточнение и расширение представлений школьников об основных современных средствах связи — почте, телефоне, телевидении, радио, компьютере./	Устный опрос.	<a href="https://www.yaklas.ru/p">https://www.yaklas.ru/p</a>
Итого по разделу		2	0	0				
<b>Раздел 8. Семья</b>								
6.1	Семья	4	0	0		Понятие «семья»; состав семьи; - Распределение хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи. состав своей семьи, имена, отчества родителей и близких родственников; - место работы и Должность родителей; - правила поведения в семье; Состав семьи учащихся: имена, отчества, возраст. Место работы членов семьи. Родственные отношения (мать, отец, брат,	Устный опрос.	<a href="https://www.yaklas.ru/p">https://www.yaklas.ru/p</a>

						бабушка ит.д.) Личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи. Правила поведения в семье.		
Итого по разделу		12	0	0				
6.5	Закрепление и обобщение пройденного.	1	0	0		Проверка знаний и умений пятиклассников, Полученных на уроках в прошедшем учебном году.	Устный опрос. Письменный контроль	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	1	9		
--	----	---	---	--	--

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Основы социальной жизни. 5 класс. Учебник (для обучающихся с нарушением интеллекта) Комарова С.В., Александрова Е.Л. М.: Просвещение, 2023.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

2. Комарова, С.В. Основы социальной жизни: 5-й класс: методическое пособие к учебнику С.В. Комаровой Е.Л. Александровой / С.В. Комарова, Е.Л. Александрова. — Москва: Просвещение, 2024. — 63 с.

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <https://www.yaklass.ru/p>
2. <https://www.pdd24.com/>
3. <https://videouroki.net/video/6-sanitariia-i-ghighiiena-na-kukhnie.html>
4. <https://chudo-udo.info/https://videouroki.net/razrabotki/tiema-uroka-pravila-lichnoi-ghighiieny-i-zdorov-ia.html>  
<https://videouroki.net/video/02-zhilishche-cheloveka-osobennosti-zhizneobespecheniya-zhilishcha-254.html>