МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, и науки и молодежной политики Волгоградской области

Одел по образованию Администрации Палласовского муниципального района

МКОУ "Краснооктябрьская СШ имени В.Н.Фомина"

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
на заседание МО естественно - математических и общественных дисциплин	Ответственный за УВР	Директор МКОУ "Краснооктябрьская СШ имени В.н.Фомина"
_____	_____	_____
Ислямгалиева Ж.А.	Зенкина В.А.	Ушакова И.В.
Протокол №1 от «27» августа 2026 г.		Приказ №138 от «31» августа 2026 г.

Адаптированная основная общеобразовательная программа

Основного общего образования по предмету

«Основы социальной жизни» обучающегося 5 класса

Бозова Амира

п.Красный Октябрь 2026г

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету **«Основы социальной жизни»** для обучающегося **5 класса** разработана на основенормативной базы документов:

1. Федерального Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цели и задачи образовательной программы

Цель:создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоения ими социального и культурного опыта.
Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных **задач:**

- овладение обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебной деятельностью, обеспечивающей формирование жизненных компетенций;
- формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое), в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;
- достижение планируемых результатов освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) программ учебных предметов 5 класса с учетом их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Цель курса «Основы социальной жизни»:практическая подготовкаобучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Основные задачи

— 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.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты

1) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
2) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
7) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
8) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

10) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

11) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты.*Минимальный уровень:*

Обучающиеся должны знать:	**Обучающиеся должны уметь:**
• Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета, периодичность и правила чистки ушей, правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач, о вреде курения и алкоголя. • Виды одежды, обуви и их назначение, правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстиля) • Родственные отношения в семье, состав семьи, их фамилии, имена, отчества. • Значение питания, виды блюд, не требующих тепловой обработки, правила сервировки стола и мытья посуды. • Правила поведения при встрече и расставании, при общении со взрослыми и сверстниками, правила поведения за столом. • Виды жилых помещений, почтовый адрес своего дома и школы, правила организации рабочего места школьника. • Основные транспортные средства. • Виды магазинов, назначение	• Совершать вечерний и утренний туалет в определенной последовательности, причесывать волосы, стирать вещи индивидуального пользования, беречь зрение • Различать одежду и обувь в зависимости от их назначения, подбирать одежду и обувь по сезону, сушить и чистить обувь и одежду. • Записывать фамилию, имя, отчество своих членов семьи, выполнять правила поведения в семье • Прочитать рецепт блюда и подобрать к нему продукты питания, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи, строго соблюдать правила безопасной работы с острыми предметами. • Следить за своей осанкой, походкой, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами. • Правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками, вежливо обращаться с просьбой и вопросам к взрослым. • Писать адрес на почтовых конвертах, соблюдать порядок на рабочем месте и во всем жилом помещении. • Соблюдать правила поведения в

продуктовых магазинов и их отделов, правила поведения в магазине.	общественном транспорте, правила дорожного движения, различать знаки дорожного движения. • Выбирать необходимые продукты питания, округленно подсчитывать сумму и сдачу, культурно вести себя с работниками торговли**.**

Содержание учебного предмета

Темы	Краткое содержание тем
«Личная гигиена»	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. Содержание в чистоте и порядке личных вещей. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению, пагубное влияние на курение, алкоголя на здоровье и развитие детского организма.
«Одежда и обувь»	Значение одежды, головных уборов и обуви для сохранения здоровья человека. Их виды и назначения. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью.
«Питание»	Значение питания в жизнедеятельности людей. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Место приготовление пищи и оборудование его. Приготовление пищи не требующей тепловой обработки. Правила и приемы ухода за посудой и помещением, где готовят пищу.
«Семья»	Семья, родственные отношения в семье. Состав семьи учащихся. Взаимоотношение между членами семьи и взаимопомощь
«Культура поведения»	Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании.
«Жилище»	Виды жилых помещений в городе и селе. Виды жилья: собственное, государственное. Варианты квартир, подсобных помещений. Организация рабочего места школьника. Почтовый адрес дома, школы.
«Транспорт»	Виды транспортных средств. Поведение в транспорте и на улице. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения.
«Торговля»	Виды торговых предприятий, их значение для обеспечения жизни и деятельности людей и животных. Продуктовые магазины и их отделы. Продуктовые специализированные магазины. Виды товаров фасованные, на

	развес и розлив. Порядок приобретения товаров.

Формаорганизации познавательной деятельности учащегося: индивидуальная.

Основные виды деятельности: демонстрации, практическая работа, наблюдения, работа с учебником, работа в тетради.

Структура курса

В учебном плане на изучение курса «Основы социальной жизни» в 5 классе рассчитано

34 часа, 1 час в неделю, 34 учебные недели.

Таблица содержания основных тем по четвертям

№	Тема раздела	Четверть				Итого
		1	2	3	4	
1	Введение	1				1
2	Личная гигиена	3				3
3	Одежда и обувь	4	1			5
4	Питание		5	2	1	8
5	Семья			4		4
6	Культура поведения				1	1
7	Жилище			3	1	4
8	Транспорт				3	3
9	Торговля		1		4	5
	Итого:	8 ч	7ч	9 ч	10 ч	34 ч

Календарно-тематическое планирование

№	Название темы	Кол-во часов	Календарные сроки	
			По плану	По факту
I четверть		**8 ч**		
1.	Вводный урок. Назначение предмета ОСЖ.	1		
2.	Правила личной гигиены. Правила содержание личных вещей (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце).	1		
3.	Гигиена зрения.	1		
4.	Вредные привычки. Курение.	1		
5.	Одежда и обувь. Виды обуви в зависимости от времен года, вида материалов. Назначение обуви.	1		

6.	Уход за обувью. Практическая работа	1		
7.	Тестирование за 1 четверть	1		
8.	Виды одежды в зависимости от сезона, видов материала. Назначение одежды.	1		
II четверть		**7час**	По плану	По факту
9.	Уход за одеждой. Практическая работа. Ручная стирка носовых платков	1		
10.	Головные уборы, виды и назначение. Роль в сохранении здоровья человека.	1		
11.	Магазины для покупки одежды, обуви, головных уборов.	1		
12.	Питание. Оборудование кухни.	1		
13.	Уход за посудой. Место для приготовления пищи.	1		
14.	Тестирование за 2 четверть.	1		
15.	Практическая работа. Мытье посуды.	1		
	III четверть	**9час**	По плану	По факту
16.	Бутерброды. Виды бутербродов. Подбор продуктов для приготовления бутербродов.	1		
17.	Приготовление бутербродов. Практическая работа.	1		
18.	Рецепты блюд, не требующие тепловой обработки. Салаты.	1		
19.	Продуктовые магазины. Покупка хлебобулочных изделий	1		
20.	Ближайшие родственники. Фамилии, имена, отчества, место проживания.	1		
21.	Семейные праздники. Практическая работа. Подарок для родителей.	1		
22.	Тестирование за 3 четверть	1		
23.	Виды жилья:собственное, государственное. Почтовый адрес дома.	1		
24.	Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская	1		

	комната, кабинет. Назначение. Нежилые помещения, назначение			
IVчетверть		**10 час**	По плану	По факту
25.	Комнатные растения. Виды комнатных растений.Уход.	1		
26.	Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашних питомцев.	1		
27.	Виды транспортных средств. Виды городского транспорта. Оплата проезда.	1		
28.	Правила поведения в городском транспорте.	1		
29.	Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения.	1		
30.	Организация правильного питания. Режим питания.	1		
31.	Итоговое тестирование.	1		
32.	Торговля. Магазины. Основные отделы в продуктовых магазинах	1		
33. 34.	Правила покупки товаров в продовольственном магазине.Правила поведения в магазине.	2		
Итого за год:		**34 час**		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 177207672783977166131780821922435929425640267983

Владелец Сарабалиева Элика Жаксымбаевна

Действителен С 28.09.2026 по 28.09.2027