

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 48»**

РАССМОТРЕНА

на заседании ШМО
учителей истории и
обществознания

руководитель ШМО
Смирнова Н. А.
Протокол № 1 от 31.08.2026 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
по УВР

Чанышева Е.В.
31.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МАОУ
"СОШ № 48"

Загоскин М.В.
Приказ № от 31.08.2026 г.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для обучающихся с нарушением интеллекта (вариант 9.1)

по учебному предмету «Основы социальной жизни»

для 5-9 классов

Составитель: Золотухина Дарья Андреевна,
учитель

Новоуральск, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.Паспорт программы.....	стр.3
2.Пояснительная записка.....	стр.4
3. Основные виды организации учебного процесса.....	стр.7
4.Содержание учебного материала.....	стр.9
6 Формирование базовых учебных действий.....	стр. 13
7.Критерии и нормы оценивания.....	стр. 15
8.Календарно-тематическое планирование.....	стр. 16
9.Лист корректировки календарно-тематического планирования.....	стр. 28
10. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение....	стр. 29

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Тип программы: адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Статус программы: рабочая программа учебного предмета «Основы социальной жизни».

Назначение программы: для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;

Категория обучающихся: учащиеся 5 класса МАОУ «СОШ №48»

Сроки освоения программы: 1 год.

Объём учебного времени: 68 часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 2 часа в неделю.

Формы контроля: практические работы, тестирование, анкетирование.

2. Пояснительная записка

Основы социальной жизни, как коррекционный предмет, направлен на практическую подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития обучающихся.

Актуальность предмета «Основы социальной жизни»

Развитие социально-экономических отношений в современной России требует нового качества образования. Это готовность выпускников школ к успешной интеграции в общество, способность реализоваться в жизни. Данная проблема актуальна для коррекционной школы, а особенно остро она стоит перед учителем основ социальной жизни, который на своих уроках решает задачу всестороннего развития молодого поколения и готовит обучающихся к непосредственному включению в жизнь, в трудовую деятельность в современных экономических условиях.

Программа предмета «Основы социальной жизни» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

-Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ № 1026 от 24 ноября 2022г.

-от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

Программа составлена на основе учебника «Основы социальной жизни» по ФГОС, авторы С.В. Комарова и Е.Л. Александрова (Москва «Просвещение» 2026г). Для обеспечения целенаправленного личностного развития обучающихся, подготовки их к самостоятельной жизни, программа предполагает интегрированный подход к формированию личностных качеств, комплексную поддержку обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, реализуемые с учетом их возрастных и специфических особенностей и возможностей, по следующим разделам:

1. Личная гигиена и здоровье.
2. Охрана здоровья.
3. Жилище.
4. Одежда и обувь.
5. Питание.
6. Транспорт.
7. Средства связи.
8. Семья.

Настоящая программа по предмету «Основы социальной жизни» разработана для обучающихся 5 классов.

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.

Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи и т. д.

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.

- «Личная гигиена и здоровье» - знание и соблюдение правил личной гигиены, пропаганда ЗОЖ.
- «Охрана здоровья - знание и порядок оказания различных видов медицинской помощи, уход за больным в домашних условиях.
- «Жилище» - знание основных требований к жилищу, умение выполнять планировку, обустройство и сохранение жилищного фонда, умение пользоваться электробытовыми приборами (пылесос, холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка, стиральные машины).
- «Одежда и обувь» - овладение основными способами ухода за различными видами одежды, обуви и головных уборов. Содержание их в чистоте и порядке, ремонт и продление срока службы вещей, покупка одежды и обуви соответствующих размеров, использование соответствующих электробытовых приборов (утюг, стиральная машина).
- «Питание» - знание основ организации рационального, правильного питания человека; основных видов продуктов питания, правила и порядок приготовления пищи.
- «Транспорт» - умение пользоваться современными видами транспорта, знание правил пользования общественным и междугородним транспортом.
- «Средства связи» - знание и умение пользоваться современными видами связи: телефонной, сотовой, почтовой, интернет услугами, телеграфной и т.д.
- «Семья» - владение правилами культуры взаимоотношений в семье, на основе уважения, взаимопонимания и взаимной помощи; организации досуга и отдыха членов семьи.

Условия реализации

Учебный предмет «Основы социальной жизни» предполагает концентрическое распределение изучаемого материала с его усложнением и расширением при изучении в следующих классах. Такое распределение изучаемого материала способствует более прочному и осознанному усвоению изучаемого материала. Так же обеспечивается переход от более легких тем к более сложным, а изучаемый материал постоянно используется и закрепляется в последующих классах.

Учитывается интерес воспитанника, в соответствии с его психофизическими возможностями, с использованием индивидуального подхода, эмоционально-благополучного климата в классе, разнообразных форм деятельности, ситуаций успеха, обеспечением близкой и понятной цели деятельности, использованием различных видов помощи, стимуляции познавательной активности, использования игровых приемов, дидактических игр, развития психических процессов, большого количества наглядности.

Описание места предмета в учебном плане

Учебный предмет «Основы социальной жизни» входит в предметную область «Человек и общество» и относится к обязательной части учебного плана. Учебная программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 5 классе рассчитана на 68 часов (34 учебные недели) и составляет 2 часа в неделю.

3. Основные виды организации учебного процесса

В школе для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) особое внимание обращено на исправление имеющихся у обучающихся специфических нарушений. При обучении основам социальной жизни используются следующие принципы:

- принцип коррекционной направленности,
- воспитывающий и развивающий принципы,
- принцип доступности обучения,
- принцип систематичности и последовательности,
- принцип наглядности в обучении,
- принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении.

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 применяются как традиционные, так и нетрадиционные формы обучения; используются индивидуальная, парная, групповая, коллективная работа

В процессе реализации программы используются практические и наглядные **методы** обучения:

- объяснительно – иллюстративные (беседа, рассказ, работа с таблицами, тематическими картинками, опорными таблицами, схемами, буклетами);
- репродуктивные (работа по образцам);
- частично – поисковые (разгадывание ребусов, кроссвордов, загадок, использование дидактических игр);
- предметно – практические методы (практикумы, экскурсии, практические пробы и т.д.);
- система специальных коррекционно – развивающих методов;
- методы убеждения (словесное разъяснение, убеждение, требование);
- методы организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, поручение);
- методы стимулирования поведения (похвала, поощрение, самооценка).

Так же на уроках «Основы социальной жизни» используются следующие приёмы и средства обучения: загадки, проблемные ситуации, игры (дидактические, сюжетные, интерактивные), экскурсии, прогулки, наблюдение, примеры из жизненных ситуаций, сюжеты из средств массовой информации, аудио и видео материалы. Использование перечисленных приемов и средств обучения способствует наиболее полному и глубокому усвоению жизненного опыта и показанию его практической значимости в глазах обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

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.

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

В процессе реализации данной программы происходит связь уроков «Основы социальной жизни» с такими предметами как: «Русский язык», «Чтение», «Математика», «Природоведение», «Биология». Реализация межпредметных связей помогает обучающемуся с интеллектуальными нарушениями представить изучаемый материал целостно, а не отдельными разрозненными частями (отдельно по каждому предмету).

4. Содержание учебного материала

«Диагностика»(2ч)

Выявление знаний и умений учащихся. Проверка знаний осуществляется по разделу «Личная гигиена», «Охрана здоровья», «Жилище», «Одежда и обувь», «Транспорт», «Питание».

«Введение». Вводное занятие.

«Личная гигиена и здоровье» (12 ч)

Утренний и вечерний туалет. Личные вещи. Правила содержания личных вещей. Практическая работа «Выполнение утреннего и вечернего туалета». Профилактика простудных и вирусных заболеваний. Лекарственные растения. Практическая работа «Заваривание травяного чая».

«Жилище» (8ч)

Типы и виды жилых помещений. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Домашний почтовый адрес. Планировка помещения, типы жилых комнат. Практическая работа: «Написание адреса на конверте».

«Одежда и обувь» (8ч)

Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Виды одежды. Головные уборы и их назначение. Виды обуви. Практическая работа «Ежедневный уход за одеждой».

«Питание» (20ч)

Продукты питания. Значение питания в жизни человека. Место и условия приготовления пищи. Кухонные принадлежности и приборы. Приготовление завтрака. Меню завтрака. Хлеб и хлебобулочные изделия. Яйца, блюда из яиц. Чай, кофе, фруктовые напитки.

Практическая работа «Приготовление бутербродов и канапе», «Блюда из яиц: яйца отварные; яичница-глазунья, омлет», «Заваривание чая, варка кофе».

«Транспорт»(6ч)

Городской общественный транспорт. Маршрут движения, стоимость проезда до школы, дома. Виды проездных билетов, льготный проезд, стоимость проезда.

Практическая работа «Поездка в общественном транспорте»

«Средства связи»(4ч)

Основные средства связи.

«Семья»(6ч)

Семья. Личные взаимоотношения в семье. Состав семьи, родственные отношения.

«Обобщение пройденных тем» «Знаю? Понимаю? Умею?» (2ч)

Закрепление изученного, тестирование.

5. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты представлены 2 уровнями овладения знаниями: минимальным и достаточным.

Раздел «Введение»

Минимальный уровень:

- знать название учебного предмета «Основы социальной жизни»;
- находить расположение кабинета учебного предмета «Основы социальной жизни»;
- знать и выполнять правила поведения в кабинете «Основы социальной жизни».

Достаточный уровень:

- знать краткое содержание и значение предмета «Основы социальной жизни»;
- соблюдать правила техники безопасности в кабинете;
- соблюдать санитарно – гигиенические требования на уроках «Основы социальной жизни».

Раздел «Личная гигиена и здоровье»

Минимальный уровень:

- знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством педагога;
- знать название предметов, используемых для выполнения утреннего и вечернего туалета;
- выполнять профилактику простудных заболеваний под руководством педагогов в школе- интернате.

Достаточный уровень:

- уметь выполнять утренний и вечерний туалет в определенной последовательности;
- знать название и назначение индивидуальных предметов и предметов общего пользования личной гигиены;
- выполнять санитарно-гигиенические требования пользования личными (индивидуальными) вещами;
- знать и выполнять простейшие меры по профилактике простудных заболеваний;
- знать названия лекарственных растений, узнавать их;
- уметь применять под руководством взрослого лекарственные растения для профилактики и лечения простудных заболеваний.

Раздел «Жилище»

Минимальный уровень:

- знать свой домашний почтовый адрес;
- уметь пользоваться коммунальными удобствами (лифт, мусоропровод, домофон, почтовый ящик).

Достаточный уровень:

- знать типы жилых помещений;
- знать название жилых комнат, и их назначение;
- знать свой домашний почтовый адрес и уметь записывать его.

Раздел «Одежда и обувь»

Минимальный уровень:

- знать отдельные виды одежды и обуви;
- выполнять правила ухода за одеждой и обувью под руководством педагога;
- соблюдать правила ухода за одеждой и обувью в повседневной жизни.

Достаточный уровень:

- подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону;

- различать и использовать одежду и обувь в зависимости от назначения;
- уметь самостоятельно выполнять ежедневный уход за одеждой.

Раздел «Питание»

Минимальный уровень:

- знать название отдельных продуктов питания (хлебобулочные изделия, яйца; напитки: чай, кофе, сок, нектар);
- знать значение продуктов питания для здорового образа жизни человека;
- иметь представление о санитарно - гигиенических требованиях при приготовлении пищи, соблюдении техники безопасности при приготовлении пищи;
- уметь готовить омлет, бутерброды, заваривать чай под руководством педагога.

Достаточный уровень:

- знать состав продуктов питания и их значение для развития и правильной работы организма человека;
- знать и соблюдать режим питания;
- знать и выполнять гигиенические требования к продуктам питания, кухонным принадлежностям, посуде, месту приготовления пищи;
- знать о значении завтрака для здоровья человека;
- знать и уметь составлять меню завтрака;
- знать технологию приготовления и уметь готовить для завтрака холодные и горячие блюда;
- знать и называть хлебобулочные изделия, соблюдать правила хранения хлебобулочной продукции;
- знать и уметь определять годность яиц, соблюдать технологию хранения;
- уметь готовить блюда из яиц;
- знать основные напитки, подаваемые на завтрак;
- уметь заваривать чай, варить кофе;
- уметь выполнять сервировку стола с учетом меню завтрака.

Раздел «Транспорт»

Минимальный уровень:

- знать название транспортных средств;
- соблюдать правила поведения в общественном транспорте;
- уметь выполнять поездку на общественном транспорте под руководством педагога.

Достаточный уровень:

- знать наиболее рациональный маршрут проезда к школе – интернату;
- знать варианты проезда до школы различными видами транспорта;
- уметь оплачивать проезд в общественном транспорте;
- знать и соблюдать правила безопасного поведения в общественном транспорте, правила передвижения по улице, при переходе проезжей части.

Раздел «Средства связи»

Минимальный уровень:

- название основных средств связи.

Достаточный уровень:

- знать назначение основных средств связи.

Раздел «Семья»

Минимальный уровень:

- знать фамилию, имя, отчество членов семьи;
- правильно и определять и называть степень родства членов семьи.

Достаточный уровень:

- знать возраст, дни рождения, профессию, место работы членов семьи;
- уметь определять степень родства членов семьи;
- знать и уметь выстраивать положительные взаимоотношения с членами семьи.

Достаточный уровень освоения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся 5 класса. Отсутствие достижения минимального уровня не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

6. Формирование базовых учебных действий

Программа обеспечивает достижение учащимися базовых учебных действий.

Личностные учебные действия:

1. Принимать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
2. Уметь осмысливать социальное окружение, своё место в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
3. Испытывать гордость за достигнутые успехи и достижения как собственные, так и своих одноклассников;
4. Понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в школе, дома;
5. Проявлять положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
6. Проявлять уважительное и бережное отношение к людям различных профессий и результатам их деятельности;
7. Активно включаться в общепользную и социальную деятельность;
8. Исполнять правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе.
9. Коммуникативные учебные действия:

1. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
2. Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
3. Обращаться за помощью и принимать помощь;
4. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;
5. Сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
6. Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
7. Договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

1. Адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
2. Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
3. Произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
4. Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов;
5. Действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
6. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
7. Адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность;

8. Передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

Познавательные учебные действия:

1. Выделять существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
2. Использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, простейших причинно – следственных связей) на наглядном доступном вербальном материале;
3. Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематичное изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях);
4. Использовать в жизни и деятельности простейшие межпредметные знания;
5. Устанавливать элементарные существенные связи между объектами и процессами окружающей действительности.

7. Критерии и нормы оценки знаний, умений и владений обучающихся

Оценка достижения обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) **предметных результатов** осуществляется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками:

-оценка «5» - «отлично», если учащимся выполнено верно и в соответствии с заданием свыше 65% заданий.

-оценка «4» - «хорошо», если выполнено от 51% до 65% заданий.

-оценка «3» - «удовлетворительно» если обучающиеся выполняют от 35% до 50% заданий;

-оценка «2» (неудовлетворительно) не ставится.

В течение учебного года проводится **мониторинг базовых учебных действий**, который будут отражать индивидуальные достижения обучающихся в процессе усвоения программы «Основы социальной жизни».

Мониторинг проводится в 3 этапа (стартовый – сентябрь, промежуточный – по мере изучения отдельных тем, итоговый – май). Базовые учебные действия отслеживаются в результате наблюдений за учащимися, опроса, тематической беседы; при выполнении практических заданий социальной и бытовой направленности.

Качество работы

Отметка «5» ставится, если работа выполнена точно по технологической карте; соблюдена последовательность; действия выполнены качественно в соответствии с требованиями.

Отметка «4» ставится, если работа выполнена по технологической карте, соблюдена последовательность, но действия выполнены с ошибкой.

Отметка «3» ставится, если работа выполнена по технологической карте с некоторыми отклонениями от качества выполнения.

8. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел/Тема	Кол-во часов, дата.	Дидактическая цель	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел «Введение, диагностика» 2 часа				
1.	Вводное занятие	1ч	Познакомить с предметом «Основы социальной жизни», его целью и задачами, правилами поведения в кабинете.	-оформление рабочей тетради; -ознакомление с кабинетом «Основы социальной жизни», зонами в кабинете и их назначением; -слушание рассказа учителя; -участие в беседе;
2	Диагностика знаний и умений	1ч	Выявить уровень социально – бытовых знаний умений.	-участие беседе; -ответы на вопросы учителя;
Раздел «Личная гигиена и здоровье» 12 часов				
3-4	Утренний и вечерний туалет. Закаливание.	2ч	Формировать у учащихся представление об утреннем и вечернем туалете. Ознакомление учащихся с приёмами чистки зубов, ушей. Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека.	-слушание рассказа учителя о правилах выполнения утреннего и вечернего туалета, его значении для организма человека; -участие в беседе по теме «Утренний и вечерний туалет»; -рассказ о самостоятельном выполнении правил личной гигиены; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради; -работа с дидактическим материалом; -просмотр презентации; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки.
5	Личные вещи. Правила содержания личных вещей.	1ч	Расширить представления учащихся о вещах личного и общего пользования, правилах пользования вещами личного пользования, повседневном	-слушание рассказа учителя о правилах ухода за личными вещами, предназначенными для выполнения утреннего и вечернего туалета; -участие в беседе по теме урока; -рассказ о самостоятельном пользовании личными вещами

			уходе за одеждой,	-ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради; -работа с дидактическим материалом (рассматривание личных вещей и вещей общего пользования); -просмотр презентации;
6	Практическая работа «Выполнение утреннего и вечернего туалета».	1ч	Формировать навык правильного выполнения утреннего туалета	-участие в беседе о ходе выполнения практической работы; -ответы на вопросы учителя; -работа с технологической картой (анализ предстоящей работы, выстраивание плана работы); -выполнение утреннего туалета (практическая работа);
7	Забота о руках.	1ч	Формировать навыки правильного ухода за руками	-участие в беседе о поддержании правильной гигиены тела. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук, приемы обрезания ногтей на руках; -знать косметические средства для ухода за кожей рук; -ответы на вопросы учителя; -выполнение действий по уходу за руками (практическая работа).
8	Забота о ногах.	1ч	Формировать навыки ухода за ногами	-участие в беседе по уходу за кожей ног и ногтями: значение чистоты ног, приемы обрезания ногтей на руках; опасность передачи через чужую обувь заболевания ног (грибок); -ответы на вопросы учителя; -выполнение действий по уходу за ногами (практическая работа).
9-10	Забота о глазах.	2ч	Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач.	-слушание рассказа учителя о правилах ухода за зрением, -участие в беседе по теме урока; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради; -работа с дидактическим материалом

11-12	Важные правила здорового человека. Профилактика простудных и вирусных заболеваний.	2ч	Формировать представления о профилактике простудных и вирусных заболеваний, правилах закаливания организма.	-слушание рассказа учителя о вирусных и инфекционных заболеваниях, их вреде для организма человека, профилактике заболеваний; -участие в беседе по теме урока; -рассказ о профилактических мерах по предупреждению заболеваний; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради; -просмотр презентации, -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки.
13	Лекарственные растения.	1ч	Расширить знания о лекарственных растениях, произрастающих на территории Алтайского края.	-слушание рассказа учителя о лекарственных растениях и области их применения; -участие в беседе по теме урока; -рассказ о применении лекарственных растений в домашних условиях; -ответы на вопросы учителя; -работа с дидактическим материалом (рассматривание гербария с лекарственными растениями, произрастающими в Омской области, определение названий растений по внешнему виду); -выполнение записей в рабочей тетради; -просмотр презентации, видеофрагментов;
14	<u>Практическая работа</u> «Заваривание травяного чая».	1ч	Формировать навык приготовления травяного чая	-участие в беседе о ходе выполнения практической работы; -ответы на вопросы учителя -работа с технологической картой (анализ предстоящей работы, выстраивание плана работы) -заваривание травяного чая
Раздел «Жилище» 8 часов				
15-16	Типы и виды жилых помещений.	2ч	Систематизировать знания о	-слушание рассказа учителя о видах и типах жилых, так

	Порядок в доме.		видах и типах жилых помещений в городе, селе; Виды уборки жилища (сухая, влажная). Инвентарь, моющие средства. Правила техники безопасности при использовании чистящих и моющих средств.	же о помещениях разных исторических эпох; -участие в беседе о жилищных условиях учащихся; -выполнение записей в тетради; -работа с дидактическим материалом (картинки с изображением зданий, комнат); -просмотр презентации;
17-18	Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Комнатные растения.	2ч	Систематизировать знания учащихся о коммунальных удобствах (отопление, водопровод, лифт, мусоропровод), правилах пользования коммунальными удобствами. Разновидности комнатных растений, их влияние на здоровье человека.	-слушание рассказа учителя о коммунальных удобствах, правилами пользования ими; -участие в беседе о жилищных условиях учащихся; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в тетради; - работа с дидактическим материалом; -просмотр презентации, видеофрагментов; -практическая работа «Уход за комнатными растениями»
19	Домашний почтовый адрес.	1ч	Систематизировать знания учащихся о правильном назывании и написании почтового адреса школы, дома	-слушание рассказа учителя о правильном назывании и написании почтового адреса в соответствии с требованиями; -называние собственного домашнего адреса; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в тетради; -работа с дидактическим материалом;
20	<u>Практическая работа:</u> «Написание адреса на конверте».	1ч	Формировать навык правильного написания почтового адреса на конверте.	-слушание рассказа учителя; -участие в беседе; -ответы на вопросы учителя; -работа с технологической картой (анализ предстоящей работы, выстраивание плана работы); -написание домашнего адреса; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки.

21-22	Планировка помещения, типы жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Назначение жилых помещений.	2ч	Систематизировать знания учащихся о видах помещений (жилых и подсобных) их назначении.	-слушание рассказа учителя о видах жилых комнат, их назначении; -участие в беседе о жилищных условиях учащихся; -описание личной комнаты; -ответы на вопросы учителя; -выполнение графического изображения планировки жилых помещений и расположения зон в жилой комнате в рабочей тетради; -работа с дидактическим материалом (рассматривание картинки с изображением комнат, определение назначения комнаты по внутренней обстановке); -просмотр презентации, видеофрагментов;
Раздел «Одежда и обувь» 8 часов				
23-24	Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека.	2ч	Расширить представления учащихся о роли одежды в жизни человека, ее значении для сохранения здоровья	-слушание рассказа учителя о роли одежды в жизни человека -ответы на вопросы учителя; -работа с дидактическим материалом (рассматривание картинок с изображением различных видов одежды, обуви, головных уборов); -выполнение записей в рабочей тетради -просмотр презентации, видеофрагментов; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки.
25	Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначение (деловая, праздничная, спортивная, домашняя, рабочая).	1ч	Систематизировать знания учащихся о видах одежды в зависимости от назначения, правилах ее ношения и ухода за ней.	-слушание рассказа учителя о видах одежды, ее назначении; правилах ухода за одеждой; -участие в беседе об уходе за личной одеждой, правилах ее ношения; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради (виды одежды); -работа с дидактическим материалом (рассматривание картинок с изображением различных видов одежды;
26	Виды одежды в зависимости от сезона	1ч		

	(летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды.			соотнесение видов одежды и времени года, посещаемого мероприятия; порядке ежедневного ухода за одеждой); -просмотр презентации;
27	Головные уборы и их назначение.	1ч	Систематизировать знания учащихся о видах головных уборов в зависимости от назначения.	-слушание рассказа учителя о роли головных уборах, их назначении; правилах ухода; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради; -работа с дидактическим материалом (рассматривание картинок с изображением различных видов головных уборов, соотнесение видов головных уборов и времени года, посещаемого мероприятия); -просмотр презентации;
28	Виды обуви	1ч	Систематизировать знания о значении обуви, ее видах, правилах ухода и хранения.	-слушание рассказа учителя об обуви, ее назначении; правилах ухода за обувью; -участие в беседе об уходе за личной обувью, правилах ее ношения, ухода за ней; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради (виды обуви); -работа с дидактическим материалом (рассматривание картинок с изображением различных видов обуви, соотнесение видов обуви и времени года, посещаемого мероприятия); -просмотр презентации, видеофрагментов;
29-30	<u>Практическая работа</u> «Ежедневный уход за одеждой и обувью».	2ч	Формировать навык повседневного ухода за одеждой.	-работа с технологической картой (анализ предстоящей работы, выстраивание плана работы); -выполнение ежедневного ухода за одеждой (чистка щеткой, утюжка, вешание на плечики);
Раздел «Питание» 20 часов				
31-32	Продукты питания. Значение питания в жизни человека. Полезные	2ч	Познакомить с основными продуктами питания (хлеб,	слушание рассказа учителя о значении питания в жизни человека; о требованиях, предъявляемых к питанию

	привычки для здорового питания.		мясо, овощи, фрукты и т.д.). Дать понятие о значении питания в жизни и деятельности человека.	(сбалансированность, рациональность, режим питания); -участие в беседе об организации питания в домашних условиях; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради; -работа с дидактическим материалом (рассматривание картинок с изображением различных продуктов питания); -просмотр презентации, видеофрагментов;
33-34	Место и условия приготовления пищи. Кухонные принадлежности и приборы.	2ч	Расширить знания о назначении кухонной и столовой посуды, кухонного и столового оборудования.	-слушание рассказа учителя о месте приготовления пищи, используемых при этом оборудовании и посуды, правилах ухода за ней; -участие в беседе о месте приготовления пищи; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради; -работа с дидактическим материалом (кухонная и столовая посуда, порядок ухода за ней); -просмотр презентации;
35-36	Приготовление завтрака. Меню завтрака. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Напитки для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.	2ч	Познакомить со значением завтрака для полноценной работы организма; меню завтрака; основными продуктами, используемыми для приготовления блюд на завтрак.	-слушание рассказа учителя о значении питания в жизни человека (сбалансированность, рациональность, режим питания), меню завтрака, посуды для завтрака, выполнении сервировки стола согласно меню завтрака; -участие в беседе о блюдах, приготовляемых для завтрака; -выполнение записей в рабочей тетради; -работа с дидактическим материалом (рассматривание картинок с изображением посуды, используемой для сервировки стола к завтраку); -просмотр презентации;
37-38	Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных	2ч	Систематизировать знания учащихся о хлебе и хлебобулочных изделиях, их	-слушание рассказа учителя о видах хлеба и хлебобулочных изделиях, виды бутербродов, их значение для организма, исторические сведения о хлебе

	изделий. Вторичное использование черствого хлеба.		значении для обеспечения полноценного развития организма. Познакомить видами и с способами приготовления бутербродов	и хлебобулочных изделиях, правилах и порядке их хранения; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради (виды хлебобулочных изделий, правила хранения); -работа с дидактическим материалом (картинки с изображением различных видов бутербродов); -просмотр презентации, видеофрагментов;
39-40	Практическая работа «Приготовление бутербродов и канапе».	2ч	Учить готовить бутерброды различных видов (простые и сложные)	-слушание рассказа учителя; -участие в беседе; -ответы на вопросы учителя; -работа с технологической картой (анализ предстоящей работы, выстраивание плана работы); -приготовление простых и сложных бутербродов;
41-42	Практическая работа «Приготовление горячих бутербродов»	2ч	Учить готовить горячие бутерброды в духовке.	-слушание рассказа учителя; -участие в беседе; -ответы на вопросы учителя; -работа с технологической картой (анализ предстоящей работы, выстраивание плана работы); -приготовление горячих бутербродов;
43-44	Яйца, блюда из яиц. Правила приготовления и хранения. Практическая работа «Отварные яйца»	2ч	Систематизировать знания учащихся о яйцах, их значении для обеспечения полноценного развития организма.	-слушание рассказа учителя о разнообразных блюдах из яиц, их важности для использования в пищу, правилах и порядке их хранения; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради (определение годности яиц, правила хранения); -работа с дидактическим материалом (картинки с изображением блюд из яиц); -просмотр презентации;
45-46	Практическая работа «Блюда из яиц: омлет».	2ч	Учить готовить омлет, способами отваривания яиц, фаршировать яйца и украшать готовое блюдо.	-слушание рассказа учителя; -участие в беседе; -ответы на вопросы учителя; -работа с технологической картой (анализ предстоящей работы, выстраивание плана работы); -приготовление блюд из яиц: яйцо отварное, яичница-

47-48	Практическая работа «Блюда из яиц: фаршированные яйца»	2ч		глазунья, омлет;
49	Чай, кофе, фруктовые напитки	1ч	Систематизировать знания учащихся о напитках, способах их приготовления, их значении для обеспечения полноценного развития организма.	-слушание рассказа учителя о видах напитков; -участие в беседе об использовании напитков в меню завтрака), технологии их приготовления; -ответы на вопросы учителя; -работа с дидактическим материалом (рассматривание картинок с изображением напитков); -выполнение записей в рабочей тетради (виды напитков, технология приготовления) -просмотр презентации, видеофрагментов; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки.
50	<u>Практическая работа</u> «Заваривания чая, варка кофе»	1ч	Учить заваривать чай, варить кофе.	-слушание рассказа учителя; -участие в беседе; -ответы на вопросы учителя; -работа с технологической картой (анализ предстоящей работы, выстраивание плана работы); –заваривание чая, варка кофе; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки.
Раздел «Транспорт» 6 ч				
51-52	Виды транспортных средств. Городской общественный транспорт. Маршрут движения.	2ч	Систематизировать и расширить знания о видах городского транспорта, правилах пользования общественным транспортном.	-слушание рассказа учителя о видах городского транспорта, его назначении, правилах пользования; исторические сведения о возникновении и использовании транспорта; -участие в беседе об опыте пользования городским общественным транспортом; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради (виды транспорта, правила поведения);

				-работа с дидактическим материалом (рассматривание картинок с изображением различных видов общественного транспорта); -просмотр презентации, видеофрагментов; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки.
53-54	Виды проездных билетов, льготный проезд, стоимость проезда.	2ч	Систематизировать и расширить знания о способах оплаты проезда в городском транспорте.	-слушание рассказа учителя о порядке и видах оплаты проезда; -участие в беседе об оплате за проезд; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради (виды билетов); -работа с дидактическим материалом (рассматривание проездных билетов общественного городского транспорта); -просмотр презентации, видеофрагментов;
55-56	<u>Правила поведения в городском транспорте.</u> <u>Ролевая игра</u> «Поездка в общественном транспорте».	2ч	Формирование навыка пользования общественным транспортом, определение маршрута передвижения, оплаты проезда	-слушание инструкции учителя; -ответы на вопросы учителя (правила поведения в общественном транспорте, определение маршрута, порядок оплаты билета); -поездка в автобусе; -выполнение самооценки, взаимооценки.
Раздел «Средства связи» 4 часа				
57-58	Основные средства связи (почта, телефон, телевидение, компьютер)	2ч	Дать представление об основных видах связи (почта, радио, телевидение, телефон, компьютер).	- возникновении средств связи; -участие в беседе об опыте пользования различными средствами связи; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради (виды средств связи); -работа с дидактическим материалом (соотнесение видов средств связи и области их применения, рассматривание картинок с изображением различных средств связи); -просмотр презентации, видеофрагментов;

59-60	Правила безопасного пользования телефоном, компьютером.			
Раздел «Семья» 6 часов				
61-62	Семья. Личные взаимоотношения в семье.	2ч	Систематизировать знания об родственных отношениях в семье, месте работы членов семьи.	-слушание рассказа учителя о семье, взаимоотношениях членов семьи между собой, определении степени родства членов семьи; -участие в беседе сложившихся семейных отношениях; -рассказ о членах своей семьи (называние ФИО, дня рождения месте работы); -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради (определение семьи); -работа с дидактическим материалом (заполнение данных о членах своей семьи); -просмотр презентации, видеофрагментов;
63-64	Состав семьи, родственные отношения.	2ч	Систематизировать знания о составе семьи (родовая связь), взаимоотношениях членов своей семьи	-слушание рассказа учителя о семье, взаимоотношениях членов семьи между собой, определении степени родства членов семьи; -участие в беседе сложившихся семейных отношениях; -рассказ о членах своей семьи (называние ФИО, дня рождения месте работы); -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради (запись ФИО родителей, близких родственников); -просмотр презентации, видеофрагментов;-работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки.
65-66	Семейные традиции.	2ч	Дать понятие «семейная традиция», «семейные хобби», «семейные обязанности».	-слушание рассказа учителя; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочих тетрадях; Просмотр презентаций, видеофрагментов.

Раздел «Обобщение изученных тем. Знаю? Умею? Понимаю?». 2 часа

67-68	Диагностика знаний и умений учащихся.	2ч	Определение уровня социально – бытовых знаний умений, навыков учащихся по ранее изученному материалу.	-участие беседе; -самостоятельная работа по карточкам; -выполнение тестового задания; -ответы на вопросы учителя.
--------------	---------------------------------------	-----------	---	--

Лист корректировки календарно-тематического планирования

Тема	Кол-во часов		Дата проведения		За счет чего проведена корректировка
	По плану	фактически	По плану	фактически	

9. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебная литература

1. С.В. Комарова Е.Л. Александрова «Основы социальной жизни» 5 класс. Учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы. ФГОС ОВЗ. – Москва «Просвещение», 2026г
2. Субчева В.П., Социально-бытовая ориентировка 5 класс. Учебное пособие для специальных (коррекционных) школ VIII вида – М., ВЛАДОС, 2013

Научно – методическая литература

1. Методическое пособие к учебнику С.В. Комаровой и Е.Л. Александровой «Основы социальной жизни» 5 класс. Москва «Просвещение», 2026 г
2. Львова С.А., Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) школе VIII вида. – М., ВЛАДОС, 2005
3. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Методическое пособие 5-9 классы. – М., ВЛАДОС, 2012

Технические средства обучения

1. Демонстрационный материал в соответствии с основными темами программы обучения (плакаты, раздаточные карточки)
2. Карточки с заданиями, перфокарты.
3. Дидактический материал (по изучаемым темам: «Личная гигиена», «Охрана здоровья», «Питание», «Одежда и обувь», «Транспорт», «Жилище»)
5. Презентации к различным изучаемым темам.

Технические средства обучения

1. Ноутбук.
2. Мультимедийный проектор.