

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа имени А.Ф. Бабочкиной с. Студенцы муниципального района Хворостянский Самарской области

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

_____ Манахова Д.Д.

Протокол №1 от «28» 08
2025 г.

ПРОВЕРЕНО

И.О. заместителя

директора по УР

_____ Хлопкова Н.С.

Протокол №1 от «28» 08
2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Яханова Л.А.

Приказ №25 от «29» 08
2025 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по основам социальной жизни

учащегося 5 класса с интеллектуальными нарушениями (обучение на дому)

с.Студенцы 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» разработана на основе:

- **Федерального закона** от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- **приказа** Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (с изменениями и дополнениями);
- **приказа** Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. №1599 «Об утверждении федерального государственного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (с изменениями и дополнениями);
- **приказа** Министерства просвещения Российской Федерации от 22.08.2021 № 115 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- **СП 2.4.3648-20** «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28);
- **СанПиН 1.2.3685-21** «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2);
- **Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**, утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. №1026;
- **Адаптированной основной общеобразовательной программы (АООП)** для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ ООШ с.Студенцы
- **Календарного учебного графика на текущий учебный год.**

Цель: практическая подготовка обучающихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

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.

Общая характеристика учебного предмета

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, терпения, 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.

Практические занятия проводятся в специальном кабинете, в котором отведены места для учащихся и для оборудования, обеспечивающего выполнение практических работ. При организации кабинета учитываются санитарно-гигиенические нормы и правила техники безопасности.

Учащиеся ведут тетрадь для кратких записей основных сведений и зарисовок. Это могут быть какие-либо правила, рецепты, полезные советы и т.п., изложенные доступным языком четко и лаконично. Для учащихся, имеющих ограничения в выполнении письменных или графических заданий, учитель может подготовить индивидуальные карточки, на которых задание представлено в доступной для ученика форме.

Распределение времени на прохождение программного материала и порядок изучения тем учитель определяет самостоятельно с учётом возможностей школьников и в зависимости от местных условий.

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с нарушением интеллекта.

Контроль осуществляется в виде тестов по пройденным темам.

Для проведения уроков класс делится на две подгруппы.

Основные направления коррекционной работы

I. Совершенствование движений и сенсомоторного развития:

- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук.

II. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие зрительной памяти и внимания;
- формирование обобщённых представлений и свойств предмета;
- развитие зрительного и пространственного восприятия, пространственной ориентировки;
- развитие представлений о времени;
- развитие слухового внимания и памяти.

III. Развитие основных мыслительных операций:

- навыков соотносительного анализа;
- навыков группировки и классификации;
- умение работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму.

IV. Развитие различных видов мышления:

- развитие наглядно - образного мышления;
- развитие словесно- логического мышления (умения видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями, событиями).

V. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:

- формирование умения преодолевать трудности;
- формирование устойчивой и адекватной самооценки;
- формирование умения анализировать свою деятельность.

VI. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

VII. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

Воспитательная работа

Целью воспитательной работы является обучение доступным знаниям и адаптирование к самостоятельной жизни обучающихся с умственной отсталостью, формировании у них нравственных представлений и понятий, адекватных способов поведения в обществе.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию ими требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемого на уроках материала, организация работы с получаемой социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывание своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке системно - деятельностного подхода, ситуационных игр, дискуссий, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, позитивное отношение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха);

- воспитание любви к прекрасному, к природе, к родному городу через уроки, расширяющие образовательное пространство предмета.

- использование элементов ИКТ, обеспечивающих активность обучающихся (тесты, мультимедийные презентации и др.);

- использование визуальных образов (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности).

Основные технологии:

- игровые;
- здоровьесберегающие;
- развивающее обучение;
- дифференцированное обучение;
- информационно-коммуникативные технологии

Основные формы:

- урок; экскурсия; практическая работа.

Основные методы организации учебного процесса (по источнику знаний):

- словесные (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (демонстрация фильмов, слайдов);
- практические (упражнения, практические работы).

При изучении тем курса используются:

- наглядные пособия; дидактический материал: пословицы, поговорки, загадки; коррекционные задания и упражнения; сюжетно-ролевые игры.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Основы социальной жизни» рассчитан на 34 ч в год, по 1 ч в неделю.

Рабочая программа ориентирована на **учебник:**

Комарова С.В., Александрова Е.Л. Основы социальной жизни. 5 класс. Учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы. - М.: Просвещение, 2023.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Уровни усвоения предметных результатов

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.

Базовые учебные действия

Личностные:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договорённостей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель - класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- договариваться и изменять своё поведение с учётом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами) и организовывать рабочее место;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов, явлений;
- давать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами заместителями;
- выполнять арифметические действия;
- наблюдать, работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных носителях).

Содержание учебного предмета

Введение

Знакомство с предметом.

Личная гигиена и здоровье

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Правила личной гигиены в течение дня.

Личные вещи для совершения туалета. Правила содержания личных вещей. Гигиена тела. 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.

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. Важные правила здорового человека.

Охрана здоровья

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела.

Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств. Профилактические средства предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

Жилище

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

Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Их назначение.

Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Их назначение.

Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах.

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.

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

Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновая печь. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Домашний почтовый адрес. Почтовый адрес дома, школы.

Одежда и обувь

Виды одежды в зависимости от пола и возраста. Назначение. Способы ношения. Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды. Правила хранения. Обувь. Виды обуви в зависимости от времени года. Назначение (спортивная, домашняя, выходная). Виды материалов. Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов в сохранении здоровья человека. Значение опрятного вида человека. Магазины по продаже различных видов одежды. Правила поведения в магазине. Порядок покупки товара.

Питание

Организация питания семьи. 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 и его оборудование. Гигиена приготовления пищи. Виды посуды. Кухонные принадлежности.

Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).

Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий.

Чай. Правила заваривания чая.

Приём пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, назначение.

Завтрак. Составление меню для завтрака. Сервировка стола к завтраку. Посуда для завтрака.

Приготовление некоторых блюд для завтрака. Виды бутербродов. Блюда из яиц.

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах.

Стоимость и расчёт продуктов для завтрака. Поведение за столом. Правила приёма пищи.

Транспорт

Городской транспорт. Виды городского транспорта.

Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.

Правила дорожного движения.

Проезд из дома в образовательную организацию. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населённого пункта. Расчёт стоимости проезда.

Средства связи

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

Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная, беспроводная. Влияние на здоровье излучений мобильного телефона.

Номера телефонов экстренной службы.

Семья

Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников, возраст, дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии.

Семейные традиции.

Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем программы	Всего часов	Из них				Виды учебной деятельности
			теоретические	практические работы	экскурсии	контрольные работы	
1	Введение	1					• слушание объяснений учителя; • слушание и анализ выступлений товарищей; • самостоятельная работа с текстом; • выполнение заданий и упражнений; • наблюдение за демонстрациями учителя; • просмотр познавательных фильмов (фрагментов), презентаций; • анализ таблиц, схем; • объяснение наблюдаемых явлений; • работа с раздаточным материалом; • использование бытовых приборов; • выполнение практических работ
2	Личная гигиена и здоровье	4					
2.1	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.	1					
2.2	Личные вещи для совершения туалета. Правила содержания личных вещей.	1					
2.3	Гигиена тела. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приёмы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода за кожей рук.	1					
2.4	Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приёмы обрезания ногтей на ногах.	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		1			
3.4	Профилактические средства предупреждения вирусных и простудных заболеваний.	1					
4	Жилище	5					
4.1	Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности.	1					
4.2	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		1			
4.3	Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновая печь.	1					

4.4	Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Микроволновая печь.	1		1		
4.5	Домашний почтовый адрес. Почтовый адрес дома, школы.	1		1		
5	Одежда и обувь	4				
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		1		
5.3	Обувь. Виды обуви в зависимости от времени года. Назначение (спортивная, домашняя, выходная). Виды материалов.	1				
5.4	Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила.	1		1		
6	Питание	5				
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		1		
6.5	Гигиена приготовления пищи. Виды посуды. Кухонные принадлежности.	1				
7	Транспорт	4				
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. Изготовление знаков дорожного движения.	1		1		
7.4	Выбор рационального маршрута проезда. Проезд из дома в образовательную организацию.	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, беспроводная. Влияние на здоровье излучений мобильного телефона.	1				
8.3	Номера телефонов экстренной службы. Вызов экстренной службы.	1		1		
9	Семья	4				

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.	1		1			
9.4	Итоговое занятие	1					
		34					

Контрольно-измерительные материалы

Вид текущего контроля	Вид контрольно-оценочной деятельности	
	Устный	Письменный
Поурочный контроль	Фронтальный устный опрос. Индивидуальный устный опрос. Опрос в процессе беседы. Сообщение по теме.	Выполнение тестовых заданий.
Периодический (тематический) контроль	Фронтальный устный опрос. Индивидуальный устный опрос.	Выполнение тестовых заданий.

Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Основы социальной жизни» 5 «А» класс 2025-2026 учебный год 1 ч в неделю, 34 ч в год.

№	Тема урока	Кол-во часов	Средства обеспечения темы
	Введение	1	
1	День Знаний. Знакомство с предметом. Вводный инструктаж по охране труда.	1	
	Личная гигиена и здоровье		
3	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.	1	презентация карточки
4	Личные вещи для совершения туалета. Правила содержания личных вещей.	1	презентация карточки
5	Гигиена тела. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приёмы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода за кожей рук.	1	презентация карточки косм.средства
6	Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приёмы обрезания ногтей на ногах.	1	презентация карточки
	Охрана здоровья	4	
7	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.	1	презентация карточки
8	Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела.	1	презентация карточки
9	Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств. Пр. работа: обработка ссадин йодом.	1	карточки оборудование
10	Профилактические средства предупреждения вирусных и простудных заболеваний.	1	презентация карточки
	Жилище	5	
11	Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности.	1	презентация карточки
12	Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Их назначение.	1	презентация карточки

15	Домашний почтовый адрес. Почтовый адрес дома, школы. Пр.работа: заполнение почтового конверта.	1	карточки тест
	Одежда и обувь	4	
16	Виды одежды в зависимости от пола и возраста. Назначение. Способы ношения.	1	презентация карточки
17	Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды. Правила хранения. Пр.работа: чистка одежды.	1	презентация оборудование
18	Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Пр.работа: чистка обуви.	1	презентация оборудование
19	Правила поведения в магазине. Порядок покупки товара.	1	презентация тест
	Питание	5	
20	Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей.	1	презентация карточки
21	Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Пр.работа: подготовка места для приготовления пищи.	1	презентация оборудование
22	Приём пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, назначение.	1	презентация
23	Завтрак. Составление меню для завтрака.	1	презентация карточки
24	Приготовление некоторых блюд для завтрака. Виды бутербродов.	1	презентация карточки
25	Пр.работа: приготовление бутербродов.	1	продукты оборудование
	Транспорт	4	
26	Городской транспорт. Виды городского транспорта.	1	презентация карточки
27	Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.	1	презентация карточки
28	Правила дорожного движения. Пр.работа: изготовление знаков дорожного движения.	1	видеоролик оборудование
29	Выбор рационального маршрута проезда. Проезд из дома в образовательную организацию.	1	карточки
	Средства связи	2	
30	Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.	1	презентация
31	Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная, беспроводная. Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Номера телефонов экстренной службы. Пр.работа: вызов экстренной службы.	1	презентация карточки
	Семья	4	
32	Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников, возраст, дни рождения.	1	презентация карточки
33	Семейные традиции. Пр. работа: создание проекта «Моя семья».	1	презентация
34	Итоговое занятие.	1	тест

Перечень материально-технического обеспечения образовательного процесса

Основная литература:

1. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)(эл.вариант).
2. Комарова С.В., Александрова Е.Л. Основы социальной жизни. 5 класс. Учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы. - М.: Просвещение, 2023.

Методические материалы:

1. Воронкова В.В., Казакова С.А. Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) образовательной школе VIII вида. Пособие для учителя. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2006.
2. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе: Кн. Для учителя/под ред. В.В. Воронковой. – М., 1994.
3. Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида: Методическое пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.
4. Девяткова Т.А., Кочеткова Л.Л., Петрикова А.Г., Платонова Н.М., Щербакова А.М. Социальный компьютер

1. Проектор
2. Экран настенный
3. Принтер