

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области  
«Специальная (коррекционная) школа № 1 г. Ангарска»

Приложение к АООП, вариант 1

Рабочая программа по предмету  
«Основы социальной жизни»

АООП, вариант 1

Класс: 5 «А»  
учитель: Кривогорницына Л.Н.  
Учебный год: 2024-2025

### **Пояснительная записка**

Образовательная программа по учебному предмету «Основы социальной жизни», предметная область «Человек и общество», разработана для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп. вступ. в силу с 01.09.2023);
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)(вариант 1), ГОКУ СКШ №1 г. Ангарска от 01.09.2023 г.

**Место учебного предмета:** основы социальной жизни определено учебным планом учреждения, относится к образовательным областям обязательной части.

**Цель:** учебного предмета «Основы социальной жизни» заключается в дальнейшем развитии и совершенствовании социальной (жизненной) компетенции; навыков самостоятельной, независимой жизни.

#### **Задачи образовательного курса:**

- 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 с учетом особенностей его усвоения обучающимися воспитанниками.** Курс данного предмета для 5 «а» класса составлена с учетом психофизических особенностей, учащихся с интеллектуальной недостаточностью. Учащиеся специальной (коррекционной) школы, страдая умственными и физическими недостатками, нарушением эмоционально-волевой сферы с самого начала пребывания в школе нуждаются в постоянном и последовательном обогащении своего мировосприятия, мироощущения, социального опыта и что особенно актуально, в поэтапном приобщении к осознанной трудовой деятельности. При отборе конкретного содержания обучения принципиально важное значение имеют социальноравственные аспекты трудовой деятельности, личностная и общественная значимость создаваемых изделий.

Согласно действующему учебному плану на изучении курса по основам социальной жизни отводится – 68 часов (2 часа в неделю)/

Характерными особенностями учебного предмета являются:

- практико-ориентированная направленность содержания обучения;
  - применение знаний полученных при изучении других образовательных областей и учебных предметов для решения технических и технологических задач;
  - применение полученного опыта практической деятельности для выполнения домашних трудовых обязанностей. 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).

Все общеобразовательные предметы, изучаемые в школе, дают обучающимся определенный объем знаний и умений, необходимый им в жизни, способствуют расширению общего кругозора, формируют культурные потребности, воспитывают морально – этические нормы поведения.

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 умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представить изучаемый материал целостно, а не отдельными разрозненными частями (отдельно по каждому предмету).

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»

## Раздел «Введение»

Кабинет основ социальной жизни и его оборудование. Название учебного курса; цель нового учебного предмета, его назначение; инструкции по технике безопасности при нахождении в кабинете, правила, обучающихся школы

Практическая работа: Беседа.

## Раздел «Личная гигиена и здоровье»

Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета; правила ухода за кожей рук, ног и ногтями. Правила ухода за полостью рта; предметы личной гигиены по уходу за полостью рта; правила ухода за ушами. Правила освещенности рабочего места; правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач. Правила ухода за волосами; периодичность мытья головы; средства для мытья головы

Практическая работа: Выполнение утреннего туалета: мытье рук, лица, шеи, ушей, чистка зубов, причесывание волос. Выполнение вечернего туалета: чистка ушей. Комплекс упражнений гимнастики для глаз.

## Раздел «Транспорт»

Основные виды транспортных средств, имеющихся в городе. Стоимость проезда на всех видах городского транспорта (разовый билет, проездной билет, удостоверение); порядок приобретения билетов. Правила поведения в транспорте и на улице. Транспортный и пешеходный маршрут до школы и обратно. Правила дорожного движения. Правила проезда в транспорте; правила передвижения по улице.

Практическая работа: Составление маршрута от дома до школы. Изготовление знаков дорожного движения, встречающихся на пути к дому, школе.

## Раздел «Одежда и обувь»

Виды одежды и головных уборов, их назначение. Правила ухода за одеждой. Виды обуви и их назначение; правила ухода за кожаной обувью. Правила повседневного ухода за обувью из замши, текстиля, шерсти. Правила подготовки обуви к хранению посезонно.

Практическая работа: Чистка и сушка повседневной одежды, обуви.

## Раздел «Культура поведения» -

Правила поведения в зрелищных и культурно-просветительских учреждениях. Правила поведения за столом; правила этикета.

Практическая работа: Правила поведения за столом.

## Раздел «Питание»

Посуда и столовые приборы, их назначение. Значение питания в жизни и деятельности людей; правила составления рациона питания. Правила безопасной работы режущими инструментами; место приготовления пищи и его оборудование. Правила сервировки стола с учетом различных меню; чайная посуда. Виды блюд, не требующих тепловой обработки; виды бутербродов, использование механических и электробытовых приборов, для сил и времени при приготовлении пищи.

Практическая работа: Сервировка стола к завтраку. Приготовление бутербродов. Приготовление салата винегрет.

## Раздел « Жилище»

Виды жилых помещений в городе и деревне и их различие; виды отопления в городе и селе; жилой дом, домашние помещения: зал (гостиная), спальня, кухня, ванная, прихожая; их названия, функциональное назначение. Гигиенические требования к жилому

помещению; правила и последовательность проведения сухой и влажной уборки. Гигиенические требования к жилому помещению; инвентарь и виды моющих средств, используемых при уборке.

Практическая работа: Сухая и влажная уборка помещений.

Раздел «Торговля»

Основные виды магазинов; правила поведения в магазине. Назначение продуктовых магазинов, их отделы и содержание продукции.

Специализированные продуктовые магазины. Правила покупки товаров в продовольственном магазине.

Практическая работа: Правила поведения в магазине. Оплата покупки.

## Личностные и предметные результаты:

<b>Личностные результаты</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе их социальной необходимости;</li><li>- осознание своей национальности;</li><li>- уважение к культуре и традициям народов России и мира, чувства гордости за свою Родину;</li><li>- принятие и освоение новой социальной роли, развитие самоуважения;</li><li>- определение сильных и слабых сторон своей личности с помощью учителя;</li><li>- сформированность внутренней позиции обучающегося, принятие и освоение новой социальной роли, развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть слабые и сильные стороны своей личности;</li><li>- умение устанавливать личностный смысл;</li><li>- понимания границ того, «что я знаю», и того «что я не знаю» с помощью учителя, ставить самостоятельно цели и добиваться результатов;</li><li>- умение объяснять свои чувства и ощущения от восприятия объектов, иллюстраций, результатов трудовой деятельности;</li><li>- уважительное отношение к чужому мнению.</li></ul>	
<b>Предметные результаты</b>	
Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
представления о необходимости соблюдения правил личной гигиены; представление о необходимости содержания одежды и обуви в чистоте; представления о значении продуктов питания для здоровья; приготовление холодного завтрака; правила пользования ножом, плитой, электрочайником; знание своего почтового адреса; знание состава семьи;	знание последовательности выполнения утреннего и вечернего туалета; знание правил охраны зрения; знание правил ухода за одеждой; знание правил мытья посуды и уборки помещения; приготовление горячего завтрака; варианты проезда до школы различными видами транспорта;

## Планируемые предметные результаты освоения программы «Основы социальной жизни»:

<i>Минимальный уровень</i>	<i>Достаточный уровень</i>
<b>Введение</b>	
<p>-знать название учебного предмета «Основы социальной жизни»;</p> <p>-находить расположение кабинета учебного предмета «Основы социальной жизни»;</p> <p>-знать и выполнять правила поведения в кабинете «Основы социальной жизни».</p>	<p>-знать краткое содержание и значение предмета «Основы социальной жизни»;</p> <p>-соблюдать правила техники безопасности в кабинете;</p> <p>-соблюдать санитарно – гигиенические требования на уроках «Основы социальной жизни».</p>
<b>Личная гигиена и здоровье</b>	
<p>-знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством педагога;</p> <p>-знать название предметов, используемых для выполнения утреннего и вечернего туалета.</p>	<p>-уметь выполнять утренний и вечерний туалет в определенной последовательности;</p> <p>-знать название и назначение индивидуальных предметов и предметов общего пользования личной гигиены;</p> <p>-выполнять санитарно-гигиенические требования пользования личными (индивидуальными) вещами.</p>
<b>Одежда и обувь</b>	
<p>знать отдельные виды одежды и обуви;</p> <p>-выполнять правила ухода за одеждой и обувью под руководством педагога;</p> <p>-соблюдать правила ухода за одеждой и обувью в повседневной жизни.</p>	<p>подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону;</p> <p>-различать и использовать одежду и обувь в зависимости от назначения;</p> <p>-уметь самостоятельно выполнять ежедневный уход за одеждой.</p>
<b>Питание</b>	
<p>знать название отдельных продуктов питания (хлебобулочные изделия, яйца; напитки: чай, кофе, сок, нектар);</p> <p>-знать значение продуктов питания для здорового образа жизни человека;</p> <p>-иметь представление о санитарно - гигиенических требованиях при приготовлении пищи, соблюдении техники безопасности при приготовлении пищи;</p> <p>-уметь готовить омлет, бутерброды, заваривать чай под руководством педагога.</p>	<p>-знать состав продуктов питания и их значение для развития и правильной работы организма человека;</p> <p>-знать и соблюдать режим питания;</p> <p>-знать и выполнять гигиенические требования к продуктам питания, кухонным принадлежностям, посуде, месту приготовления пищи;</p> <p>-знать о значении завтрака для здоровья человека;</p> <p>-знать и уметь составлять меню завтрака;</p> <p>-знать технологию приготовления и уметь готовить для завтрака холодные и горячие блюда;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-знать и называть хлебобулочные изделия, соблюдать правила хранения хлебобулочной продукции;</li> <li>-знать и уметь определять годность яиц, соблюдать технологию хранения;</li> <li>-уметь готовить блюда из яиц;</li> <li>-знать основные напитки, подаваемые на завтрак;</li> <li>-уметь заваривать чай, варить кофе;</li> <li>-уметь выполнять сервировку стола с учетом меню завтрака.</li> </ul>
<b>Культура поведения</b>	
Знать правила поведения в общественных местах	Уметь и соблюдать правила поведения в общественных местах.
<b>-Жилище</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать свой домашний почтовый адрес;</li> <li>-уметь пользоваться коммунальными удобствами (лифт, мусоропровод, домофон, почтовый ящик).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-знать типы жилых помещений;</li> <li>-знать название жилых комнат, и их назначение;</li> <li>- знать свой домашний почтовый адрес и уметь записывать его.</li> </ul>
<b>Торговля</b>	
Основные виды магазинов, их назначение, виды отделов в продовольственных магазинах и правила покупки товаров в них,	Выбирать нужный товар, выяснять срок годности, оплачивать и соблюдать правила поведения в магазинах города.
<b>Транспорт</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-знать название транспортных средств;</li> <li>-соблюдать правила поведения в общественном транспорте;</li> <li>-уметь выполнять поездку на общественном транспорте под руководством педагога.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-знать наиболее рациональный маршрут проезда к школе;</li> <li>-знать варианты проезда до школы различными видами транспорта;</li> <li>-уметь оплачивать проезд в общественном транспорте;</li> <li>-знать и соблюдать правила безопасного поведения в общественном транспорте, правила передвижения по улице, при переходе проезжей части.</li> </ul>
<b>Семья</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать понятие «Семья,</li> <li>- уметь различать родственные отношения</li> <li>- умение выполнять определенные обязанности в семье;</li> </ul>	знание своих прав и обязанностей в семье;

### Материально-техническое обеспечение

Уроки « ОСЖ» проводятся в отдельном, хорошо освещенном кабинете площадью 56,3 кв.м, оснащенном учебной мебелью и мебелью для хранения дидактического материала. В кабинете имеется магнитная доска. Согласно требованиям СанПиН стены  $\frac{1}{2}$  окрашены в светлый тон, теплого оттенка. Пол покрыт линолеумом, имеются зеленые растения различного размера. Дидактическое оснащение представлено в таблице «Программно-методическое обеспечение»

**Программно-методическое обеспечение**

Предмет	Класс	Реализуемая учебная программа	Учебники	Дополнительное учебно-дидактическое сопровождение предмета	Наглядность	Дидактические комплексы (тематические папки)	Дидактические игры
ОСЖ	5 «А»	<p>1. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы под редакцией В.В. Вороноковой (авторы коррекционного курса «Социально-бытовая ориентировка» В.И. Романина, Н.П. Павлова) М., Гуманитарный издательский центр «Владос», 2012 год</p> <p>2. Адаптированная основная общеобразовательная программа ГОКУ СКШ № 1 г. Ангарска», 2023 г.</p>		<p>1) Социально-бытовая ориентировка 5-9 классы: развернутое тематическое планирование /автор-составитель С.А. Львова.- Волгоград: Учитель 2012 г.</p> <p>2) Львова С.А. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы: пособие для учителя. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2014 г.</p> <p>3) Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида:</p>	<p>1) Демонстрационные материалы</p> <p>2) Таблицы по программному материалу</p> <p>3) Раздаточный материал (карточки, бланки деловых бумаг, теоретический материал)</p> <p>4) Образцы</p> <p>5) Технические средства обучения: ноутбук</p> <p>6) Презентации по изучаемым темам</p>	<p>1) Папки по разделам: «Личная гигиена», «Одежда и обувь», «Культура поведения», «Питание», «Жилище», «Транспорт», «Торговля»</p> <p>2) Таблицы</p> <p>3) Контрольно-измерительные материалы (по всему изучаемому материалу)</p>	<p>1) Коррекционно-развивающие задания и упражнения. Загадки, ребусы, кроссворды, пословицы, поговорки, скороговорки</p> <p>2) Сюжетно-ролевые игры</p>

**Календарно-тематическое планирование по предмету: «Основы социальной жизни» 5 «а» класс**

№ п/п	№ п/ч	Название темы	Кол-во часов	Дата		Основные виды учебной деятельности	примечание
				По календарю	По факту		
		<b>1 четверть</b>	<b>16</b>			Рассказ, объяснение учителя, обсуждение, беседа, работа с наглядно-демонстративным материалом, словарная работа, тренировочные упражнения, тестирование, работа по индивидуальным карточкам, творческие задания, презентационного материала, практическая работа, сюжетно-ролевые игры, реальных сюжетных	
		<b>Раздел «Введение»</b>	<b>1</b>				
1	1	Вводный урок. Что такое ОСЖ?	1	04.09			
		<b>Раздел «Личная гигиена и здоровье»</b>	<b>9</b>				
2	2	Правила личной гигиены в течение дня.	1	05.09			
3	3	Предметы и средства личной гигиены.	1	11.09			
4	4	Содержание в чистоте и порядке личных вещей.	1	12.09			
5	5	Уход за полостью рта.	1	18.09			
6	6	Уход за ушами.	1	19.09			
7	7	Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека	1	25.09			
8	8	Правила охраны зрения (чтение, просмотр телевизора, гимнастика для глаз)	1	26.09			
9	9	Уход за волосами. Здоровье и красота прически.	1	02.10			
10	10	Обобщение тем по разделу «Личная гигиена»	1	03.10			
		<b>Раздел «Одежда и обувь»</b>	<b>6</b>				
11	11	Значение одежды, головных уборов и обуви	1	09.10			

12-13	12-13	Виды одежды и головных уборов.	2	10.10 16.10		ситуаций.	
14	14	Правила и способы повседневного ухода за одеждой.	1	17.10			
15	15	Виды обуви. Повседневный уход за обувью.	1	23.10			
16	16	Обобщение тем по разделу «Одежда и обувь»	1	24.10			
		<b>2 четверть</b>	<b>16</b>				
		<b>Раздел «Питание»</b>	<b>12</b>				
17	1	Значение продуктов питания в жизни и деятельности людей.	1	06.11		Рассказ, объяснение учителя, обсуждение, беседа, работа с наглядно-демонстративным материалом, словарная работа, тренировочные упражнения, тестирование, работа по индивидуальным	
18	2	Место приготовления пищи и оборудование	1	07.11			
19	3	Посуда и приборы. Правила и приемы ухода за посудой.	1	13.11			
20	4	Гигиенические требования к жилому помещению. Инвентарь и приспособления для уборки.	1	14.11			
21	5	Сервировка стола к завтраку.	1	20.11			
22-23	6-7	Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Бутерброды	2	21.11 27.11			
24-25	8-9	Приготовление салатов и винегретов.	2	28.11 04.12			
26	10	Правила заваривания чая.	1	05.12			
27	11	Приготовление блюд из яиц. Отварные яйца	1	11.12			
28	12	Обобщение тем по разделу «Питание»	1	12.12			

		<b>Раздел «Культура поведения»</b>	<b>4</b>			карточкам, творческие задания, презентационного материала, практическая работа, сюжетно-ролевые игры, экскурсии реальных сюжетных ситуаций.	
29	13	Осанка. Значение осанки.	1	18.12			
30	14	Формы обращения к старшим и сверстникам при встречи и расставании. Приемы обращения с просьбой	1	19.12			
31	15	Правила поведения за столом. Сервировка стола к чаепитию.	1	25.12			
32	16	Обобщение тем по разделу	1	26.12			
		<b>III четверть – 20 часов</b>					
		<b>Раздел «Жилище»</b>	<b>9</b>				
33-34	1-2	Виды жилых помещений в городе и селе (деревне): дом, квартира.	2	15.01 16.01			
35	3	Варианты квартир и подсобных помещений.	1	22.01			
36-37	4-5	Почтовый адрес дома, школа. Написание адреса на конверте.	2	23.01 29.01			
38	6	Гигиенические требования к жилому помещению	1	30.01			
39	7	Инвентарь и приспособления для уборки. Правила вытирания пыли.	1	05.02			
40	8	Инвентарь и приспособления для уборки. Правила подметания пола.	1	06.02			
41	9	Обобщение тем по разделу «Жилище».	1	12.02			
		<b>Раздел «Торговля»</b>	<b>9</b>				
42	10	Виды торговых предприятий. Их значение для людей, и животных.	1	13.02			
43-44	11-12	Основные виды магазинов, их значение.	2	19.02			

		Правила поведения в магазине.		20.02		Рассказ, объяснение учителя, обсуждение, беседа, работа с наглядно-демонстративным материалом, словарная работа, тренировочные упражнения, тестирование, работа по индивидуальным карточкам, творческие задания, презентационного материала, практическая работа, сюжетно-ролевые игры, экскурсии реальных сюжетных ситуаций.	
45-46	13-14	Виды отделов продуктовых и промышленных магазинах.	2	26.02 27.02			
47	15	Виды товаров: фасованные, на развес и в розлив.	1	05.03			
48	16	Порядок покупки товара, в продуктивном магазине. Срок годности	1	06.03			
49	17	Оплата разными способами.	1	12.03			
50	18	Обобщение тем оп разделу «Торговля»	1	13.03			
		<b>Раздел «Транспорт»</b>	<b>5</b>				
51	19	Виды транспортных средств.	1	19.03			
52	20	Поведение в транспорте и на улице	1	20.03			
		<b>IV четверть - 15</b>					
55-56		Правила и знаки дорожного движения	2	02.04 03.04			
57		Обобщение тем по разделу «Транспорт»	1	09.04			
		<b>Раздел «Семья»</b>	<b>12</b>				
58		Что такое «Семья»	1	10.04			
59-60		Семья, родственные отношения в семье	2	16.04 17.04			
61		Распределение хозяйственно-бытовых	1	23.04			

		обязанностей между членами семьи.					
62		Место работы членов семьи.	1	24.04			
63		Состав семьи обучающихся, взаимоотношение в семье	2	30.04 07.05			
64		Личные взаимоотношения в семье.	1	14.05			
65		Права и обязанности каждого члена семьи.	1	15.05			
66		Доходы и расходы семьи	1	21.05			
67		Семейные традиции	1	22.05			
68		Обобщение тем по разделу «Семья»	1	28.05			
		<b>Итого: 68 часов</b>					