

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 16 СЕЛА ТОМУЗЛОВСКОГО  
БУДЕННОВСКОГО РАЙОНА» СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
356832, Ставропольский край, Буденновский район, село  
Томузловское, пер. Артезианский. № 10  
Тел: 8(86559) 95-4-33; E-mail: [school-16-26RUS@yandex.ru](mailto:school-16-26RUS@yandex.ru)

«Рассмотрено» На заседании ШМО Руководитель  / Бабенко В.Д. Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » августа 2022 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ СОШ №16 с. Томузловского  / Карабельникова Н.В. Протокол № _____ от « <u>30</u> » августа 2022 г.	«Утверждено» Директор МОУ СОШ №16 С. Томузловского  / Гладкова Т.В. Приказ № <u>122</u> от От « <u>30</u> » августа 2022 г.
--	--	--

## Рабочая программа

По предмету:  
«Основы социальной жизни»  
5 класс

Колодей Т.И., учитель

2022-2023 учебный год

Программа «Основы социальной жизни» предназначена для учащихся 5 класса с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) и разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки РФ № 1599 от 19.12.2015 г.).

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**

Планируемые результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) программы «Основы социальной жизни» представлены личностными и предметными результатами.

#### **Личностные результаты**

1. Формирование осознания себя как гражданина России; чувства гордости за свою Родину;
2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
3. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.
4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
5. Овладение социально – бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни. овладение социально бытовыми навыками , используемыми в повседневной жизни;
6. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
7. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
8. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.
9. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
10. Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств.
11. Развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.
12. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
13. Формирование готовности к самостоятельной жизни.

#### **Предметные результаты:**

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.

###### **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.

##### **Раздел «Охрана здоровья»**

###### **Минимальный уровень:**

- выполнять профилактику простудных заболеваний под руководством педагогов в школе-интернате.

###### **Достаточный уровень:**

- 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.

## **Базовые учебные действия**

### **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 современном обществе;
5. Проявлять положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
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. Бережно относиться к историческому наследию своей страны, Омской области, Исилькульского района

### **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. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности; обращаться за помощью и принимать помощь;
4. Вступать в диалог и поддерживать его в различных социальных ролях.
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;
8. Использовать доступные источники и средства получения информации для решения познавательных задач.

### **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. Осуществлять взаимоконтроль в совместной деятельности, формировать умение самоконтроля в процессе деятельности;

### **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 различной степенью сложности по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, 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.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**

### **«Диагностика»**

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

### **«Личная гигиена и здоровье»**

Утренний и вечерний туалет. Личные вещи. Правила содержания личных вещей. Практическая работа «Выполнение утреннего и вечернего туалета».

### **«Охрана здоровья»**

Профилактика простудных и вирусных заболеваний. Лекарственные растения. Практическая работа «Заваривание травяного чая».

### **«Жилище»**

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»**

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»**

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»**

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»**

Основные средства связи.

### **«Семья»**

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

## **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов
1.	Диагностика знаний и умений	1
2.	Личная гигиена и здоровье	2
3.	Охрана здоровья	2
4.	Жилище	2
5.	Одежда и обувь	2
6.	Питание	3
7.	Транспорт	2
8.	Средства связи	1
9.	Семья	2
	Всего	17

**Календарно-тематическое планирование.**

№ п/п	Раздел/ тема	Дидактическая цель	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов	дата	
					планир.	фактич.
<b>Раздел «Диагностика знаний и умений» (1 час)</b>						
1.	Диагностика знаний и умений учащихся.	Выявить уровень социально – бытовых знаний умений, навыков учащихся	-участие беседе; -ответы на вопросы учителя; -работа с дидактическим материалом;	1 ч		
<b>Раздел «Личная гигиена и здоровье» (2 часа)</b>						
2.	Утренний и вечерний туалет.	Формировать у учащихся представление об утреннем и вечернем туалете. Ознакомление учащихся с приёмами чистки зубов, ушей.	-слушание рассказа учителя о правилах выполнения утреннего и вечернего туалета, его значения 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.	1 ч		
3.	Личные вещи. Правила содержания личных вещей.	Расширить представления учащихся о вещах личного и общего пользования, правилах пользования вещами личного пользования	-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 -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради; -работа с дидактическим материалом (рассматривание личных вещей и вещей общего пользования); -просмотр презентации; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки.	1 ч		
<b>Раздел «Охрана здоровья» (2 часа)</b>						

4.	Профилактика простудных и вирусных заболеваний.	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.	1 ч		
5.	Лекарственные растения.	Расширить знания о лекарственных растениях, произрастающих на территории Омской области.	-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; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки.	1 ч		
<b>Раздел «Жилище» (2 час)</b>						
6.	Типы и виды жилых помещений.	Систематизировать знания о видах и типах жилых помещений в городе, селе;	-слушание рассказа учителя о видах и типах жилых, так 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; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки.	1 ч		

7	Коммунальные удобства в городе и сельской местности.	Систематизировать знания учащихся о коммунальных удобствах (отопление, водопровод, лифт, мусоропровод), правилах пользования коммунальными удобствами	-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; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки.	1 ч		
<b>Раздел «Одежда и обувь» (2 часа)</b>						
8	Виды одежды.	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; соотнесение видов одежды и времени года, посещаемого мероприятия; порядке ежедневного ухода за одеждой); -просмотр презентации; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки.	1 ч		
9	Виды обуви.	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; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки.	1 ч		



**Раздел «Питание» 3 часа**

10	Продукты питания. Значение питания в жизни человека. Кухонные принадлежности и приборы.	Познакомить с основными продуктами питания (хлеб, мясо, овощи, фрукты и т.д.). Дать понятие о значении питания в жизни и деятельности человека.	-слушание рассказа учителя о значении питания в жизни человека; о требованиях, предъявляемых к питанию (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; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки.	1 ч		
11	Хлеб и хлебобулочные изделия.	Систематизировать знания учащихся о хлебе и хлебобулочных изделиях, их значении для обеспечения полноценного развития организма. Познакомить видами и со способами приготовления бутербродов	-слушание рассказа учителя о видах хлеба и хлебобулочных изделиях, виды бутербродов, их значение для полноценного функционирования организма, исторические сведения о хлебе 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; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки.	1 ч		
12	Чай, кофе, фруктовые напитки.	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 (изображение напитков); -выполнение записей в рабочей тетради (виды напитков, технология приготовления); -просмотр презентации, видеофрагментов; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки.	1 ч		

**Раздел «Транспорт» 2 часа**

13	Городской общественный транспорт. Маршрут движения.	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.	1 ч		
14	Льготный проезд, стоимость проезда.	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; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки.	1 ч		
<b>Раздел «Средства связи» - 1 час</b>						
15	Основные средства связи.	Дать представление об основных видах связи (почта, радио, телевидение, телефон, компьютер).	-слушание рассказа учителя о современных средствах связи, их назначении, правилах безопасного пользования; исторических сведениях о 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; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки.	1		

**Раздел «Семья» - 2 часа**

16	Семья. Личные взаимоотношения в семье.	Систематизировать знания об родственных отношениях в семье, месте работы членов семьи.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-слушание рассказа учителя о семье, взаимоотношениях членов семьи между собой, определении степени родства членов семьи;</li> <li>-участие в беседе сложившихся семейных отношениях;</li> <li>-рассказ о членах своей семьи (называние ФИО, дня рождения месте работы);</li> <li>-ответы на вопросы учителя;</li> <li>-выполнение записей в рабочей тетради (определение семьи);</li> <li>-работа с дидактическим материалом (заполнение данных о членах своей семьи);</li> <li>-просмотр презентации, видеофрагментов;</li> <li>-работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки.</li> </ul>	1 ч		
17	Состав семьи, родственные отношения.	Систематизировать знания о составе семьи (родовая связь), взаимоотношениях членов своей семьи	<ul style="list-style-type: none"> <li>-слушание рассказа учителя о семье, взаимоотношениях членов семьи между собой, определении степени родства членов семьи;</li> <li>-участие в беседе сложившихся семейных отношениях;</li> <li>-рассказ о членах своей семьи (называние ФИО, дня рождения месте работы);</li> <li>-ответы на вопросы учителя;</li> <li>-выполнение записей в рабочей тетради (запись ФИО родителей, близких родственников);</li> <li>-просмотр презентации, видеофрагментов;</li> <li>-работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки.</li> </ul>	1ч.		

