

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Зарубинская общеобразовательная школа-интернат психолого – педагогической поддержки»

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением учителей

протокол от « 29» августа 2025г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУ «ЗОШИ»

от «29 » августа 2025г № 89

**Адаптированная рабочая программа
по предмету «Основы социальной жизни»
для 5 класса
количество часов - 68**

программу составил учитель ОСЖ Квакина И.А.

с. Зарубино 2025 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	4
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	5
IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	8
V. УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	27

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО (вариант 1)), утверждённой приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 и учебным планом МБОУ «ЗОШИ».

Учебный предмет «Основы социальной жизни» относится к предметной области «Человек и общество» и является обязательной частью учебного плана. Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» В 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Цель обучения – практическая подготовка обучающихся с ОВЗ (нарушением интеллекта) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдалённом социуме.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 5 классе определяет следующие задачи:

- формирование знаний о представлениях о разных группах продуктов питания; отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- формирование знаний о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- формирование умений соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- формирование знаний отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;

- формирование знаний о способах хранения и переработки продуктов питания;
- формирование умения составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- формирование умений соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- формирование умений соблюдать правила поведения в доме и общественных местах.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы, тесты
1	Вводный урок	1	
2	Личная гигиена и здоровье. Охрана труда	13	1
3	Жилище	6	1
4	Одежда и обувь	6	1
5	Питание	21	1
6	Транспорт	5	1
7	Средства связи	3	
8	Семья	5	1
9	Культура поведения	3	
10	Торговля	4	
9	Итоговое занятие	1	1
	Итого:	68	7

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- овладение элементарными социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение начальными навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

Предметные:

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.

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов осуществляется по итогам индивидуального и фронтального опроса обучающихся, выполнения самостоятельных работ (по темам уроков), контрольных работ (входных, текущих, промежуточных и итоговых) и тестовых заданий. При оценке предметных результатов учитывается уровень самостоятельности обучающегося и особенности его развития.

Критерии оценки предметных результатов

Оценка «5» ставится если:

- обучающийся полностью излагает изученный материал в объеме программы по учебному предмету;
- умеет использовать таблицы, схемы;
- понимает и объясняет изученные понятия, термины;
- самостоятельно выстраивает ответ.

Оценка «4» ставится, если обучающийся воспроизводит учебный материал, но допускает 1-2 неточности в фактическом вопросе:

- не может самостоятельно привести пример;
- отвечает на наводящие вопрос.

Оценка «3» ставится, если обучающийся обнаруживает знания и понимание учебного материала по данному вопросу, но эти знания излагает не полностью, монологическая речь несвязная, воспроизводит изученный материал по наводящим вопросам учителя.

Оценка «2» не ставится.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	Основные виды деятельности обучающихся	Дифференциация видов деятельности	
					Минимальный уровень	Достаточный уровень
1	Вводное занятие. (1ч) Знакомство с кабинетом ОСЖ и правилами поведения в нём	1	5.09	Ориентировка в учебнике: знакомство с учебником, его разделами, условными обозначениями. Подпись и оформление рабочей тетради. Знакомство с кабинетом для уроков, его оборудованием, сводом правил по охране труда. Чтение вступительной статьи учебника. Первичный инструктаж по технике безопасности	Знакомятся с учебником, основными разделами предмета, условными обозначениями. Читают вступительную статью. Отвечают на вопросы учителя. Повторяют за учителем инструктаж по технике безопасности	Знакомятся с учебником, основными разделами предметами, условными обозначениями. Читают вступительную статью. Отвечают на вопросы учителя. Повторяют инструктаж по технике безопасности
Личная гигиена(13ч.)						
2	Забота о себе	1	5.09	Формирование основ здорового образа жизни. Важность физических упражнений для здорового образа жизни. Влияние утренней гимнастики на состояние организма в течение дня. Составление комплексов утренней гимнастики	Знакомство с понятием «Забота о себе», чтение текста в учебнике, создание таблицы с основными критериями здорового образа жизни в тетради с опорой на учебник. Просмотр видеоролика о здоровом образе жизни, пересказ основных правил с помощью учителя. Знакомство со способами и приемами выполнения	Знакомство с понятием «Забота о себе», чтение текста в учебнике, создание таблицы с основными критериями здорового образа жизни в тетради. Просмотр видеоролика о здоровом образе жизни, пересказ основных правил. Знакомство со способами и приемами выполнения физических упражнений. Выполнение элементов утренней зарядки, предложение

					физических упражнений. Выполнение элементов утренней зарядки по подражанию за учителем. Составление и оформление комплекса утренней гимнастики с опорой на картинку	и демонстрация подходящих упражнений. Составление и оформление комплекса утренней гимнастики
3	Утренняя гимнастика	1	12.09	Расширение представлений о правилах выполнения утренней гимнастики, воспитание потребности в двигательной активности. Беседа, работа с учебником для актуализации и расширения представлений о значении утренней гимнастики для активности в течение дня и здоровья в целом, о правильной организации гимнастики по утрам; выполнение различных упражнений из комплексов утренней гимнастики	Знакомятся с правилами и порядком выполнения утренней гимнастики с помощью предложенных иллюстраций, текста и/или видеоматериала. Приклеивают в рабочую тетрадь алгоритм действий выполнения утренней гимнастики. С опорой на тетрадь отвечают на вопросы учителя о правилах и последовательности выполнения. Приобретают навыки последовательного выполнения утренней гимнастики с помощью учителя	Знакомятся с правилами и порядком выполнения утренней гимнастики с помощью предложенных иллюстраций, текста и/или видеоматериала. Оформляют полученную информацию в рабочую тетрадь, используя текст и иллюстрации. Рассказывают правила и последовательность выполнения утренней гимнастики. Самостоятельно выполняют практические задания на последовательное выполнения утренней гимнастики
4	Утренняя гимнастика	1	12.09			
5	Закаливание	1	19.09	Уточнение и расширение представлений о безопасном закаливании различными доступными способами. Беседа о закаливании с целью актуализации представлений школьников; рассказ учителя с опорой на иллюстративный	Знакомятся с понятием «закаливание». Читают информационный текст в учебнике. С помощью учителя выделяют и записывают в тетрадь основные понятия, способы закаливания организма.	Знакомятся с понятием «закаливание». Читают информационный текст в учебнике. Выделяют и записывают в тетрадь основные понятия, способы закаливания организма. Работают с информацией, полученной от
6	Закаливание	1	19.09			

				материал, работа с учебником; закрепление — работа в тетради, игровое задание «Если хочешь быть здоров»	Работают с информацией, полученной от учителя и из учебника: создают памятку «Закаляйся, если хочешь быть здоров!» с использованием предложенных учителем изображений и текста	учителя и из учебника: создают памятку «Закаляйся, если хочешь быть здоров!». Презентуют памятки, кратко описывают содержание своей работы
7	Забота о руках	1	26.09	Знакомство с правилами ухода за кожей рук и ногтями. Знакомятся с косметическими средствами для ухода за кожей рук. Приобретение навыков стрижки ногтей и ухода за кожей рук. Приобретение навыков выполнения правил ухода	Знакомятся с информацией в учебнике «Забота о руках». Отвечают на вопросы учителя с опорой на текст и иллюстрации о важности правильного ухода и соблюдения гигиены рук. Знакомятся с правилами правильного подстригания ногтей. Знакомятся с правилами ухода за кожей рук и косметическими средствами по уходу за кожей рук. Выполняют практическое задание под присмотром учителя: готовят ромашковые ванночки для заживления мелких ранок и смягчения кожи рук, наносят детский крем для увлажнения кожи	Знакомятся с информацией в учебнике «Забота о руках». Рассказывают о важности правильного ухода и соблюдения гигиены рук. Знакомятся с правилами правильного подстригания ногтей. Приобретают и закрепляют навык стрижки ногтей, используя шаблоны ладошек и на своих руках. Знакомятся с правилами ухода за кожей рук и косметическими средствами по уходу за кожей рук. Выполняют практическое задание: готовят ромашковые ванночки для заживления мелких ранок и смягчения кожи рук, наносят детский крем для увлажнения кожи
8	Забота о руках	1	26.09			
9	Забота о ногах	1	3.10	Знакомство с приёмами гигиенического ухода за ногтями на ногах и кожей ног, в том числе гигиена, профилактика заболеваний кожи	Знакомятся с информацией в учебнике «Забота о ногах». Рассказывают, опираясь на рисунки в учебнике, как нужно	Знакомятся с информацией в учебнике «Забота о ногах». Рассказывают о важности правильного ухода и соблюдения гигиены ног.
10	Забота о ногах	1	3.10			

				ног и обращение за медицинской помощью. Отгадывание загадки о ногах; беседа для уточнения представлений школьников о важности сохранения здоровья ног; работа с учебником: правила гигиены ног, динамическая пауза — выполнение упражнений для разминки ног	заботиться о своих ногах, как связана обувь и чистая одежда (носки, колготки) со здоровьем ног. Выделяют основные правила ухода за обувью: гигиена кожи, чистота одежды и обуви, уходовые процедуры для ног в виде ванночек с морской солью, массажа и специального крема. Записывают основные правила ухода в тетрадь, приклеивают изображения с опорой на учебник. Знакомятся с правилами правильного подстригания ногтей.	Выделяют основные правила ухода за обувью: гигиена кожи, чистота одежды и обуви, уходовые процедуры для ног в виде ванночек с морской солью, массажа и специального крема. Записывают основные правила ухода в тетрадь, приклеивают изображения. Знакомятся с правилами правильного подстригания ногтей.
11	Забота о глазах	1	10.10	Формирование представления о ценности остроты зрения для качества жизни человека, о гигиене зрения./ Отгадывание загадки о глазах; беседа о значении остроты зрения для полноценной жизни человека; рассказ учителя о строении глаза человека; работа с учебником — знакомство с правилами гигиены зрения; игра «Если хочешь быть здоров»	Знакомятся с информацией о значении зрения и охраны зрения в жизни и деятельности человека. Знакомятся с правилами охраны зрения при чтении и просмотре телепередач, правилами освещенности рабочего места. Создают таблицу-памятку в тетради с основными правилами гигиены зрения, используя картинки и текст учебника. Разучивают и выполняют простую гимнастику для глаз с помощью учителя. Оформляют памятку с	Знакомятся с информацией о значении зрения и охраны зрения в жизни и деятельности человека. Знакомятся с правилами охраны зрения при чтении и просмотре телепередач, правилами освещенности рабочего места. Создают таблицу-памятку в тетради с основными правилами гигиены зрения. Разучивают и выполняют гимнастику для глаз. Оформляют памятку с гимнастикой для глаз для личного использования
12	Забота о глазах	1	10.10			

					гимнастикой для глаз для личного использования	
13	Проектная работа. Важные правила здорового человека	1	17.10	Проектная работа, направлена на закрепление знаний, полученных школьниками на уроках в I четверти, и создание условий для развития коммуникативных умений, навыков совместной работы. Знакомство с понятием «проект» и формами организации работы над проектом; планирование совместной работы; выполнение заданий в подгруппах, в том числе заданий учебника	Закрепляют ранее изученные знания. Собирают нужную информацию, иллюстрации для проекта. Создают в парах проект о здоровом образе жизни. Выполняют тест по итогам изучения раздела	Закрепляют ранее изученные знания. Собирают нужную информацию, иллюстрации для проекта. Создают в парах проект о здоровом образе жизни. Выполняют тест по итогам изучения раздела
14	Проектная работа. Важные правила здорового человека	1	17.10			
Жилище (6ч.)						
15	Каким бывает дом	1	24.10	Уточнение представлений о типах современных жилых домов, знакомство с понятием «коммунальные удобства», закрепление знания своего почтового адреса. Рассказ-беседа «Современные дома и коммунальные удобства в них»; работа с учебником; игра «Кому привет?» — повторение своего почтового адреса; беседа по теме «Пожарная безопасность в доме» — закрепление знания номера телефона экстренных служб	Знакомятся с информационным текстом в учебнике - «Каким бывает дом». Знакомятся с видами жилых помещений в городе и деревне, рассказывают об их различиях с опорой на картинки. Классифицируют помещения; жилое – нежилое, постоянное – временное с опорой на иллюстрации. Описывают виды жилых помещений по картинке. Делятся личным опытом поддержания чистоты в доме	Знакомятся с информационным текстом в учебнике - «Каким бывает дом». Знакомятся с видами жилых помещений в городе и деревне, рассказывают об их различиях, дают характеристику. Классифицируют помещения; жилое – нежилое, постоянное – временное. Описывают виды жилых помещений. Делятся личным опытом поддержания чистоты в доме
16	Каким бывает дом	1	24.10			
17	Порядок в доме	1	7.11	Формирование понятия о важности ежедневной уборки	Знакомятся с гигиеническими	Знакомятся с гигиеническими требованиями к жилому

18	Порядок в доме	1	7.11	дома, о видах уборки — сухой и влажной; знакомство с практическими приёмами уборки дома, в том числе с инвентарём, электроприборами, моющими средствами, используемыми для уборки. Обсуждение пословицы «Порядок в доме есть — хозяину честь!»; беседа «Как ты участвуешь в поддержании порядка и чистоты в своём доме?»; рассказ учителя о важности уборки помещений для здоровья, работа с понятиями «сухая уборка» и «влажная уборка»; практическая работа «Демонстрация инвентаря и средств для уборки»; работа с учебником; работа в тетради: составление плана уборки класса	требованиями к жилому помещению. Читают информационный текст в учебнике «Порядок в доме»: отвечают на вопросы учителя с опорой на текст. Записывают в тетрадь основные правила уборки. Делятся личным опытом поддержания порядка в своей комнате/квартире. С помощью практического задания учатся последовательному проведению сухой и влажной уборки; называют используемый инвентарь, его назначение. Проводят сухую и влажную уборку кабинета, помогают другим обучающимся выполнить задание	Читают информационный текст в учебнике «Порядок в доме»: рассказывают основные правила и требования. Записывают в тетрадь основные правила уборки. Делятся личным опытом поддержания порядка в своей комнате/квартире. С помощью практического задания учатся последовательному проведению сухой и влажной уборки; называют используемый инвентарь, его назначение. Проводят сухую и влажную уборку кабинета, помогают другим обучающимся выполнить задание
19	Комнатные растения	1	14.11	Уточнение и расширение знаний о комнатных растениях, о правилах ухода за ними. Введение в тему: отгадывание загадки, выполнение задания «четвёртый лишний». Рассказ учителя о пользе комнатных растений и правилах ухода за растениями. Работа с учебником.	Знакомятся с видами комнатных растений, читают информационный текст в учебнике «Комнатные растения» об особенностях ухода: как поливать, подкармливать растения, какой температурный и световой режим требуется. Описывают внешние	Знакомятся с видами комнатных растений, читают информационный текст в учебнике «Комнатные растения» об особенностях ухода: как поливать, подкармливать растения, какой температурный и световой режим требуется. Описывают внешние различия растений. Закрепляют полученные знания
20	Комнатные растения	1	14.11			

					различия растений с опорой на картинки и наглядность. Закрепляют полученные знания с помощью кластера/таблицы. Записывают в тетрадь основные правила ухода за растениями, условные знаки. Выполняют практическое задание под руководством учителя: протирают листья, поливают растения в кабинете/коридоре	с помощью кластера/таблицы. Записывают в тетрадь основные правила ухода за растениями, условные знаки. Выполняют практическое задание: протирают листья, поливают растения в кабинете/коридоре
Одежда и обувь (6ч.)						
21	По одежке встречаются	1	21.11	Изучение понятий значения выбора одежды для здоровья и успешности в общении с людьми. Умение ухаживать за одеждой доступными способами. Работа с проблемным вопросом на основе иллюстрации учебника. Рассказ с элементами беседы, отвечающий цели урока. Работа с учебником. Закрепление: ответы на обобщающие вопросы учебника. Предъявление и объяснение домашнего задания. Оценка деятельности школьников	Знакомятся с видами одежды, её классификацией по сезонам, назначением одежды. Работают с текстом в учебнике; «По одежке встречаются». Заполняют таблицу в тетради «Сохранение внешнего вида одежды», используя задание в учебнике. Рассказывают с опорой на иллюстрации о значении одежды, для сохранения здоровья человека	Знакомятся с видами одежды, её классификацией по сезонам, назначением одежды. Работают с текстом в учебнике; «По одежке встречаются». Заполняют таблицу в тетради «Сохранение внешнего вида одежды», используя задание в учебнике. Рассказывают о значении одежды, для сохранения здоровья человека
22	По одежке встречаются	1	21.11	Изучение понятий значения выбора одежды для здоровья и успешности в общении с людьми. Умение ухаживать за одеждой доступными способами. Работа с проблемным вопросом на основе иллюстрации учебника. Рассказ с элементами беседы, отвечающий цели урока. Работа с учебником. Закрепление: ответы на обобщающие вопросы учебника. Предъявление и объяснение домашнего задания. Оценка деятельности школьников	Знакомятся с видами одежды, её классификацией по сезонам, назначением одежды. Работают с текстом в учебнике; «По одежке встречаются». Заполняют таблицу в тетради «Сохранение внешнего вида одежды», используя задание в учебнике. Рассказывают с опорой на иллюстрации о значении одежды, для сохранения здоровья человека	Знакомятся с видами одежды, её классификацией по сезонам, назначением одежды. Работают с текстом в учебнике; «По одежке встречаются». Заполняют таблицу в тетради «Сохранение внешнего вида одежды», используя задание в учебнике. Рассказывают о значении одежды, для сохранения здоровья человека
23	Идеальная пара	1	28.11	Введение в тему: постановка вопроса с отсроченным решением. Рассказ-беседа о видах и назначении обуви.	Работают с текстом в учебнике: «Идеальная пара». Знакомятся с видами обуви, назначением обуви,	Работают с текстом в учебнике: «Идеальная пара». Знакомятся с видами обуви, назначением обуви, классификацией по
24	Идеальная пара	1	28.11	Введение в тему: постановка вопроса с отсроченным решением. Рассказ-беседа о видах и назначении обуви.	Работают с текстом в учебнике: «Идеальная пара». Знакомятся с видами обуви, назначением обуви,	Работают с текстом в учебнике: «Идеальная пара». Знакомятся с видами обуви, назначением обуви, классификацией по

				Динамическая пауза по выбору учителя. Работа с учебником: самостоятельная или коллективная работа с текстом; работа в группах: отгадывание загадок. Закрепление материала. Оценка деятельности школьников. Знакомство обучающихся с правилами ухода за обувью в домашних условиях, воспитывать аккуратность и внимание к внешнему виду своему и окружающих. Введение в тему: беседа на основе иллюстраций учебника. Рассказ учителя о способах ухода за обувью в домашних условиях, о хранении обуви.	классификацией по сезонам. Просматривают презентацию «Обувь из различных материалов»: знакомятся с материалами, из которых изготавливают обувь, называют её, различают обувь из разного материала. Описывают, с помощью учителя, предложенную обувь: к какому сезону она подходит, из чего сделана, чем привлекательна, как за ней ухаживать	сезонам. Просматривают презентацию «Обувь из различных материалов»: знакомятся с материалами, из которых изготавливают обувь, называют её, различают обувь из разного материала. Описывают предложенную обувь: к какому сезону она подходит, из чего сделана, чем привлекательна, как за ней ухаживать
25	Проектная работа. Важные правила аккуратного человека	1	5.12	Закрепление знаний, полученных школьниками на уроках во II четверти; создание условий для развития коммуникативных умений, навыков совместной работы. Работа с учебником: актуализация понятия «проект», выбор формы для совместной творческой работы, работа с занимательными заданиями (переход за «круглый стол» для выполнения коллективной работы). Планирование совместной работы, распределение обязанностей,	Работают с учебником: «Важные правила аккуратного человека». Систематизируют полученные знания, собирают информацию (пословицы, картинки, тексты, памятки, задания) для создания личного проекта. Оформляют проект «Важные правила аккуратного человека». Презентуют созданный проект	Работают с учебником: «Важные правила аккуратного человека». Систематизируют полученные знания, собирают информацию (пословицы, картинки, тексты, правила, памятки, задания) для создания личного проекта. Оформляют проект «Важные правила аккуратного человека». Презентуют созданный проект
26	Проектная работа. Важные правила аккуратного человека	1	5.12	актуализация понятия «проект», выбор формы для совместной творческой работы, работа с занимательными заданиями (переход за «круглый стол» для выполнения коллективной работы). Планирование совместной работы, распределение обязанностей,	Работают с учебником: «Важные правила аккуратного человека». Систематизируют полученные знания, собирают информацию (пословицы, картинки, тексты, правила, памятки, задания) для создания личного проекта. Оформляют проект «Важные правила аккуратного человека». Презентуют созданный проект	Работают с учебником: «Важные правила аккуратного человека». Систематизируют полученные знания, собирают информацию (пословицы, картинки, тексты, правила, памятки, задания) для создания личного проекта. Оформляют проект «Важные правила аккуратного человека». Презентуют созданный проект

				выполнение творческой работы (рисование, раскрашивание, работа за компьютером и т. п.). Предварительные итоги работы, планирование окончания проекта и его презентации		
Питание (21ч.)						
27	Место приготовления пищи и его оборудование	1	12.12	Соблюдение правила ТБ; - применение кухонных принадлежностей по назначению	Просматривают познавательный видеоролик «Посуда в быту: что использовали наши предки». Обсуждают просмотренный видеоролик, беседуют с учителем, наблюдают за демонстрацией современных видов посуды, с опорой на наглядность называют различия между древней и современной посудой. Знакомятся с зоной практических действий: кухней. Прослушивают правила работы на кухне, повторяют правила за учителем. Совместно с учителем определяют значимость специальной одежды для приготовления еды. Знакомятся с мебелью, бытовой техникой, видами посуды. Практическая работа совместно с учителем: подготовка места	Просматривают познавательный видеоролик «Посуда в быту: что использовали наши предки». Обсуждают просмотренный видеоролик, беседуют с учителем, наблюдают за демонстрацией современных видов посуды, называют различия между древней и современной посудой. Знакомятся с зоной практических действий: кухней. Прослушивают правила работы на кухне, рассказывают изученные правила. Определяют значимость специальной одежды для приготовления еды. Знакомятся с мебелью, бытовой техникой, видами посуды. Практическая работа: подготовка места для приготовления пищи

					для приготовления пищи	
28	Еда для здоровья	1	12.12	Формирование представлений о влиянии питания на здоровье человека. Введение в тему: свободные ответы на вопрос, являющийся темой урока. Рассказ учителя об основах правильного здорового питания с опорой на иллюстрации учебника. Беседа на основе иллюстрации учебника «Разнообразное питание». Самостоятельное или коллективное чтение текста в учебнике о сладостях. Динамическая пауза: игра «Полезно — не полезно».	Знакомятся с понятием «правильное питание», обсуждают его влияние на жизнедеятельность человека. Знакомятся с правилами здорового питания, читают информацию в учебнике о значении питания в жизни и деятельности человека, отвечают на вопросы с опорой на текст. Работают с иллюстрацией «Полезные привычки для здорового питания»: выделяют основные правила, пересказывают их. Выполняют задание в тетради «Формула правильного питания». Принимают участие в сюжетно-ролевой игре «Я выбираю полезные продукты»	Знакомятся с понятием «правильное питание», обсуждают его влияние на жизнедеятельность человека. Знакомятся с правилами здорового питания, читают информацию в учебнике о значении питания в жизни и деятельности человека, отвечают на вопросы. Работают с иллюстрацией «Полезные привычки для здорового питания»: выделяют основные правила, пересказывают их. Выполняют задание в тетради «Формула правильного питания». Принимают участие в сюжетно-ролевой игре «Я выбираю полезные продукты»
29	Как правильно есть	1	19.12	Уточнение и расширение представлений школьников об основах правильного здорового питания, в частности знакомство с понятием «режим питания». Введение в тему — постановка проблемного вопроса на основе иллюстрации учебника. Рассказ с элементами беседы о режиме	Работают с текстом учебника «О вкусной и здоровой пище»: выполняют предложенные задания, отвечают на вопросы. Определяют понятие «режим питания», записывают определение в	Работают с текстом учебника «О вкусной и здоровой пище»: выполняют предложенные задания, отвечают на вопросы. Определяют понятие «режим питания», записывают определение в тетрадь. Заполняют кластер «Мой режим

				питания школьника. Работа с текстом учебника.	тетрадь. Заполняют кластер «Мой режим питания»: выделяют и записывают основные принципы режима питания. Принимают участие в коллективной викторине о влиянии правильного питания на здоровье человека «Правда или ложь?»	питания»: выделяют и записывают основные принципы режима питания. Принимают участие в коллективной викторине о влиянии правильного питания на здоровье человека «Правда или ложь?»
30	Правила и приёмы ухода за посудой и помещением кухни	1	19.12	Изучение правил и приёмов ухода за посудой и помещением кухни	Знакомятся с кухонными принадлежностями, видами посуды. Просматривают презентацию «Виды посуды». Учатся различать кухонную посуду и столовую. Называют кухонные принадлежности с опорой на наглядность, рассказывают об их назначении. Выполняют работу в тетради: классификация предложенных изображений по теме «Виды посуды»	Знакомятся с кухонными принадлежностями, видами посуды. Просматривают презентацию «Виды посуды». Различают кухонную посуду и столовую. Называют кухонные принадлежности, рассказывают об их назначении. Выполняют работу в тетради: заполняют таблицу «Виды посуды»
31	Завтрак — начало дня		26.12	Уточнение и расширение представлений школьников о здоровом питании человека. Введение в тему — решение проблемой ситуации. Рассказ учителя о блюдах для завтрака.	Знакомятся с блюдами, которые можно приготовить на завтрак, отмечают, какие ингредиенты нужны для приготовления этих блюд. Читают информацию о пользе и важности завтрака	Рассказывают о блюдах, которые готовят на завтрак и какие ингредиенты нужны для их приготовления. Рассказывают о важности завтрака в режиме дня

					в режиме дня	
32	Виды бутербродов и способы их приготовления	1	26.12	Виды используемых продуктов для приготовления бутербродов(мясные, рыбные, сладкие, овощные, с молочными продуктами).	Знакомятся с видами блюд, не требующих тепловой обработки, с видами бутербродов. Различают и называют виды бутербродов с опорой на наглядность. Выполняют упражнения по классификации бутербродов по способу приготовления: холодные и горячие; открытые и закрытые; закусочные. Записывают в рабочую тетрадь виды бутербродов. Просматривают презентацию «Виды бутербродов». Записывают в тетрадь рецепты приготовления простых бутербродов и канапе	Рассказывают о видах бутербродов, чем они отличаются, к какому меню они относятся. Называют ингредиенты для различных видов бутербродов. Просматривают презентацию «Виды бутербродов». Выполняют упражнения по классификации бутербродов по способу приготовления: холодные и горячие; открытые и закрытые; закусочные. Записывают в рабочую тетрадь виды бутербродов. Записывают в тетрадь рецепты различных видов бутербродов
33	Виды бутербродов и способы их приготовления	1	16.01	Формы бутербродов(круглые, овальные, квадратные, треугольные, ромб, фигурные). Оформление бутербродов. Требование к качеству готовых бутербродов.Практическая работа по приготовлению простого бутерброда		
34	Пр.работа. Мастерская бутербродов	1	16.01		Называют инструменты и приспособления для нарезания продуктов. Повторяют правила работы с режущими инструментами и подготовки места для приготовления пищи. Выполняют практическое задание: готовят простой вид бутерброда и канапе с помощью учителя	Называют инструменты и приспособления для нарезания продуктов. Рассказывают правила работы с режущими инструментами. Готовят рабочее место для приготовления пищи. Выполняют практическое задание: готовят различные виды бутербродов
35	Пр.работа. Мастерская бутербродов	1	23.01			
36	Салаты, способы	1	23.01	Рассказ правил безопасной	Повторяют правила работы	Рассказывают правила работы с

	приготовления			работы с режущими инструментами. Выполнение практической работы - приготовление салата по рецепту и нарезка овощей.	с режущими инструментами и подготовки места для приготовления пищи.	режущими инструментами. Готовят рабочее место для приготовления пищи.
37	Упражнения. Первичная обработка и нарезка овощей	1	30.01			
38	Пр.работа. Винегрет	1	30.01	Приготовление винегрет по рецепту	Называют инструменты и приспособления для нарезания продуктов.Повторяют правила работы с режущими инструментами и подготовки места для приготовления пищи. Выполняют практическое задание: готовят винегрет	Называют инструменты и приспособления для нарезания продуктов.Рассказывают правила работы с режущими инструментами. Готовят рабочее место для приготовления пищи. Выполняют практическое задание: готовят винегрет
39	Пр.работа. Винегрет	1	06.02			
40	Пр.работа. Омлет	1	06.02	Приготовление блюд из яиц	«Блюда из яиц». Выделяют главное из видеоматериала: история и польза куриных яиц, форма и цвет. Осуществляют поиск в тексте информации о полезных свойствах яиц. Делают запись в рабочую тетрадь. Читают карточку «Пищевая ценность блюд из яиц». Работают с таблицей «Классификация яиц».Записывают в тетрадь рецепты и алгоритм приготовления некоторых блюд. Читают о подготовке к приготовлению некоторых блюд из яиц.	Просматривают видеоматериал «Блюда из яиц». Выделяют главное из видеоматериала: история и польза куриных яиц, форма и цвет. Осуществляют поиск в тексте информации о полезных свойствах яиц. Делают запись в рабочую тетрадь. Читают карточку «Пищевая ценность блюд из яиц». Работают с таблицей «Классификация яиц».Записывают в тетрадь рецепты и алгоритм приготовления некоторых блюд. Описывают подготовку к приготовлению некоторых блюд из яиц. Повторяют правила
41	Пр.работа. Омлет	1	13.02			

					Повторяют правила безопасной работы с режущими предметами	безопасной работы с режущими предметами
42	Пр.работа. Витаминный салат	1	13.02	Приготовление салата по рецепту и нарезка овощей	Называют инструменты и приспособления для нарезания продуктов. Повторяют правила работы с режущими инструментами и подготовки места для приготовления пищи. Выполняют практическое задание	Называют инструменты и приспособления для нарезания продуктов. Рассказывают правила работы с режущими инструментами. Готовят рабочее место для приготовления пищи. Выполняют практическое задание
43	Пр.работа. Витаминный салат	1	20.02			
44	Пр.работа. Приготовление овсяной каши	1	20.02	Соблюдение алгоритма приготовления каши		
45	Пр.работа. Приготовление овсяной каши	1	27.02			
46	Пр.работа. Творожная запеканка	1	27.02	Приготовление творожной запеканки		
47	Пр.работа. Творожная запеканка	1	06.03			
Транспорт (5ч.)						
48	Транс порт — это удобно	1	06.03	Знакомство школьников с видами общественного транспорта, его назначением. Работа с учебником. Рассказ с элементами беседы на основе иллюстраций учебника. Игра «Едет — летит — плывёт». Работа в подгруппах: решение проблемной задачи «В чём различие пассажирского и общественного транспорта». Работа с текстом учебника. При наличии технической возможности — просмотр	Знакомятся с основными видами транспортных средств. Определяют понятие «общественный транспорт», «пассажирский транспорт». Работаю с учебником: «Транспорт – это удобно». Выполняют предложенные задания в учебнике и отвечают на вопросы с опорой на текст.	Знакомятся с основными видами транспортных средств. Определяют понятие «общественный транспорт», «пассажирский транспорт». Работаю с учебником: «Транспорт – это удобно». Выполняют предложенные задания в учебнике и отвечают на вопросы.
49	Транс порт — это удобно	1	13.03			

				видеосюжета о работе специального транспорта в той местности, где проживают школьники		
50	На заметку пассажиру	1	13.03	Знакомство школьников с основными правилами поведения в пассажирском транспорте. Введение в тему: работа с учебником. Работа в подгруппах: составление списков основных правил поведения в общественном транспорте («Так — безопасно!» и «Так — вежливо!»). Игра «Мы — пассажиры». Чтение текста в учебнике и беседа по прочитанному.	Знакомятся с правилами поведения в транспорте, на улице и на остановке. Рассказывают правила с опорой на картинки. Просматривают презентацию «Способы оплаты в общественном транспорте»: изучают виды и оплату проезда. Выполняют задание на карточке с опорой на текст в учебнике. Разыгрывают ролевою игру «Покупка билета»	Знакомятся с правилами поведения в транспорте, на улице и на остановке. Рассказывают правила с опорой на картинки. Просматривают презентацию «Способы оплаты в общественном транспорте»: изучают виды и оплату проезда. Выполняют задание на карточке с опорой на текст в учебнике. Разыгрывают ролевою игру «Покупка билета»
51	Проектная работа. Мы — пассажиры	1	20.03	Организация сюжетно-ролевой игры по теме маршрута от дома до школы. Выполнение коллективной работы.	Работаю с учебником: читают текст, отвечают на вопросы и выполняют задания.	Работаю с учебником: читают текст, отвечают на вопросы и выполняют задания.
52	Проектная работа. Мы — пассажиры	1	20.03	Планирование совместной работы, распределение обязанностей, выполнение творческой работы (рисование, раскрашивание, работа за компьютером и т. п.).	Создают маршрутные карты от дома до школы с помощью раздаточного материала	Создают маршрутные карты от дома до школы с помощью раздаточного материала
Средства связи (3ч.)						
53	Зачем нужны средства связи	1	27.03	Объяснение значения словосочетания «средства связи», уточнение и расширение представлений школьников об основных современных	Знакомятся с основными средствами связи. Работаю с учебником: читают текст, выполняют предложенные задания, отвечают на	Знакомятся с основными средствами связи. Работаю с учебником: читают текст, выполняют предложенные задания, отвечают на вопросы.

				средствах связи — почте, телефоне, телевидении, радио, компьютере. Работа с иллюстрациями учебника, обсуждение поставленных вопросов, постановка вопроса с отсроченным решением. Рассказ-беседа по теме урока с опорой на схему и иллюстрации учебника на первой странице к уроку. Игра «Испорченный телефон». Чтение в учебнике текста о связи в Интернете. Беседа по прочитанному, актуализация личного опыта учащихся по использованию Интернета	вопросы. Дают характеристику средствам связи с опорой на наглядный материал	Дают характеристику средствам связи с опорой на наглядный материал
54	Мои средства связи	1	27.03	Обобщение и обогащение опыта школьников в использовании доступных средств связи; создание условий для развития коммуникативных умений, навыков совместной работы. Работа с учебником: актуализация понятия «проект», выбор формы для совместной творческой работы, работа с занимательными заданиями	Знакомятся с понятием «телефонная связь». Просматривают презентацию «Виды связи»: знакомятся с историей возникновения и эволюции телефона и телефонной связи. Выполняют задание в таблице по классификации видов телефонной связи. Читают памятки о влиянии излучений мобильного телефона на здоровье человека при длительном использовании устройства	Знакомятся с понятием «телефонная связь». Просматривают презентацию «Виды связи»: знакомятся с историей возникновения и эволюции телефона и телефонной связи. Выполняют задание в таблице по классификации видов телефонной связи. Читают памятки о влиянии излучений мобильного телефона на здоровье человека при длительном использовании устройства
55	Мои средства связи	1	10.04			
Семья(5ч.)						
56	Семья	1	10.04	Определение слова «Семья».	Знакомятся с понятием	Знакомятся с понятием «семья».

				Представление о составе семьи: ФИО всех членов семьи, возраст, дни рождения	«семья». Беседуют с учителем и одноклассниками: зачем нужна семья и её роль в жизни каждого человека. Просматривают презентацию «Родственные отношения в семье», отвечают на вопросы учителя. Составляют краткий рассказ с помощью карточек и картинок о своей семье	Беседуют с учителем и одноклассниками: зачем нужна семья и её роль в жизни каждого человека. Просматривают презентацию «Родственные отношения в семье», отвечают на вопросы учителя. Составляют краткий рассказ с помощью карточек и картинок о своей семье
57	Моя семья	1	17.04	Создание условий для формирования у школьников ценностей семьи, практического понимания роли семьи в жизни человека, создание условий для развития коммуникативных умений, навыков совместной работы.	Работают с учебником: прочитывают текст, выполняют предложенные задания и отвечают на вопросы. Учатся рассказывать о себе и своей семье по предложенному шаблону/алгоритму: состав семьи, фамилия, имя, отчество свои и членов семьи, возраст, дата рождения, профессия и место работы. Рассказывают о своей семье с опорой на подготовленный текст	Работают с учебником: прочитывают текст, выполняют предложенные задания и отвечают на вопросы. Учатся рассказывать о себе и своей семье по предложенному шаблону/алгоритму: состав семьи, фамилия, имя, отчество свои и членов семьи, возраст, дата рождения, профессия и место работы. Рассказывают о своей семье с опорой на подготовленный текст
58	Моя семья	1	17.04			
59	Семейные традиции	1	24.04	Проектная деятельность	Работают с учебником: подготовка к проектной работе «Моя семья». Собирают информацию о своей семье, картинки, фотографии. Совместно с	Работают с учебником: подготовка к проектной работе «Моя семья». Собирают информацию о своей семье, картинки, фотографии. Создают личный проект «Моя семья»
60	Семейные традиции	1	24.04			

					учителем создают личный проект «Моя семья»	
Культура поведения(3ч.)						
61	Правила поведения за столом	1	01.05	Формирование правильного поведения за столом, соблюдения этических норм и правил приема пищи	Знакомятся с правилами поведения за столом. Рассказывают правила поведения за столом с опорой на картинки/учебник. Знакомятся с правилами приема пищи. Выполняют практические задания на формирование умений правильно вести себя за столом в рамках сюжетно-ролевой игры	Рассказывают правила поведения за столом. Рассказывают правила поведения за столом. Знакомятся с правилами приема пищи. Выполняют практические задания на формирование умений правильно вести себя за столом в рамках сюжетно-ролевой игры
62	Значение осанки и способы её исправления	1	01.05	Выполнение физических упражнений для укрепления правильной осанки		
63	Правила гостеприимства	1	08.05	Ознакомление с правилами гостеприимства		
Торговля (5ч.)						
64	Продуктовые магазины и их отделы.	1	08.05	Изучение отделов в продуктовых магазинах.Ознакомление с	Знакомятся с магазинами по продаже продуктов питания, с отделами в продуктовых магазинах. Классифицируют отделы в продуктовых магазинах.	Знакомятся с магазинами по продаже продуктов питания, с отделами в продуктовых магазинах. Классифицируют отделы в продуктовых магазинах.
65	Порядок приобретения продуктов в магазине	1	15.05	правилами покупки товаров, стоимостью. Определение срока годности товара на примере молочных продуктов		
66	Важные правила современного человека	1	15.05	Закрепление изученного материала, создание учебных ситуаций для практического		
67	Важные правила современного человек	1	22.05	использования полученных знаний и умений. Коллективная и групповая работа с учебником: выполнение заданий, проверка и взаимопроверка		

68	Итоговая контрольно-диагностическая работа	1	22.05	Проверка знаний и умений пятиклассников, полученных на уроках в прошедшем учебном году. Установка на выполнение работы. Инструкция к выполнению задания (тестового, письменного, творческого — на усмотрение учителя). Самостоятельная работа. Подведение итогов работы, в том числе свободные высказывания школьников о том, что им понравилось, запомнилось, было интересно на уроках по предмету «Основы социальной жизни» в 5 классе		
----	---	---	-------	--	--	--

V. УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Воронкова В.В. «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. ВЛАДОС, 2012 год.
2. Львова С.А. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы: Пособие для учителя /С.А.Львова/ ВЛАДОС, 2013 год – 136 с.

Дополнительный список литературы:

1. Веретенников И.В. Методика коррекционно-развивающей работы: Социально-бытовое ориентирование, М., 2000 год.
2. Воронкова В.В. «Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида»: пособие для учителя / В.В. Воронкова, С.А. Казакова/.- М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006 год – 247 с.
3. Воронкова В.В. «Обучение и воспитание детей во вспомогательной школе» Школа-Пресс, 1994 год.
4. Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Методическое пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003 год – 92 с.
5. Девяткова Т.А., Кочетова Л.Л., Петрикова А.Г., Платонова Н.М., Щербакова А.М. «Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательной школы VIII вида»: Пособие для учителя /под редакцией А.М. Щербаковой/- М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2005 год.
6. Мусская И.А. Домоводство, - Ижевск: ДОК, Урал-БИ-СИ, 1991 год.

Электронные образовательные ресурсы: <https://ikp-rao.ru/frc-ovz3/>