МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

АДМИНИСТРАЦИЯ ОРДЫНСКОГО РАЙОНА

МКОУ Ордынская санаторная школа

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

Протокол № 8 от 14.08.2026г

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 85 от 14.08.2026г

Мамзина Марина Викторовна

Подписано цифровой подписью: Мамзина Марина Викторовна
Дата: 2026.10.11 09:25:58 +07'00'

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Основы социальной жизни»

5 класс, ФАООП УО (вариант 1), 68 часов (2 часа в неделю)

р.п. Ордынское, 2026

I. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО, вариант 1), утверждённой приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1026.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» относится к предметной области **«Человек и общество»** и входит в обязательную часть учебного плана.

Количество часов: 68 часов в год (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Цель обучения

Практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдалённом социуме.

Задачи обучения

- овладение знаниями и жизненными компетенциями, необходимыми для успешной социализации;
- развитие и совершенствование навыков ведения домашнего хозяйства;
- воспитание положительного отношения к домашнему труду;
- формирование социально-нормативного поведения в семье и обществе;
- формирование умений, необходимых для выбора профессии и трудоустройства;
- коррекция недостатков познавательной и эмоционально-волевой сфер;
- развитие коммуникативной функции речи.

Общая характеристика предмета

Программа обучения в 5 классе осуществляется по принципу усложнения и увеличения объёма сведений. Содержание обеспечивает формирование навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире. Программой предусмотрены беседы, ролевые игры, практические задания, экскурсии.

II. Содержание учебного предмета

№	Наименование раздела	Количество часов	Контрольные работы, тесты
1	Вводный урок	1	—
2	Личная гигиена и	9	1

№	Наименование раздела	Количество часов	Контрольные работы, тесты
	здоровье		
3	Охрана здоровья	4	1
4	Жилище	12	1
5	Одежда и обувь	8	1
6	Питание	22	1
7	Транспорт	5	1
8	Средства связи	3	—
9	Семья	3	—
10	Итоговое занятие	1	1
	Итого	**68**	**7**

Краткое содержание разделов

Вводный урок (1 ч). Знакомство с предметом, кабинетом, оборудованием. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Личная гигиена и здоровье (9 ч). Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приёмы выполнения. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щётка, мочалка, расчёска, полотенце): правила хранения, уход. Гигиена тела. Уход за кожей рук и ногтями. Уход за кожей ног. Закаливание организма: значение, способы, воздушные, солнечные и водные процедуры. Уход за волосами: средства, виды шампуней. Гигиена зрения: значение зрения, гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач. Особенности личной гигиены подростка. Вредные привычки, негативное влияние табака и алкоголя.

Охрана здоровья (4 ч). Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды доврачебной помощи. Первая помощь при ушибах, порезах, ожогах. Вызов врача на дом. Виды медицинских учреждений. Профилактика простудных и вирусных заболеваний.

Жилище (12 ч). Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и селе. Планировка жилища. Коммунальные удобства. Уход за жилищем: виды уборки (сухая, влажная, генеральная), инвентарь, моющие средства. Комнатные растения: виды, уход. Кухня: нагревательные приборы, кухонная утварь. Почтовый адрес дома и школы. Правила техники безопасности при работе в доме.

Одежда и обувь (8 ч). Виды одежды по полу, возрасту, назначению, сезону. Уход за одеждой: чистка, сушка, хранение. Головные уборы. Виды обуви по назначению. Уход за обувью: чистка, хранение. Магазины одежды, правила поведения в магазине, порядок покупки товара.

Питание (22 ч). Значение питания в жизни человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, полезные и вредные продукты. Кухонные принадлежности и посуда. Уход за посудой. Чайная посуда, правила заваривания чая. Молоко и молочные продукты: виды, хранение, значение кипячения. Хлеб и хлебобулочные изделия. Первые, вторые, третьи блюда. Завтрак: сервировка стола, нарезка хлеба, бутерброды. Поведение за столом, правила приёма пищи. Приготовление несложных блюд (без тепловой обработки). Санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи.

Транспорт (5 ч). Виды транспортных средств. Правила дорожного движения. Правила поведения в общественном транспорте. Проезд в транспорте, оплата проезда. Составление маршрута от дома до школы.

Средства связи (3 ч). Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение и особенности использования. Номера телефонов экстренных служб. Алгоритм и правила телефонного разговора.

Семья (3 ч). Родственные отношения в семье. Состав семьи, ФИО, возраст, дни рождения ближайших родственников. Семейные традиции. Проект «Моя семья».

Итоговое занятие (1 ч). Обобщение изученного, итоговый тест.

III. Планируемые результаты

Личностные результаты

- 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 результаты

Минимальный уровень (обязателен для всех):

- иметь представления о разных группах продуктов питания;
- знать отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам; понимать их значение для здорового образа жизни;
- иметь представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- знать отдельные виды одежды и обуви, некоторые правила ухода за ними;
- знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством взрослого;
- знать названия торговых организаций, их видов и назначения;
- совершать покупки различных товаров под руководством взрослого;
- первоначальные представления о статьях семейного бюджета;
- знать и соблюдать правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

Достаточный уровень (не обязателен для всех):

- знать способы хранения и переработки продуктов питания;
- составлять ежедневное меню из предложенных продуктов;
- самостоятельно приготовление несложных знакомых блюд;
- соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук;
- соблюдать правила поведения в доме и общественных местах;
- иметь представления о морально-этических нормах поведения;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка, стирка, мытьё посуды);
- пользоваться различными средствами связи для решения практических задач;
- знание основных статей семейного бюджета.

Базовые учебные действия (БУД)

Познавательные: выделять существенные свойства знакомых предметов; сравнивать, классифицировать на наглядном материале; работать с несложной информацией (текст, изображение, таблица).

Коммуникативные: вступать в контакт и работать в коллективе; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию; сотрудничать со взрослыми и сверстниками.

Регулятивные: соблюдать ритуалы школьного поведения; принимать цели и включаться в деятельность; следовать предложенному плану; контролировать и оценивать свои действия.

IV. Календарно-тематическое планирование (68 часов)

№	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности
	Вводный урок — 1 ч		

№	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности
1	Вводный урок. Знакомство с предметом. Инструктаж по охране труда	1	Знакомство с учебником, кабинетом, правилами ТБ. Оформление рабочей тетради
	Личная гигиена и здоровье — 9 ч		
2	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека	1	Беседа, работа с учебником, создание кластера «Личная гигиена — здоровье»
3	Правила личной гигиены в течение дня. Утренний и вечерний туалет	1	Знакомство с правилами, составление алгоритма действий
4	Личные вещи для совершения туалета. Правила содержания личных вещей	1	Работа с дидактическим материалом, рассматривание предметов личной гигиены
5	Гигиена тела. Уход за кожей рук и ногтями	1	Беседа, практическая работа по уходу за руками
6	Уход за кожей ног. Гигиенические требования к личному белью	1	Беседа, практическое задание
7	Закаливание организма. Значение и способы закаливания	1	Беседа, составление комплекса закаливающих процедур
8	Уход за волосами. Средства для ухода. Гигиена зрения	1	Беседа, просмотр презентации, гимнастика для глаз
9	Особенности личной гигиены подростка. Вредные привычки	1	Беседа о вреде курения и алкоголя, просмотр презентации
10	Обобщение по разделу «Личная гигиена и здоровье». Тест	1	Выполнение теста, самооценка
	Охрана здоровья — 4 ч		

№	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности
11	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды медицинских учреждений	1	Беседа, работа с наглядным материалом
12	Виды доврачебной помощи. Первая помощь при ушибах, порезах, ожогах	1	Беседа, практическая работа по оказанию первой помощи
13	Вызов врача на дом. Профилактика простудных и вирусных заболеваний	1	Беседа, разбор алгоритма вызова врача
14	Обобщение по разделу «Охрана здоровья». Тест	1	Выполнение теста
	Жилище — 12 ч		
15	Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и селе	1	Беседа, работа с иллюстрациями
16	Планировка жилища. Назначение комнат	1	Работа с планом квартиры, называние комнат и их назначения
17	Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах	1	Беседа, составление списка коммунальных удобств
18	Уход за жилищем. Виды уборки: сухая, влажная, генеральная	1	Беседа, знакомство с видами уборки
19	Уборка жилища. Инвентарь и моющие средства. Практическая работа	1	Практическая работа: подбор инвентаря, влажная уборка
20	Комнатные растения. Виды. Особенности ухода	1	Беседа, рассматривание растений, обсуждение правил ухода
21	Комнатные растения. Практическая работа: полив, рыхление, протирание	1	Практическая работа по уходу за растениями

№	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности
	листьев		
22	Кухня. Нагревательные приборы: виды плит, микроволновая печь. Правила ТБ	1	Беседа, знакомство с приборами, инструктаж по ТБ
23	Кухонная утварь. Предметы кухонной утвари, назначение. Практическая работа	1	Практическое задание: классификация кухонной утвари
24	Почтовый адрес дома и школы	1	Запись адресов, работа с иллюстрациями
25	Организация рабочего места школьника	1	Практическая работа: организация рабочего места
26	Обобщение по разделу «Жилище». Тест	1	Выполнение теста
	Одежда и обувь — 8 ч		
27	Виды одежды по полу, возрасту, назначению, сезону	1	Беседа, работа с наглядным материалом, классификация одежды
28	Уход за одеждой. Чистка, сушка, хранение	1	Беседа, знакомство с правилами ухода
29	Уход за одеждой. Правила ТБ при работе утюгом. Практическая работа	1	Практическая работа: глажка, чистка школьной формы
30	Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды в сохранении здоровья	1	Беседа, рассматривание головных уборов
31	Виды обуви по назначению. Повседневная, праздничная,	1	Беседа, классификация обуви

№	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности
	спортивная, сезонная		
32	Уход за обувью. Чистка и хранение. Практическая работа	1	Практическая работа: чистка обуви
33	Магазины одежды. Правила поведения в магазине. Порядок покупки товара	1	Сюжетно-ролевая игра «Магазин одежды»
34	Обобщение по разделу «Одежда и обувь». Тест	1	Выполнение теста
	Питание — 22 ч		
35	Значение питания в жизни человека. Режим питания	1	Беседа, составление режима питания
36	Разнообразие продуктов. Полезные и вредные продукты	1	Беседа, работа с иллюстрациями продуктов
37	Кухонные принадлежности и посуда. Виды посуды	1	Беседа, рассматривание кухонной утвари
38	Уход за посудой. Мытьё посуды. Практическая работа	1	Практическая работа: мытьё посуды
39	Чайная посуда. Правила заваривания чая	1	Беседа, знакомство с чайной посудой
40	Чайная посуда. Сервировка чайного стола. Практическая работа	1	Практическая работа: сервировка стола для чая
41	Молоко и молочные продукты: виды, значение	1	Беседа, работа с иллюстрациями
42	Молоко и молочные продукты:	1	Беседа, обсуждение правил

№	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности
	правила хранения. Значение кипячения		хранения
43	Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции	1	Беседа, рассматривание образцов
44	Первые блюда: виды, значение	1	Беседа, работа с иллюстрациями
45	Вторые блюда: виды, значение	1	Беседа, работа с иллюстрациями
46	Третьи блюда: виды, значение	1	Беседа, работа с иллюстрациями
47	Завтрак. Сервировка стола к завтраку. Практическая работа	1	Практическая работа: сервировка стола к завтраку
48	Нарезка хлеба, овощей. Правила ТБ при работе ножом. Практическая работа	1	Практическая работа: нарезка хлеба, овощей
49	Виды бутербродов. Приготовление бутербродов. Практическая работа	1	Практическая работа: приготовление бутербродов
50	Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи	1	Беседа, инструктаж по санитарии
51	Поведение за столом. Правила приёма пищи	1	Беседа, сюжетно-ролевая игра «Приглашение к столу»
52	Приготовление несложных блюд (без тепловой обработки). Практическая работа	1	Практическая работа: приготовление салата
53	Приготовление несложных блюд (без тепловой обработки). Практическая работа	1	Практическая работа: приготовление напитка

№	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности
54	Повторение пройденных тем по разделу «Питание»	1	Беседа, работа с карточками, повторение
55	Обобщение по разделу «Питание». Тест	1	Выполнение теста
56	Меню на выходной день для всей семьи. Игра	1	Дидактическая игра «Составь меню»
	Транспорт — 5 ч		
57	Виды транспортных средств. Общественный и пассажирский транспорт	1	Беседа, работа с иллюстрациями
58	Правила поведения в общественном транспорте. Оплата проезда	1	Беседа, сюжетно-ролевая игра «В автобусе»
59	Правила дорожного движения. Поведение на улице	1	Беседа, работа с макетом дороги
60	Составление маршрута от дома до школы. Практическая работа	1	Практическая работа: зарисовка маршрута
61	Обобщение по разделу «Транспорт». Тест	1	Выполнение теста
	Средства связи — 3 ч		
62	Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер	1	Беседа, работа с наглядным материалом
63	Номера телефонов экстренных служб. Алгоритм и правила разговора	1	Беседа, разбор алгоритма звонка, ролевая игра

№	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности
64	Практическая работа: пользование телефоном, составление SMS	1	Практическая работа
	Семья — 3 ч		
65	Родственные отношения в семье. Состав семьи. ФИО, возраст, дни рождения родственников	1	Беседа, запись данных о членах семьи
66	Семейные традиции. Моя семья	1	Беседа, рассказ о традициях семьи
67	Проектная деятельность «Моя семья». Презентация	1	Защита проекта, самооценка
	Итоговое занятие — 1 ч		
68	Итоговое занятие. Обобщение изученного. Итоговый тест	1	Выполнение итогового теста, рефлексия

V. Учебно-методическое обеспечение

Учебник: Основы социальной жизни. 5 класс / Комарова С. В., Александрова Е. Л. — М.: Просвещение, 2023.

Методическое пособие: Комарова С. В., Александрова Е. Л. Основы социальной жизни. 5 класс. Методическое пособие. — М.: Просвещение, 2023.

Цифровые образовательные ресурсы:

- ЯКласс
- PDD24 – правила дорожного движения
- Видеоуроки: санитария и гигиена на кухне
- Чудо – Юдо: коррекционные материалы

Формы организации учебной деятельности: индивидуальная, парная, групповая. Основные методы — беседы, ролевые игры, практические задания, экскурсии, работа с наглядностью, сюжетно-ролевые игры.

Система оценки. Оценка личностных результатов оценивает продвижение в овладении социальными компетенциями (0 баллов — нет динамики, 1 — минимальная, 2 — удовлетворительная, 3 — значительная динамика). Предметные

результаты оцениваются на двух уровнях: минимальном (обязателен) и достаточном (не обязателен для всех). Отметки «2» не ставятся.