

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области, реализующее адаптированные основные  
общеобразовательные программы,  
«Центр «Дар»

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ «Центр «Дар»  
Н.И.Шляпникова  
Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

Рабочая программа по предмету Основы социальной жизни  
для обучающегося 5 класса Томилова Николая  
(АООП вариант 1)  
(индивидуальное обучение)

Составитель:  
Карфидова Н.В.  
Учитель начальных классов  
1 квалификационная категория

### Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» составлена на основании:

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026
- Учебным планом ГБОУ «Центр «Дар»
- Годовым календарным учебным графиком ГБОУ «Центр «Дар»
- Программой образования «Центр «Дар»

Учебный предмет "Основы социальной жизни" имеет своей целью практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Основные задачи, которые призван решать этот учебный предмет, состоят в следующем:

- расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;
- формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;
- ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;
- практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;
- усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг); развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

Программа создана из расчета 1 час в неделю и рассчитана на 34 часа в год.

### Планируемые результаты освоения программы

#### Предметные планируемые результаты

#### Достаточный уровень

- знание способов хранения и переработки продуктов питания;
- составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
- самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
- соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук;
- соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды); некоторые навыки оказания первой помощи при травмах;
- пользование различными видами городского транспорта;
- знание о родственниках в семье.

**Личностные результаты****Достаточный уровень**

- понимать содержание учебных заданий, выполнять их самостоятельно или с помощью учителя;
- владеть элементами самоконтроля при выполнении заданий;
- владеть элементами оценки и самооценки.
- уметь самостоятельно исправлять ошибки.

**Календарно-тематическое планирование 34 часа**

Тема	Кол-во часов	Дата
1.Вводный урок.	1	
2.Каким бывает дом. Порядок в доме. Практическая работа: составление плана уборки дома	1	
3.Практическая работа: « Демонстрация инвентаря и средств для уборки».	1	
4.Комнатные растения	1	
5.Животные в доме	1	
6.Забота о себе. Выбор средств и предметов личной гигиены.	1	
7.Уход за руками (уход за ногтями и кожей рук, кремы). Практическая работа: Мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук.	1	
8.Уход за ногами (уход за ногтями и кожей ног).	1	
9.Утренняя гимнастика. Закаливание организма (зарядка, обтирание, сезонная одежда, физические упражнения).	1	
10.Забота о глазах. Забота о правильной осанке	1	
11.Какие бывают врачи. Что нужно делать чтобы быть здоровым	1	
12.Первая помощь при ушибах и травмах. Практическая работа: оказание первой помощи при порезе, ушибе.	1	
13.Уход за больным на дому	1	
14.По одежке встречают. Правила ухода за одеждой	1	
15.Практическая работа: Ремонт одежды. Чистка одежды.	1	
16.Практическая работа: пришивание пуговиц.	1	
17.Виды одежды (праздничная, спортивная, повседневная)	1	

18.Идеальная пара. Правила ухода за обувью	1	
19.Виды городского транспорта. Транспорт-это удобно	1	
20.Правила поведения в транспорте и на улице. Правила проезда в транспорте; правила передвижения по улице. На заметку пассажиру	1	
21.Еда для здоровья	1	
22.Элементы сервировки, посуда для еды. Практическая работа: «Кухонная утварь, уход за ней»	1	
23.Как правильно есть. Завтрак-начало дня	1	
24.Практическая работа: «Мастерская бутербродов»	1	
25.Овощи, плоды, ягоды и грибы. Практическая работа: нарезка овощей, фруктов	1	
26.Практическая работа: «Приготовление салата»	1	
<b>27.Контрольная работа по разделу: питание</b>	1	
28.Виды муки, правила хранения. Виды теста. Практическая работа: оладьи	1	
29.Виды круп. Практическая работа: манная каша	1	
30.Основные средства связи. Работа почтового отделения связи "Почта России".	1	
31.Порядок отправления писем различного вида.	1	
32.Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников	1	
33.Семейный досуг. Традиции семьи	1	
34. Важные правила современного человека: знаю, понимаю, умею.	1	
<b>Контрольная работа за год.</b>		

#### Календарно-тематическое планирование 34 часа

Тема, раздел	Содержание	Виды деятельности, формы работы
		Достаточный уровень
<b>1.Вводный урок. (1ч)</b>	Знакомство с предметом основы социальной жизни	Знакомятся с новым предметом, названием разделов предмета учебным кабинетом. Участвуют в викторине, отгадывают загадки, ребусы. Выполняют по образцу элементарные задания с помощью учителя от начала до конца.
<b>Жилище. (4ч)</b>		

2.Каким бывает дом. Порядок в доме. Практическая работа: составление плана уборки дома.	Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Домашний почтовый адрес. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Их назначение. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение нежилых помещений. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Ежедневная уборка.	Слушают объяснения учителя и записывают в тетрадь названия жилых помещений в городе и сельской местности. Отвечают на вопрос: каким бывает дом. Перечисляют виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Перечисляют виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Узнают о гигиенических требованиях к жилому помещению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. . Выполняют по образцу элементарные задания с помощью учителя от начала до конца.
3.Практическая работа: «Демонстрация инвентаря и средств для уборки»		
4. Комнатные растения		
5. Животные в доме		
<b>Личная гигиена и здоровье. (5)</b>	Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные, солнечные, водные процедуры. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук. Практическая работа: приемы обрезания ногтей на руках. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног. Практическая работа: приемы обрезания ногтей на ногах.	Слушают объяснения учителя о значении закаливания для здоровья человека. Отвечают на вопросы. Называют способы закаливания, правила и приёмы выполнения процедур. По аналогии составляют комплекс утренней гимнастики и выполняют его. Объясняют необходимость одеваться по погоде, закалять свой организм и соблюдать правила личной гигиены. Учатся ухаживать за телом: за кожей рук, ног, ногтями. Знакомятся с приёмами обрезания ногтей на руках, ногах. По вопросам учителя называют косметические средства для ухода за кожей, рассказывают о необходимости чтения инструкций. Узнают о гигиенических требованиях к использованию личного белья, выполняют их. Просматривают учебный фильм о вреде наркотиков и токсических веществ. Участвуют в беседе по содержанию фильма.
6.Забота о себе. Выбор средств и предметов личной гигиены.		
7.Уход за руками (уход за ногтями и кожей рук, кремы).		
8.Уход за ногами (уход за ногтями и кожей ног).		
9.Утренняя гимнастика. Закаливание организма (зарядка, обтирание, сезонная одежда, физические упражнения).		
10.Забота о глазах. Забота о правильной осанке.		
<b>Охрана здоровья.(3)</b>	Виды доврачебной помощи. Способ измерения температуры тела. Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний. Практическая работа.	Знакомятся с профессиями работников медицинских учреждений, записывают их названия в тетрадь. По вопросам учителя называют функции основных врачей – специалистов. Узнают о видах медицинской помощи: доврачебной и врачебной. работают с сюжетными
11.Какие бывают врачи. Что нужно делать что бы быть здоровым		

12.Первая помощь при ушибах и травмах. Практическая работа: оказание первой помощи при порезе, ушибе.		картинками. Изучают виды доврачебной помощи. Учатся измерять температуру, обрабатывать раны, порезы с помощью специальных средств. Слушают объяснения учителя, просматривают презентации, отвечают на вопросы. С помощью учителя выполняют учебные задания, используют полученные на уроках навыки и знания в повседневной жизни, соблюдая правила безопасности.
13.Уход за больным на дому		
<b>Одежда и обувь. (5)</b>	<p>Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т. д.), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Значение одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека.</p> <p>Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная стирка изделий замачивание, кипячение, полоскание.</p> <p>Практическая работа.</p> <p>Стиральные средства для ручной стирки.</p> <p>Техника безопасности при использовании моющих средств. Правила сушки белья из различных тканей. Практическая работа.</p> <p>Значение правильного выбора обуви для здоровья человека. Правила ухода за обувью из различных материалов.</p> <p>Использование кремов для чистки обуви.</p> <p>Виды кремов. Сушка обуви. Практическая работа.</p>	<p>Обсуждают и объясняют значение опрятного вида человека. По вопросам учителя перечисляют санитарно-гигиенические требования к одежде, правила личной гигиены и внешнего вида. Учатся правилам повседневного ухода и поддержания одежды в порядке. Соблюдают правила ТБ с колючими и режущими инструментами. По вопросам учителя называют виды белья, рассказывают о его назначении. Делают зарисовки и записи в тетрадях. Узнают о правилах и приемах ручной стирки изделий из х/б тканей. По образцу стирают носовые платки, небольшие полотенца. Изучают устройство утюга. По образцу гладят мелкие изделия. С помощью учителя выполняют практические задания, принимают помощь.</p>
14.По одежке встречают. Правила ухода за одеждой.		
15.Практическая работа: Ремонт одежды. Чистка одежды.		
16.Практическая работа: пришивание пуговиц.		
17.Виды одежды (праздничная, спортивная, повседневная)		
18.Идеальная пара. Правила ухода за обувью.		
<b>Транспорт.(2)</b>		

19.Виды городского транспорта. Транспорт –это удобно.	Виды общественного транспорта. Оплата проезда на всех видах общественного транспорта. Правила поведения в общественном транспорте.	Рассматривают иллюстрации, просматривают презентацию, участвуют в беседе по содержанию. По вопросам учителя классифицируют транспортные средства. Называют и показывают виды городского транспорта по карточкам. Знают стоимость проезда по городу. По вопросам учителя формулируют понятие «пригородный транспорт», называют виды. С помощью учителя учатся ориентироваться в расписании движения автобусов и электричек. По вопросам учителя называют службы вокзалов и объясняют их назначение. Знают и соблюдают правила дорожного движения и правила поведения в общественных местах. Умеют слушать, обращаться за помощью, принимать помощь.
20.Правила поведения в транспорте и на улице. Правила проезда в транспорте; правила передвижения по улице. На заметку пассажиру.		
<b>Питание. (9)</b>	Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Блюда для горячего и холодного завтрака. Назначение посуды для еды, кухонной утвари. Виды круп, их вредители. Правила хранения круп. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней. Практическая работа: бутерброды. Приготовление манной каши. Овощи, фрукты, ягоды, нарезка овощей фруктов. Напитки для завтрака. Виды теста. Практическая работа: оладьи. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов. Стоимость и расчет продуктов. Основные отделы в продуктовых магазинах. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив.	Узнают о значении питания в жизни людей, режиме питания, разнообразии продуктов. записывают их в тетрадь. Узнают о назначении посуды и кухонной утвари. Практическая работа: бутерброды. Перечисляют блюда из круп. Узнают рецепт приготовления каш и их виды. С помощью учителя готовят гречневую (манную) кашу. Моют посуду. Изучают правила хранения и первичной обработки овощей, фруктов, ягод, грибов. Учатся их мыть, чистить, резать. С помощью учителя готовят салаты. С помощью учителя узнают о видах теста, готовят тесто для приготовления оладий, записывают в тетрадь. По образцу заваривают чай, сервируют стол к чаепитию. Соблюдают правила гигиены приготовления пищи и ТБ. С помощью учителя применяют знания, полученные на уроках в быту.
21.Еда для здоровья		
22. Элементы сервировки, посуда для еды. Практическая работа. «Кухонная утварь, уход за ней».		
23.Как правильно есть. Завтрак-начало дня.		
24.Практическая работа: Мастерская бутербродов		
25.Овощи, фрукты, ягоды и грибы. Практическая работа: нарезка овощей, фруктов.		
26.Практическая работа: «Приготовление салата»		
<b>27.Контрольная работа по разделу: питание</b>		
28.Виды муки, правила хранения. Виды теста. Практическая работа: оладьи.		
29.Виды круп. Практическая работа: манная каша.		
<b>Средства связи (2)</b>		

30.Основные средства связи. Работа почтового отделения связи "Почта России".	Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка. Письмо. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылок. Практическая работа.	Слушают объяснения учителя, просматривают видеоматериалы из истории развития средств связи. Записывают в тетради основные средства связи. С помощью учителя различают виды почтовых отправлений, делают их зарисовки в тетрадях. Знакомятся с видами писем, порядком отправления писем различного вида и стоимостью пересылки. По образцу учатся находить индекс почтового отделения по справочнику, в интернете и записывать адрес на конверте.
31.Порядок отправления писем различного вида.		
<b>Семья. (3)</b>	Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др. правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.	Просматривают видеофильм о профессиях, отвечают на вопросы по содержанию. По вопросам учителя рассказывают о составе своей семьи, называют имена, отчества, фамилии членов семьи, возраст, место работы, должность. Записывают эти сведения в тетрадь. Изучают права и обязанности членов семьи. Знают и выполняют правила поведения в семье. Учатся общаться и взаимодействовать с людьми. Уважительно относятся к старшим по возрасту, помогают им по дому и заботятся о младших членах семьи.
32.Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников.		
33.Семейный досуг. Традиции семьи.		
34. Важные правила современного человека: знаю, понимаю, умею. <b>Контрольная работа за год.</b>		



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 162597629024552560771860534290451572951297962795

Владелец Шляпникова Надежда Ивановна

Действителен с 02.10.2024 по 02.10.2025