

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 7 Красносельского района Санкт-Петербурга

Принято  
На заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_Н.А.Бражникова  
от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа  
учебного предмета  
«Основы социальной жизни»  
для обучающихся 5-7-х классов  
(адаптированная основная общеобразовательная программа  
образования обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)- вариант 1  
на 2023-2024 учебный год

Составитель:  
Воронина Наталья Сергеевна,  
учитель

Санкт-Петербург  
2023

## Содержание рабочей программы

Оглавление	Страницы
Титульный лист	
Содержание рабочей программы	2
Пояснительная записка	3-4
Содержание учебного предмета	5-8
Планируемые образовательные результаты	9-12
Тематическое планирование	13-20
Поурочное планирование	21-23
Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса	24
Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	25
Материалы для контроля уровня подготовки обучающихся	26-27
Лист корректировки	28

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Основы социальной жизни» для обучающихся 5-7-х классов является приложением к адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 и разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАОП УО (ИН)).

Содержание программы учебного предмета реализуется в полном объеме, результаты обеспечиваются не ниже, указанных в ФАОП УО (ИН).

Программа составлена на основе Примерной рабочей программы по основам социальной жизни 5-й и 6-й классы (автор Комарова С.В.) — Москва: Просвещение, 2023. и на основе авторской программы «Социально-бытовая ориентировка» С.А.Казаковой, сборник Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл./ Под редакцией В.В. Воронковой. - М.: Изд. Центр ВЛАДОС, 2014.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**

Содержание учебного предмета «Основы социальной жизни» регламентировано Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее — ФГОС) и Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) (далее — АООП).

ФГОС относит к особым образовательным потребностям, характерным для обучающихся с лёгкой степенью умственной отсталости, введение учебных предметов, способствующих формированию представлений о природных и социальных компонентах окружающего мира, а также овладение разнообразными видами, средствами и формами коммуникации, обеспечивающими успешность установления и реализации социокультурных связей и отношений обучающегося с окружающей средой (п. 1.6). «Основы социальной жизни» — один из предметов, непосредственно обеспечивающих формирование у детей с интеллектуальной недостаточностью практических жизненных компетенций, соответственно требованиям ФГОС.

Курс «Основы социальной жизни» имеет своей целью практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдалённом социуме. Для достижения поставленной цели в центре внимания учителя на уроках «Основы социальной жизни» должны быть два взаимосвязанных направления работы: формирование практических знаний и умений, необходимых для организации быта и успешной трудовой деятельности в местности, где живут школьники, а также расширение коммуникативных умений обучающихся, что обеспечит им возможность успешно адаптироваться в интенсивно меняющемся социуме, в том числе обогащать знания и умения по мере технического прогресса.

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**

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 отдалённом социуме.

Основные цели образовательно-коррекционной работы состоят в следующем:

- систематизация и расширение знаний учащихся о себе и ближайшем социуме;

- совершенствование речевых и коммуникативных умений школьников в части общения на учебные и бытовые темы;
- воспитание положительных качеств и свойств личности, культуры здорового образа жизни;
- 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.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный предмет «Основы социальной жизни» изучается с 5 по 7 класс в объеме 204 учебных часа за 3 года обучения.

- в 5 классе- 2 часа в неделю, 68 часов в год;
  - в 6 классе- 2 часа в неделю, 68 часов в год;
  - в 7 классе- 2 часа в неделю, 68 часов в год;
- Всего по курсу обучения - 204 часа.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### В 5 КЛАССЕ

АООП определены для изучения в курсе «Основы социальной жизни» следующие разделы: «Личная гигиена и здоровье»; «Охрана здоровья»; «Жилище»; «Одежда и обувь»; «Питание»; «Транспорт»; «Средства связи»; «Предприятия, организации, учреждения»; «Семья».

В 5 классе учащиеся знакомятся со следующими темами и соответствующим учебным материалом:

«Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека».

Утренний и вечерний туалет: содержание, значение, правила и приёмы выполнения. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щётка, мочалка, расчёска, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приёмы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода за кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приёмы обрезания ногтей на ногах.

Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее бельё, носки, колготки).

Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приёмы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.

Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотра телепередач, работы с компьютером.

Правила и приёмы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач.

Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Домашний почтовый адрес.

Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

Уход за жилищем. 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.

Одежда. 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.

«Значение опрятного вида человека».

Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приёмы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.

Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви; их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.

Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей.

Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.

Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.

Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды.

Общественный транспорт. Виды общественного транспорта. Оплата проезда на всех видах общественного транспорта. Правила поведения в общественном транспорте.

Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.

Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Места работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим, домашние обязанности.

## **В 6 КЛАССЕ**

Учащиеся знакомятся со следующими темами и соответствующим учебным материалом.

Жилище.

Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. Наиболее распространённые болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.

Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).

Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже различных видов мебели.

Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат.

Питание

Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование чёрствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.

Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и её значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.

Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.

Приём пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.

Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчёт продуктов для завтрака. Посуда.

Транспорт

Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.

Семья

Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др., правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.

Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещение музеев, театров и т. д.

Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др.

Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т. д. Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приёмы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.

Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви; их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.

Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.

Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.

Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды.

Общественный транспорт. Виды общественного транспорта. Оплата проезда на всех видах общественного транспорта. Правила поведения в общественном транспорте.

Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.

Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Места работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим, домашние обязанности.

## **В 7 КЛАССЕ**

Курс предмета «Основы социальной жизни» включает в себя разделы:

«Культура поведения», «Жилище», «Питание», «Одежда. Обувь», «Транспорт», «Торговля», «Средства связи», «Личная гигиена», «Медицина», «Семья», «Экономика домашнего хозяйства», «Учреждения. Организации».

Раздел «Личная гигиена» включает элементарные сведения о соблюдении чистоты, о правилах и приемах ухода за кожей, волосами, о пагубных привычках, влияющих на здоровье.

Раздел «Одежда. Обувь» обогащает и корректирует знания обучающихся о необходимости своевременного ухода за обувью, одеждой, их правильному хранению и носке.

Раздел «Питание» включает элементарные сведения о пищевых продуктах, соблюдении чистоты при работе с пищевыми продуктами. Расширяет и закрепляет знания обучающихся о правильном питании.

Раздел «Культура поведения» расширяет и закрепляет знания обучающихся о правилах хорошего тона, правилах общения со старшими и сверстниками, в семье, с соседями.

Раздел «Жилище» включает изучение названий жилых помещений, способов ухода за ними, изучаются возможности рациональной расстановки мебели, сохранение жилищного фонда.

Раздел «Семья» знакомит обучающихся с условиями планирования и создания семьи, родственными отношениями и правилами взаимопомощи между близкими людьми.

«Экономика домашнего хозяйства» направлено на формирование знаний обучающихся о ведении домашнего хозяйства, планировании семейного бюджета, видов

источников дохода.

Раздел «Транспорт» знакомит обучающихся с различными видами транспорта, с культурой поведения в транспорте.

Раздел «Торговля» дает возможность узнать о порядке приобретения, сдачи и обмена товаров по чеку, о правилах торговли.

Раздел «Средства связи» включает изучение видов почтовых отправлений, телефонной связи, культуры разговора по телефону, формирует умение правильно оформлять и отправлять почтовые отправления, производить оплату за телефон, телеграммы, переговоры.

Раздел «Медицинская помощь» включает ознакомление обучающихся с оказание первой доврачебной помощи, ознакомление с лекарственными растениями.

Раздел «Учреждения, организации» включает ознакомление обучающихся с видами дошкольных учреждений, гимназии, дом творчества, медицинские учреждения.



# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ИТОГАМ ОБУЧЕНИЯ

## В 5 КЛАССЕ

Освоение обучающимися с умственной отсталостью образовательной программы предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных. Причём, в структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования, — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

### Предметные результаты

Предметные результаты образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

Освоение курса «Основы социальной жизни» в 5 классе предполагает овладение следующими предметными результатами на соответствующих уровнях:

### Минимальный уровень:

- знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;
- знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- представления о некоторых группах продуктов питания;
- приготовление несложных видов блюд под руководством взрослого;
- представления о различных видах средств связи, использование под руководством взрослого доступных средств связи для решения практических задач;
- соблюдение правил поведения в доме и в общественных местах;
- соблюдение правил поведения в транспорте.

### Достаточный уровень:

- соблюдение правил личной гигиены, в том числе по уходу за полостью рта, кожей рук и ног;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, уход за комнатными растениями, уход за одеждой и обувью и др.);
- соблюдение правил поведения в доме и в общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
- пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач.

### Личностные результаты

Изучение программы «Основы социальной жизни» в 5 классе ориентировано на

целенаправленное достижение следующих личностных результатов:

1. формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
2. овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
3. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
4. овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
5. формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
6. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

## **В 6 КЛАССЕ**

Личностные результаты освоения ПрАООП включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Именно личностным результатам принадлежит ведущее место в структуре планируемых результатов обучения, поскольку они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Предметные результаты освоения ПрАООП включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. ПрАООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Освоение курса «Основы социальной жизни» в 6 классе предполагает овладение следующими предметными результатами на соответствующих уровнях.

Минимальный уровень:

- представления о продуктах питания, относящихся к отдельным группам (хлеб, хлебобулочные изделия, специи, приправы, чай, кофе, яйца), понимание их значения для здоровья человека;
- приготовление под руководством учителя несложных видов блюд для завтрака;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- соблюдение изученных правил ухода за одеждой в повседневной жизни;
- знание названий некоторых предприятий бытового обслуживания и их назначения;
- знание названий некоторых торговых организаций и их назначения;
- соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, социально-досуговых учреждениях).

Достаточный уровень:

- знание способов хранения и переработки продуктов питания (хлеб, хлебобулочные изделия, крупы, яйца, чай, кофе, приправы, специи);
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд на завтрак;
- соблюдение правил поведения в общественных местах;
- представления о морально-этических нормах поведения;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытьё посуды);
- пользование средствами связи для решения практических житейских задач.

Изучение программы «Основы социальной жизни» в 6 классе ориентировано на

целенаправленное достижение следующих личностных результатов:

- воспитание уважительного отношения к мнению педагогов, одноклассников, членов своей семьи;
  - развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
  - совершенствование навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
  - расширение спектра социально-бытовых навыков, необходимых в повседневной жизни;
- дальнейшее развитие коммуникативных навыков и умения пользоваться принятыми нормами социального взаимодействия;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социальнозначимых мотивов учебной деятельности;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
  - развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
  - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

## **В 7 КЛАССЕ**

Обучающиеся должны знать:

- Элементарные сведения о соблюдении чистоты, о правилах и приемах ухода за кожей, волосами, о пагубных привычках, влияющих на здоровье.
- О необходимости своевременного ухода за обувью, одеждой, их правильному хранению и носке.
- Элементарные сведения о пищевых продуктах, соблюдении чистоты при работе с пищевыми продуктами. Расширяет и закрепляет знания обучающихся о правильном питании.
- О правилах хорошего тона, правилах общения со старшими и сверстниками, в семье, с соседями.
- Изучение названий жилых помещений, способов ухода за ними, изучаются возможности рациональной расстановки мебели, сохранение жилищного фонда.
- Условия планирования и создания семьи, родственные отношения и правила взаимопомощи между близкими людьми.
- О ведении домашнего хозяйства, планировании семейного бюджета, видов источников дохода.
- Различные виды транспорта, культура поведения в транспорте.
- О порядке приобретения, сдачи и обмена товаров по чеку, о правилах торговли.
- Изучение видов почтовых отправлений, телефонной связи, культуры разговора по телефону, умение правильно оформлять и отправлять почтовые отправления, производить оплату за телефон, телеграммы, переговоры.
- Ознакомление обучающихся с оказание первой доврачебной помощи, ознакомление с лекарственными растениями.
- Ознакомление обучающихся с видами дошкольных учреждений, гимназии, дом творчества, медицинские учреждения.

Обучающиеся должны уметь:

- правильно ухаживать за своим телом;
- следить за своим внешним видом;
- знать правила поведения;

- формы обращения, просьбы;
- учитывать и соотносить место нахождения с внешним видом;
- соблюдать правила поведения в транспорте и т.д.
- уметь применять правила техники безопасности при работе с моющими и чистящими средствами.
- уметь пользоваться традиционными народными рецептами для приготовления блюд;
- различать наиболее распространённые профессии текстильной и швейной промышленности;
- уметь определить местонахождение предприятий бытового обслуживания;
- владеть правилами экономии, расчет расходов;
- пользоваться видами страхования;
- использовать опыт оценки возможностей построения профессиональной карьеры: самодиагностика склонностей и способностей, проба сил в различных сферах профессиональной деятельности, построение планов профессионального образования и трудоустройства.

- владеть правилами экономии, расчет расходов;
- пользоваться видами страхования;

использовать опыт оценки возможностей построения профессиональной карьеры: самодиагностика склонностей и способностей, проба сил в различных сферах профессиональной деятельности, построение планов профессионального образования и трудоустройств.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5-7-Х КЛАССОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Вводный урок</b>								
1.1	Вводное занятие	1	0	0		Знакомство учащихся с новым предметом, учебными пособиями, учебным кабинетом. / Игры-знакомства; беседа; работа с учебником; экскурсия по предметному кабинету; творческая работа (работа в тетради)		<a href="https://chudo-udo.info/">https://chudo-udo.info/</a>
Итого по разделу		1	0	0				
<b>Раздел 2. Личная гигиена и здоровье</b>								
2.1	Забота о себе	2	0	0		Практическое знакомство с понятием «здоровье человека» (как сочетание физического и психологического (социально-го) благополучия). / Беседа «Как я забочусь о себе?»; работа с учебником — систематизация представлений по теме урока с опорой на иллюстрации учебника; работа в подгруппах; игровое задание «Эстафета заботы»	Письменный контроль; Устный опрос.	<a href="https://www.yaklass.ru/p">https://www.yaklass.ru/p</a>
2.2	Правила личной гигиены	2	0	1		Личная гигиена. Значение личной гигиены для здоровья человека Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. Выполнение утреннего и вечернего туалета:, мытье рук, лица, ушей, чистка зубов, Выполнение вечернего туалета, чистка ушей.	Устный опрос.	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/tema-uroka-pravila-lichnoi-ghighiieny-i-zdorov-ia.html">https://videouroki.net/razrabotki/tema-uroka-pravila-lichnoi-ghighiieny-i-zdorov-ia.html</a>
2.3.	Утренняя гимнастика	2	0	0		Расширение представлений о правилах выполнения утренней гимнастики, воспи-	Письменный контроль;	<a href="https://www.yaklass.ru/p">https://www.yaklass.ru/p</a>

						тание 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	Устный опрос.	
2.4	Закаливание	2	0	0		Уточнение и расширение представлений о безопасном закаливании различными доступными способами. / Беседа о закаливании с целью актуализации представлений школьников; рассказ учителя с опорой на иллюстративный материал, работа с учебником; закрепление — работа в тетради, игровое задание «Если хочешь быть здоров»	Письменный контроль; Устный опрос.	<a href="https://www.yaklas.ru/p">https://www.yaklas.ru/p</a>
2.5	Забота о руках	1	0	0		Знакомство с основными процедурами защиты кожи рук и ногтей от негативных воздействий. / Обсуждение проблемного вопроса: «Нужна ли рукам забота? Почему?»; беседа для уточнения представлений школьников; работа с учебником — знакомство с правилами обрезания ногтей на руках.	Письменный контроль; Устный опрос.	<a href="https://www.yaklas.ru/p">https://www.yaklas.ru/p</a>
2.6	Забота о ногах	1	0	0		Знакомство с приёмами гигиенического ухода за ногтями на ногах и кожей ног, в том числе гигиена, профилактика заболеваний кожи 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.	Письменный контроль; Устный опрос.	<a href="https://www.yaklas.ru/p">https://www.yaklas.ru/p</a>

2.7	Уход за волосами	2	0	0		Уход за волосами. Типы волос и пользование шампунем в соответствии с типом волос. Здоровье и красота прически. Иметь представление о необходимости соблюдения правил личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья. Знать периодичность мытья головы. Уметь выбирать причёску и причёсывать волосы.	Письменный контроль; Устный опрос.	<a href="https://www.yaklass.ru/p">https://www.yaklass.ru/p</a>
2.8	Контрольная работа	1	1	0				
2.9	Правила охраны зрения, уход за ушами	2	0	0		Гигиена зрения и слуха. 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». Гигиена чтения. Как смотреть телевизор. Уход за ушами. Измерение расстояния от книги до глаз, от телевизора до зрителя.	Письменный контроль; Устный опрос.	<a href="https://www.yaklass.ru/p">https://www.yaklass.ru/p</a>
Итого по разделу		15	1	1				
<b>Раздел 3. Жилище</b>								
3.1	Каким бывает дом	2	0	0		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	Письменный контроль; Устный опрос.	<a href="https://chudo-udo.info/">https://chudo-udo.info/</a>

						экстренных служб		
3.2	Порядок в доме	2	0	0		Формирование понятия о важности ежедневной уборки 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	Письменный контроль; Устный опрос.	<a href="https://videouroki.net/video/02-zhilishchecheloveka-osobennosti-zhizneobespecheniya-zhilishcha-254.html">https://videouroki.net/video/02-zhilishchecheloveka-osobennosti-zhizneobespecheniya-zhilishcha-254.html</a>
3.3	Комнатные растения	2	0	0		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. / Сообщение и разъяснение домашнего задания. / Итог урока. Оценка деятельности школьников	Письменный контроль; Устный опрос.	<a href="https://www.yaklass.ru/p">https://www.yaklass.ru/p</a>
Итого по разделу		6	0	0				
<b>Раздел 4. Одежда и обувь</b>								
4.1	Значение одежды, головных уборов и обуви	2	0	0		Помочь школьникам понять значение выбора одежды для здоровья и успешности в общении с людьми. Виды одежды, обуви и головных уборов Классификация одежды по сезонам (верхняя одежда, легкое платье)	Письменный контроль; Устный опрос.	<a href="https://videouroki.net/video/38-kogda-poyavilas-odezhda.html">https://videouroki.net/video/38-kogda-poyavilas-odezhda.html</a>
4.2	Назначение одежды	2	0	0		Одежда повседневная, праздничная, спортивная	Устный опрос.	<a href="https://www.yaklass.ru/p">https://www.yaklass.ru/p</a>



4.3	Повседневный уход за одеждой	2	0	1		Правила и приёмы повседневного ухода за одеждой. Предупреждение загрязнения, сушка мокрой одежды	Устный опрос.	<a href="https://www.yaklass.ru/p">https://www.yaklass.ru/p</a>	
4.4	Контрольная работа	1	1	0				<a href="https://www.yaklass.ru/p">https://www.yaklass.ru/p</a>	
4.5	Идеальная пара	2	0	0		Помочь школьникам понять значение для здоровья человека правильного выбора обуви. Познакомить учащихся с правилами ухода за обувью в домашних условиях, воспитывать аккуратность и внимание к внешнему виду своему и окружающих.	Устный опрос.	<a href="https://www.yaklass.ru/p">https://www.yaklass.ru/p</a>	
4.6	Обобщение	1	0	0		Закрепление знаний, полученных школьниками на уроках во II четверти; создание условий для развития коммуникативных умений, навыков совместной работы. / Проверка домашнего задания. / Работа с учебником	Устный опрос.	<a href="https://www.yaklass.ru/p">https://www.yaklass.ru/p</a>	
Итого по разделу		10	1	1					
<b>Раздел 5. Питание</b>									
5.1	Еда для здоровья	3	0	0		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 «За покупками» или «Полезно — не полезно». / Закрепление материала по вопросам учебника. / Предъявление и объяснение домашнего задания. / Итог урока. Оценка деятельности учащихся	Устный опрос.	<a href="https://www.yaklass.ru/p">https://www.yaklass.ru/p</a>	
5.2	Как правильно есть	3	0	0		Уточнение и расширение представлений школьников об основах правильного здорового-	Устный опрос.	<a href="https://videouroki.net/video/6-">https://videouroki.net/video/6-</a>	

						го питания, в частности знакомство с понятием «режим питания». / Проверка домашнего задания — взаимно- опрос. / Введение в тему — постановка проблемного вопроса на основе иллюстрации учебника. / Рассказ с элементами беседы о режиме питания школьника. / Динамическая пауза — игра «Накормим Робина Бобина». / Работа с текстом учебника. / Предъявление и объяснение домашнего задания. / Итог урока.		<a href="http://sanitariia-i-ghighiiena-nakukhnie.html">sanitariia-i-ghighiiena-nakukhnie.html</a>
5.3	Завтрак — начало дня	1	0	0		Уточнение и расширение представлений школьников о здоровом питании человека. Рассказ учителя о блюдах для завтрака. / Игра «Бутербродики». / Сообщение и разъяснение домашнего задания	Устный опрос.	<a href="https://www.yaklass.ru/p">https://www.yaklass.ru/p</a>
5.4	Мастерская бутербродов	2	0	1		Практическая работа по приготовлению простого бутерброда	Устный опрос.	
Итого по разделу		9	0	0				
<b>Раздел 6. Транспорт</b>								
6.1	Виды транспортных средств	1	0	0		Наземный городской транспорт. Личный и общественный транспорт	Устный опрос.	<a href="https://www.pdd24.com/">https://www.pdd24.com/</a>
6.2	Общественный транспорт	2	0	0		Поведение в транспорте, поведение на улице(правила посадки, покупки билета, поведение в салоне при выходе на улицу	Устный опрос.	<a href="https://www.pdd24.com/">https://www.pdd24.com/</a>
6.3	Правила дорожного движения	3	0	0		Правила дорожного движения, знаки дорожного движения. Правила передвижения на велосипеде	Устный опрос.	<a href="https://www.pdd24.com/">https://www.pdd24.com/</a>
Итого по разделу		6						
<b>Раздел 7. Средства связи</b>								
7.1	Зачем нужны средства связи	2	0	0		Объяснение значения словосочетания «средства связи», уточнение и расширение представлений школьников об основных современных средствах связи — почте, телефоне, телевидении, радио, компьютере. /	Устный опрос.	<a href="https://www.yaklass.ru/p">https://www.yaklass.ru/p</a>

						Проверка домашнего задания. / Работа с иллюстрациями учебника, обсуждение поставленных		
7.2	Почта	1	0	0		Общее понятие. Виды почты.	Устный опрос.	<a href="https://www.yaklass.ru/p">https://www.yaklass.ru/p</a>
7.3	Телевидение и радио	1	0	0		Правила пользования. Значение	Устный опрос.	<a href="https://www.yaklass.ru/p">https://www.yaklass.ru/p</a>
7.4	Контрольная работа	1	1	0			Устный опрос.	
7.5	Телефон и компьютер	1	0	0		Правила пользования. Виды.	Устный опрос.	<a href="https://www.yaklass.ru/p">https://www.yaklass.ru/p</a>
7.6	Мои средства связи	1	0	0		Обобщение и обогащение опыта школьников в использовании доступных средств связи; создание условий для развития коммуникативных умений, навыков совместной работы.	Устный опрос.	<a href="https://www.yaklass.ru/p">https://www.yaklass.ru/p</a>
Итого по разделу		7	1	1				
<b>Раздел 8. Семья</b>								
8.1	Семья	4	0	0		Понятие «семья»; состав семьи; - распределение хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи. -состав своей семьи, имена, отчества родителей и близких родственников; -место работы и должность родителей; -правила поведения в семье; Состав семьи учащихся: имена, отчества, возраст. Место работы членов семьи. Родственные отношения (мать, отец, брат, бабушка и т.д.) Личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи. Правила поведения в семье	Устный опрос.	<a href="https://www.yaklass.ru/p">https://www.yaklass.ru/p</a>
8.2	Семейные традиции	4	0	1		Помощь в понимании значения словосочетания «семейные традиции», уточнение и расширение представлений школьников о том, какие бывают семейные	Устный опрос.	<a href="https://www.yaklass.ru/p">https://www.yaklass.ru/p</a>

						традиции, о значимости традиций для человека.		
8.3	Моя семья	4	0	0		Создание условий для формирования у школьников ценностей семьи, практического понимания роли семьи в жизни человека, создание условий для развития коммуникативных умений, навыков совместной работы.	Устный опрос.	<a href="https://www.yaklas.ru/p">https://www.yaklas.ru/p</a>
Итого по разделу		12	0	0				
8.4	Итоговая контрольно-диагностическая работа	1	1	0		Закрепление изученного материала, создание учебных ситуаций для практического использования полученных знаний и умений. / Коллективная и групповая работа с учебником: выполнение заданий, проверка и взаимопроверка	Письменный контроль	
8.5	Закрепление и обобщение пройденного.	1	0	0		Проверка знаний и умений пятиклассников, полученных на уроках в прошедшем учебном году.	Устный опрос.	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	4				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5-7-х КЛАССОВ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Вводное занятие	1	0	0		Устный опрос
2.	Понятие «здоровье человека»	1	0	0		Устный опрос
3.	Забота о себе	1	0	0		Устный опрос
4.	Значение личной гигиены для здоровья человека	1	0	0		Устный опрос
5.	Правила личной гигиены	1	0	1		Устный опрос;
6.	Двигательная активность	1	0	0		Тестирование
7.	Утренняя гимнастика	1	0	0		Тестирование;
8.	Закаливание	1	0	0		Устный опрос;
9.	Безопасное закаливание, способы.	1	0	0		Письменный контроль
10.	Забота о руках	1	0	0		Устный опрос;
11.	Забота о ногах	1	0	0		Письменный контроль;
12.	Уход за волосами	1	0	0		Тестирование;
13.	Здоровье и красота причёски	1	0	0		Устный опрос
14.	Контрольная работа	1	1	0		Письменный контроль
15.	Ценность остроты зрения для качества жизни	1	0	0		Устный опрос
16.	Уход за ушами	1	0	0		Устный опрос
17.	Виды жилых помещений	1	0	0		Устный опрос
18.	Пожарная безопасность в доме	1	0	0		Устный опрос
19.	Виды уборки в доме	1	0	0		Устный опрос
20.	Инвентарь и средства для уборки	1	0	0		Устный опрос
21.	Виды комнатных растений	1	0	0		Устный опрос
22.	Правила ухода за комнатными растениями	1	0	0		Устный опрос
23.	Виды одежды, обуви и головных уборов	1	0	0		Устный опрос
24.	Классификация одежды по сезонам	1	0	0		Устный опрос
25.	Назначение одежды	1	0	0		Устный опрос
26.	Правильный выбор одежды	1	0	0		Устный опрос
27.	Правила и приёмы повседневного ухода за	1	0	1		Устный опрос

	одеждой.					
28.	Предупреждение загрязнения, сушка мокрой одежды	1	0	0		Устный опрос
29.	Контрольная работа	1	1	0		Письменный контроль
30.	Виды и назначение обуви	1	0	0		Устный опрос
31.	Правила ухода за обувью	1	0	0		Устный опрос
32.	Обобщение.	1	0	0		Устный опрос
33.	Влияние питания на здоровье человека.	1	0	0		Устный опрос
34.	Основы правильного здорового питания	1	0	0		Устный опрос
35.	Разнообразное питание	1	0	0		Устный опрос
36.	Режим питания	1	0	0		Устный опрос
37.	Калорийность пищи	1	0	0		Устный опрос
38.	Способы приготовления.	1	0	0		Устный опрос
39.	Завтрак — начало дня	1	0	0		Устный опрос
40.	Виды бутербродов	1	0	0		Устный опрос
41.	Мастерская бутербродов	1	0	1		Устный опрос
42.	Виды транспортных средств	1	0	0		Устный опрос
43.	Общественный транспорт	1	0	0		Устный опрос
44.	Поведение в транспорте	1	0	0		Письменный контроль
45.	Правила дорожного движения	1	0	0		Устный опрос
46.	Знаки дорожного движения	1	0	0		Устный опрос
47.	Правила передвижения на велосипеде	1	0	0		Устный опрос
48.	Зачем нужны средства связи	1	0	0		Письменный контроль
49.	Виды средств связи, характеристика	1	0	0		Устный опрос
50.	Почта	1	0	0		Устный опрос
51.	Телевидение и радио	1	0	0		Диктант;
52.	Контрольная работа	1	1	0		Письменный контроль
53.	Телефон и компьютер	1	0	0		Устный опрос
54.	Мои средства связи	1	0	0		Устный опрос Письменный контроль
55.	Понятие «семья»; состав семьи	1	0	0		Устный опрос
56.	Значение семьи	1	0	0		Письменный контроль
57.	Хозяйственно-бытовые обязанности между	1	0	0		Устный опрос

	членами семьи					
58.	Семейные ценности	1	0	0		Устный опрос
59.	Значимость традиций для человека.	1	0	0		Письменный контроль;
60.	Семейные традиции	1	0	0		Письменный контроль;
61.	Семейные традиции	1	0	1		Устный опрос
62.	Взаимоотношения в семье	1	0	0		Письменный контроль;
63.	Ролевой портрет семьи	1	0	0		Устный опрос
64.	Семья и государство		0	0		Устный опрос
65.	Моя семья	1	0	0		Устный опрос
66.	Моя семья	1	0	0		Устный опрос
67.	Итоговая контрольно-диагностическая работа	1	1	0		Письменный контроль
68.	Закрепление и обобщение пройденного.	1	0	0		Устный опрос
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	4		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Основы социальной жизни. 5 класс. Учебник (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями) Комарова С.В., Александрова Е.Л. М.: Просвещение, 2023.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

2. Комарова, С.В.. Основы социальной жизни : 5-й класс : методическое пособие к учебнику С. В. Комаровой, Е. Л. Александровой / С. В. Комарова, Е. Л. Александрова. — Москва : Просвещение, 2023. — 63 с.

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <https://www.yaklass.ru/p>
2. <https://www.pdd24.com/>
3. <https://videouroki.net/video/6-sanitariia-i-ghighiiena-na-kukhnie.html>
4. <https://chudo-udo.info/> <https://videouroki.net/razrabotki/tiema-uroka-pravila-lichnoi-ghighiieny-i-zdorov-ia.html>  
<https://videouroki.net/video/02-zhilishche-cheloveka-osobnosti-zhizneobespecheniya-zhilishcha-254.html>



## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

- 1) Смарт доска
- 2) Компьютер
- 3) Принтер
- 4) Учебная доска
- 5) Справочная литература, словари

## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Материал для контроля уровня подготовки обучающихся для 5-х классов

Виды контроля: практические работы и задания, сюжетно – ролевые игры.

#### **Практические работы и задания (тестирование стр. 4-6) 1 четверть:**

- Практическая работа. Мытье и чистка посуды.

#### **Практические работы и задания (тестирование стр. 29-33) 2 четверть:**

- Практическая работа. Сухая уборка;
- Практическая работа. Заполнение почтового адреса на открытке.

#### **Практические работы и задания (тестирование стр. 53-56) 3 четверть:**

- Практическая работа: зарисовать знаки дорожного движения на пути к школе.

#### **Практические работы и задания (тестирование стр. (72-74) 4 четверть:**

##### **Экскурсии:**

- - в магазин;
- - в аптеку;
- - на почту;
- - поездка в транспорте.

### Материалы для контроля уровня подготовки обучающихся для 6-х классов

Самостоятельные работы (тестовые задания) по четвертям.

Применение тестовых заданий позволяет:

- осуществить проверку значительного объема учебного материала у всех учащихся
- оперативно получить результаты опроса (контролирующая функция)
- закрепить у учащихся полученные знания (обучающая функция)
- обеспечить индивидуальное развитие ученика (развивающая функция)

КУ – коэффициент усвоения учебного материала.

Критерии усвоения учебного материала, для выявления динамики КУ на конец учебного года:

Оценка «5»- 80-100% - выполнение заданий

«4»- 60-80%

«3»- 50-60%

#### **Виды контроля**

#### **Тестирование (самостоятельная работа) за 1 четверть:**

Тема: «Сухая уборка»

#### **Тестирование (самостоятельная работа) за 2 четверть:**

Тема: «Написание адреса и индекса на конверте»

#### **Тестирование (самостоятельная работа) за 3 четверть:**

Тема: «Влажная уборка»

#### **Тестирование (самостоятельная работа) за 4 четверть:**

Тема: «Приготовление завтрака»

### **Экскурсии:**

- - в магазин;
- - в аптеку;
- - на почту;
- - поездка в транспорте.

### **Материал для контроля уровня подготовки обучающихся для 7-х классов**

Контрольно-измерительный материал разработан для 7-го года обучения, рассчитан на реальные возможности и способности обучающихся. Оценка работы по 5- бальной системе. Орфографические и синтаксические ошибки не оцениваются, они исправляются и выделяются. Исключение составляют задания, требующие написания одного (словарного) слова.

#### **Практические работы и тестовые задания - 1 четверть стр. 14-15:**

- - Повторение темы «Личная гигиена»;
- - Повторение темы «Культура общения»;
- - Повторение темы «Семья»;
- - Повторение темы «Одежда».

#### **Практические работы и тестовые задания - 2 четверть стр. 39-40:**

- - Повторение темы «Торговля»;
- - Повторение темы «Питание»;
- - Повторение темы «Лекарственные растения»;
- - Повторение темы: « Средства связи»;
- - Повторение темы: « Питание».

#### **Тестирование (самостоятельная работа) за 3 четверть стр 60-61:**

Тема: «Влажная уборка»

#### **Тестирование (самостоятельная работа) за 4 четверть стр. 78-79:**

Тема: «Приготовление завтрака»

### **Экскурсии:**

- - в магазин;
- - в аптеку;
- - на почту;
- - поездка в транспорте.

