

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное научное учреждение
«Институт коррекционной педагогики»

Министерство образования и науки Астраханской области
Управление образования администрации муниципального образования
"Город Астрахань"
МБОУ г. Астрахани "Лицей №3"

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей эстетического цикла и здравье-сберегающих технологий <hr/> Протокол №1 от «27» 08 2025 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <hr/> Чичирова О.П. 28.08.2025	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ г. Астрахани "Лицей №3" <hr/> Касаткина А. П. Приказ №151 от «29» 08 2025 г
--	---	---

**Рабочая программа общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

вариант 1

«Основы социальной жизни»

5 класс

(на дому)

Астрахань
2025

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)), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

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 34 часов в год (1 час в неделю).

ФАООП УО (вариант 1) определяет цель и задачи учебного предмета «Основы социальной жизни».

Цель обучения – практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Задачи обучения:

- овладение обучающимися некоторыми знаниями и жизненными компетенциями, необходимыми для успешной социализации в современном обществе;
- развитие и совершенствование навыков ведения домашнего хозяйства;
- воспитание положительного отношения к домашнему труду;

- развитие умений, связанных с решением бытовых экономических задач;
- формирование социально-нормативного поведения в семье и обществе;
- формирование умений, необходимых для выбора профессии и дальнейшего трудоустройства;
- коррекция недостатков познавательной и эмоционально-волевой сфер;
- развитие коммуникативной функции речи.

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, терпении, 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.

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 вопросы.

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
1.	Вводный урок. Знакомство с предметом. Вводный инструктаж по охране труда Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека
2.	Правила личной гигиены в течение дня Личные вещи для совершения туалета. Правила содержания личных вещей
3.	Гигиена тела. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах
4.	Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики
5.	Гигиена зрения Важные правила здорового человека
6.	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела
7.	Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний
8.	Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Назначение жилых комнат
9.	Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение нежилых (подсобных) помещений
10.	Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах
11.	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
12.	Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений
13.	Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновая печь Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами
14.	Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода
15.	Предметы для сервировки стола: назначение, уход Домашний почтовый адрес. Почтовый адрес дома, школы
16.	Виды одежды в зависимости от пола и возраста. Назначение. Способы ношения Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды. Правила хранения
17.	Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года. Назначение (спортивная, домашняя, выходная и т. д). Виды материалов Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила

18.	Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов в сохранении здоровья человека Значение опрятного вида человека
19.	Магазины по продаже различных видов одежды Правила поведения в магазине. Порядок покупки товара
20.	Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания
21.	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование
22.	Гигиена приготовления пищи. Виды посуды. Кухонные принадлежности Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды
23.	Молоко и молочные продукты: правила хранения. Значение кипячения молока Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп)
24.	Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции Хлеб и хлебобулочные изделия. Правила хранения хлебобулочных изделий Чай. Правила заваривания чая
25.	Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение Завтрак. Составление меню для завтрака
26.	Сервировка стола к завтраку. Посуда для завтрака. Повторный инструктаж по охране труда Приготовление некоторых блюд для завтрака. Виды бутербродов Приготовление бутербродов: простых и сложных, канапе
27.	Приготовление некоторых блюд для завтрака. Блюда из яиц Приготовление некоторых блюд для завтрака. Яйца отварные; яичница-глазунья
28.	Стоимость и расчет продуктов для завтрака Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах
29.	Поведение за столом. Правила приема пищи Повторный инструктаж по охране труда. Итоговое занятие по теме
30.	Городской транспорт. Виды городского транспорта Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте
31.	Правила дорожного движения Проезд из дома в образовательную организацию Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда
32.	Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона Номера телефонов экстренной службы
33.	Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст, дни рождения
34.	Место работы членов семьи, должности, профессии Семейные традиции. Моя семья Итоговое занятие