

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Отдел образования, молодежи и спорта
Администрации Раздольненского района Республики Крым
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ручьёвская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании ППк
Протокол № 01
от 28.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора (УВР)
_____ Вуйчич Е.А.
от 28.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
и.о. директора МБОУ
«Ручьёвская школа»
_____ Бутыльский А.Е.
Приказ №227-ОД
от 28.08.2025 г.

**Адаптированная рабочая программа
по предмету
«Основы социальной жизни»
5 класс
на 2025/2026 учебный год**

Составила: учитель высшей категории
Сумина-Асатова А.Т.

с. Ручьи, 2025 год

Пояснительная записка

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающемуся 5 класса (шестой год обучения), с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Колеснику Егору, с учетом реализации его особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Адаптированная рабочая программа «Основы социальной жизни» составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №304-ФЗ).

2. 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>).

3. Приказа Минобрнауки РФ от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (зарегистрирован Минюстом России 3 февраля 2015 г, регистрационный №35850).

4. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым, Министерства здравоохранения Республики Крым
от 3 марта, 16 марта 2016 г. N 281/365
"Об утверждении Положения об организации обучения на дому или в медицинской организации обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов по программам начального общего, основного общего и среднего общего образования в Республике Крым".

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.
Количество часов на год по программе – 68 ч.

Количество часов в неделю: аудиторная нагрузка –1 ч., самостоятельная работа – 1 ч., что соответствует школьному учебному плану.

Содержание учебного предмета

Обучение «Основам социальной жизни» в 5 классе носит основы теоретических знаний и практических умений. «Основы социальной жизни» тесно связаны с другими учебными предметами, жизнью и направлены на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и трудовой деятельности.

Программа обучения в 5 классе осуществляется по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Содержание курса обеспечивает формирование и развитие у обучающихся необходимых им навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире. На первом году обучения программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, на повышение общего уровня культуры и отношений в семье. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли и транспорта. Особое внимание уделяется темам, направленным на обучение соблюдению санитарных норм в быту, формированию безопасного и здорового образа жизни, выполнение ежедневных домашних обязанностей. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование культуры поведения, как в кругу семьи, так и в общественных местах.

При реализации программы и проведении занятий, одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, терпения, усидчивости; элементов трудовой культуры; организации труда; экономного и бережного отношения к продуктам, оборудованию; строгого соблюдения правил безопасной работы и гигиены труда; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, внимания, наблюдательности, памяти, воображения.

Программой предусмотрены беседы, ролевые игры, требующие знаний о поведении на улице и в транспорте, практические задания, которые служат для закрепления учебных навыков и знаний, а также совершенствования и формирования новых умений и навыков, используемые обучающимися в повседневной жизни. На уроках предмета «Основы социальной жизни» целесообразно организовывать работу детей в парах или малых группах с учетом уровня подготовленности. Это позволит каждому ученику овладеть навыками сотрудничества, коллективного приготовления пищи, ухода за одеждой, обувью, научиться самостоятельно пользоваться общественным транспортом.

Реализация курса должна способствовать достижению личностных результатов: пониманию своих реальных возможностей, владению навыками адаптации к изменяющимся жизненным условиям, развитию коммуникативных навыков и навыков сотрудничества, усвоению морально-этических норм, принятых в обществе, развитию эстетического и художественного вкуса детей, формированию установки на безопасный здоровый образ жизни, интереса к творчеству.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы, тесты
1	Вводный урок	1	1
2	Личная гигиена и здоровье	9	1
3	Охрана здоровья	4	

4	Жилище	12	1
5	Одежда и обувь	8	1
6	Питание	22	1
7	Транспорт	5	
8	Средства связи	3	
9	Семья	3	
10	Итоговое занятие	1	1
	Итого:	68	6

Планируемые результаты освоения адаптированной программы

Личностные:

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

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о разных группах продуктов питания;
- знать отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам; понимать их значения для здорового образа жизни человека;
- иметь представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- знать отдельные виды одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;
- соблюдать усвоенные правила в повседневной жизни;
- знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством взрослого;
- знать и соблюдать правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

Достаточный уровень:

- знать способы хранения и переработки продуктов питания;
- составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- соблюдать правила поведения в доме и общественных местах;
- иметь представления о морально-этических нормах поведения.

Система оценки достижений

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

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

Оценка предметных результатов осуществляется по итогам индивидуального и фронтального опроса обучающихся, выполнения самостоятельных работ (по темам уроков), контрольных работ (входных, текущих, промежуточных и итоговых) и тестовых заданий. При

оценке предметных результатов учитывается уровень самостоятельности обучающегося и особенности его развития.

Критерии оценки предметных результатов

Оценка «5» ставится если:

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

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

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

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

Оценка «2» не ставится.

Тематическое планирование

№	Название раздела	Количество часов
1	Вводный урок	2
2	Личная гигиена и здоровье	10
3	Охрана здоровья	4
4	Жилище	13
5	Одежда и обувь	9
6	Питание	23
7	Транспорт	5
8	Средства связи	3
9	Семья	3
10	Итоговое занятие	2
	Итого:	68

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Дата проведения		Примечание
		по плану	по факту	
1.	Вводный урок. Знакомство с предметом. Вводный инструктаж по охране труда			
2.	Вводный урок. Знакомство с предметом. Вводный инструктаж по охране труда	Самостоятельное изучение		
	Личная гигиена и здоровье			
3.	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Правила личной гигиены в течение дня			
4.	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Правила личной гигиены в течение дня	Самостоятельное изучение		
5.	Личные вещи для совершения туалета. Правила содержания личных вещей. Гигиена тела.			
6.	Личные вещи для совершения туалета. Правила содержания личных вещей. Гигиена тела.	Самостоятельное изучение		
7.	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			
8.	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	Самостоятельное изучение		
9.	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.			
10.	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.	Самостоятельное изучение		

	Составление комплексов утренней гимнастики.			
11.	Гигиена зрения. Важные правила здорового человека			
12.	Гигиена зрения. Важные правила здорового человека	Самостоятельное изучение		
	Охрана здоровья			
13.	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела			
14.	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела	Самостоятельное изучение		
15.	Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств. Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний			
16.	Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств. Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний	Самостоятельное изучение		
	Жилище			
17.	Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Назначение жилых комнат			
18.	Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Назначение жилых комнат	Самостоятельное изучение		
19.	Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение нежилых (подсобных) помещений. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах			
20.	Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение нежилых (подсобных) помещений. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах	Самостоятельное изучение		
21.	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			

22.	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	Самостоятельное изучение		
23.	Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений			
24.	Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений	Самостоятельное изучение		
25.	Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновая печь. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами			
26.	Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновая печь. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами	Самостоятельное изучение		
27.	Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода			
28.	Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода	Самостоятельное изучение		
29.	Домашний почтовый адрес. Почтовый адрес дома, школы			
30.	Домашний почтовый адрес. Почтовый адрес дома, школы	Самостоятельное изучение		
Одежда и обувь				
31.	Виды одежды в зависимости от пола и возраста. Назначение. Способы ношения. Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды. Правила хранения			
32.	Виды одежды в зависимости от пола и возраста. Назначение. Способы ношения. Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды. Правила хранения	Самостоятельное изучение		
33.	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			

34.	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	Самостоятельное изучение		
35.	Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов в сохранении здоровья человека. Значение опрятного вида человека			
36.	Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов в сохранении здоровья человека. Значение опрятного вида человека	Самостоятельное изучение		
	Питание			
37.	Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания			
38.	Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания	Самостоятельное изучение		
39.	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование			
40.	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование	Самостоятельное изучение		
41.	Гигиена приготовления пищи. Виды посуды. Кухонные принадлежности. Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды			
42.	Гигиена приготовления пищи. Виды посуды. Кухонные принадлежности. Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды	Самостоятельное изучение		
43.	Молоко и молочные продукты: правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп)			
44.	Молоко и молочные продукты: правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп)	Самостоятельное изучение		
45.	Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Хлеб и хлебобулочные изделия. Правила хранения хлебобулочных изделий			
46.	Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Хлеб и хлебобулочные изделия. Правила хранения хлебобулочных изделий	Самостоятельное изучение		
47.	Чай. Правила заваривания чая. Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение			

48.	Завтрак. Составление меню для завтрака. Сервировка стола к завтраку. Посуда для завтрака. Повторный инструктаж по охране труда	Самостоятельное изучение		
49.	Завтрак. Составление меню для завтрака. Сервировка стола к завтраку. Посуда для завтрака. Повторный инструктаж по охране труда			
50.	Приготовление некоторых блюд для завтрака. Виды бутербродов. Приготовление бутербродов: простых и сложных, канапе	Самостоятельное изучение		
51.	Приготовление некоторых блюд для завтрака. Виды бутербродов. Приготовление бутербродов: простых и сложных, канапе			
52.	Приготовление некоторых блюд для завтрака. Блюда из яиц. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Яйца отварные; яичница-глазунья	Самостоятельное изучение		
53.	Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Поведение за столом. Правила приема пищи			
54.	Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Поведение за столом. Правила приема пищи	Самостоятельное изучение		
	Транспорт			
55.	Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте			
56.	Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте	Самостоятельное изучение		
57.	Правила дорожного движения. Проезд из дома в образовательную организацию			
58.	Правила дорожного движения. Проезд из дома в образовательную организацию	Самостоятельное изучение		
59.	Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда			
60.	Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда	Самостоятельное изучение		
	Средства связи			
61.	Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.			
62.	Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.	Самостоятельное изучение		

63.	Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Номера телефонов экстренной службы			
64.	Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Номера телефонов экстренной службы	Самостоятельное изучение		
	Семья			
65.	Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст, дни рождения			
66.	Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст, дни рождения	Самостоятельное изучение		
67.	Место работы членов семьи, должности, профессии. Семейные традиции. Моя семья			
68.	Место работы членов семьи, должности, профессии. Семейные традиции. Моя семья	Самостоятельное изучение		

Ознакомлена _____ Колесник Т.В.

Лист коррекции рабочей программы

№ п/п	Название раздела, темы	Тема занятия	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту