Министерство просвещение российской федераци

Министерство образования Еврейской автономной области
Ленинский муниципальный район

МКОУ «Центр образования имени Георгия Алексеевича Ушакова»

«Рассмотрена»	«Согласована»	«Утверждена
Руководитель ШМО	Заместитель директора по УВР	Директор центра образования
_____	_____ Мазур Н.Т.	_____ Разуваева Т.Б.
Протокол № 1		Приказ № 222
от « 12 » августа 2026г.	От « 13 » августа 2026г.	От « 14 » августа 2026г.

Рабочая программа

по предмету «Основы социальной жизни»

для обучающихся 5 класса

(уровень: специальное коррекционное обучение)

с.Лазарево

2026г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Основы социальной жизни»
5 класс, Вариант 1 (ФАООП УО)
1 час в неделю (всего 34 часа)
УМК: С. В. Комарова, Е. Л. Александрова

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» для 5 класса составлена в соответствии с Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) — ФАООП УО (вариант 1). Курс ориентирован на учебник С. В. Комаровой и Е. Л. Александровой (издательство «Просвещение»). Программа учитывает проектно-событийный принцип построения учебного материала авторов и перераспределена на 34 учебные недели (1 час в неделю).

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Цель программы: Практическая подготовка обучающихся к самостоятельной жизни и труду, формирование у них базовых знаний и умений, способствующих успешной социально-бытовой адаптации в обществе.

Основные задачи курса:

Формирование базовых гигиенических и бытовых навыков самообслуживания.

Развитие представлений о здоровом образе жизни, полезной пище и культуре питания.

Формирование навыков безопасного поведения и ориентировки в социуме (транспорт, средства связи, магазины).

Социально-эмоциональное развитие, закрепление знаний о семье и семейных ценностях.

Обучение работе по пошаговому алгоритму и участию в коллективной проектной деятельности.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (ЛИЧНОСТНЫЕ)

Осознание себя как члена семьи и ученика школы, уважительное отношение к окружающим.

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свой внешний вид, чистоту одежды и обуви.

Формирование ценности здорового образа жизни (гигиена, зарядка, правильное питание, защита зрения).

Овладение базовыми социально-бытовыми умениями (уборка, уход за растениями, помощь по дому).

Принятие и освоение социальных ролей пассажира и покупателя, соблюдение правил вежливости.

4. СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ДОСТИЖЕНИЙ

Оценка носит стимулирующий характер с упором на практические навыки:

Оценка «5» (отлично): Задача понята полностью; практическое действие выполняется самостоятельно, последовательно и аккуратно по алгоритму; правила ТБ соблюдаются.

Оценка «4» (хорошо): Задача понята; действие выполняется по алгоритму, но допускаются незначительные неточности в аккуратности, исправляемые самостоятельно или по минимальной подсказке.

Оценка «3» (удовлетворительно): Действие выполняется только под постоянным пошаговым контролем учителя; нарушается последовательность, но проявляется старание.

Оценка «2» (неудовлетворительно): В рамках варианта 1 ФАООП УО отметка практически не выставляется. При затруднениях задание упрощается или оказывается максимальная направляющая помощь.

5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (34 ЧАСА)

№	Тема урока по учебнику	Основное содержание и практическая деятельность
1	Как работать с учебником. Правила поведения в кабинете ОСЖ.	Знакомство с героями и условными знаками учебника. Инструктаж по ТБ.
2	Забота о себе. Предметы и средства личной гигиены.	Различение предметов индивидуального и общего пользования.
3	Утренняя гимнастика. Значение для здоровья.	Изучение и выполнение простейшего комплекса утренней зарядки.
4	Закаливание организма. Основные правила.	Составление памятки «Как правильно закаляться» (воздух, вода).
5	Забота о руках. Правила мытья рук.	Практикум: Правильное мытье рук с мылом по инструкции.
6	Забота о руках. Уход за ногтями и кожей рук.	Знакомство с кремом для рук, пилочкой, правилами их безопасного использования.
7	Забота о ногах. Гигиена ног и носков.	Беседа о ежедневной гигиене ног, смене носков. Алгоритм мытья ног.
8	Забота о глазах. Как сберечь зрение.	Изучение правил чтения, работы за компьютером. Гимнастика для глаз.
9	Забота о глазах. Профилактика переутомления.	Практикум: Обустройство правильного освещения на рабочем месте.
10	Проект: «Важные правила здорового человека». Выбор тем.	Распределение мини-заданий для проекта (сбор картинок, вырезок).

11	Проект: «Важные правила здорового человека». Оформление.	Практическая работа: Создание плаката/коллажа здоровья.
12	Защита проекта «Важные правила здорового человека».	Презентация своих работ, закрепление правил ЗОЖ.
13	Каким бывает дом. Назначение жилых комнат.	Экскурсия по школе или разбор планов комнат: кухня, спальня, прихожая.
14	Порядок в доме. Инвентарь для уборки.	Знакомство с салфетками, веником, совком. Правила сухой уборки.
15	Порядок в доме. Влажная уборка.	Практическая работа: Протирание пыли, алгоритм влажной уборки.
16	Комнатные растения в доме. Назначение.	Ознакомление с комнатными цветами в классе. Правила безопасности.
17	Комнатные растения. Полив и уход.	Практическая работа: Полив растений, протирание крупных листьев.
18	По одежке встречают. Виды одежды и уход за ней.	Классификация одежды. Практикум: Складывание и развешивание вещей.
19	По одежке встречают. Чистка одежды.	Практическая работа: Чистка одежды сухой щеткой (удаление пыли).
20	Идеальная пара. Виды обуви по сезонам.	Сортировка обуви. Правила бережного обращения.
21	Идеальная пара. Уход за кожаной обувью.	Практическая работа: Чистка обуви кремом и щеткой. Сушка обуви.
22	Проект: «Важные правила аккуратного человека».	Подготовка материалов по уходу за домом, одеждой и обувью.
23	Оформление и презентация проекта «Важные правила аккуратного человека».	Создание коллективного кодекса чистоты. Оценка практических умений.
24	Еда для здоровья. Полезные и вредные продукты.	Группировка продуктов (овощи, фрукты, молочные, сладости).
25	Еда для здоровья. Из чего варят кашу и суп.	Знакомство с крупами, овощами. Различение сырых и вареных продуктов.
26	Как правильно есть. Культура поведения за столом.	Изучение столового этикета. Правила пользования ложкой и вилкой.

27	Как правильно есть. Сервировка стола к чаепитию.	Практическая работа: Накрытие стола скатертью, расстановка чайных пар.
28	Транспорт — это удобно. Виды городского транспорта.	Знакомство с автобусом, троллейбусом, трамваем по картинкам.
29	На заметку пассажиру. Правила и оплата проезда.	Ролевая игра: Поведение на остановке, покупка билета, посадка.
30	Зачем нужны средства связи. Мобильный телефон.	Беседа о роли телефона, почты, интернета. Правила безопасности при звонках.
31	Проект: «Мои средства связи».	Составление списка важных номеров (родители, учитель, служба 112).
32	Семья. Члены семьи, родственные связи.	Беседа. Запись имен, отчеств и фамилий своих родителей/опекунов.
33	Семейные традиции. Обязанности в семье.	Рассказы детей о праздниках дома. Моделирование ситуаций помощи маме/папе.
34	Итоговый урок. Проект «Моя семья» и игра «Знаю? Умею? Понимаю?».	Презентация проекта (рисунки семьи). Итоговая викторина.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Наглядно-дидактический материал:

Картинные алгоритмы и пошаговые технологические карты выполнения процедур.

Муляжи продуктов питания (овощи, фрукты, хлебобулочные изделия).

Игрушечные деньги (монеты и купюры разного номинала), ценники.

Оборудование и инвентарь:

Забота о себе: макет челюсти, демонстрационные щетки, мыло в мыльнице, крем для рук, пилочки, салфетки.

Домоводство: веники, совки, салфетки из микрофибры, лейки, комнатные растения, щетки для одежды и обуви, крем для обуви.

О вкусной и здоровой пище: чайные сервизы, заварочный чайник, ложки, вилки, безопасные детские ножи, доски, скатерти.

Проекты: макеты телефонов, ватманы, цветная бумага, клей-карандаш, ножницы с тупыми концами, маркеры.

7. ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ И КОРРЕКЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА УРОКАХ ОСЖ

Для предупреждения утомляемости обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 1) в структуру каждого урока ОСЖ включается обязательная физкультминутка и специальные упражнения (на 15-20 минуте урока). Ниже приведены рекомендованные комплексы по блокам:

Комплекс 1. Зрительная гимнастика (обязательно для уроков блока «Забота о себе» и «Мир полезных устройств»):

«Далеко-близко»: Посмотреть в окно на самую дальнюю точку (5 секунд), затем перевести взгляд на кончик носа (5 секунд). Повторить 3-4 раза.

«Часики»: Не поворачивая головы, двигать глазами вправо-влево, вверх-вниз по траектории стрелки часов. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

«Бабочка»: Часто-часто поморгать глазами в течение 10 секунд, затем закрыть глаза и спокойно досчитать до 5.

Комплекс 2. Пальчиковая гимнастика и координация движений (рекомендуется перед практическими работами в блоке «Домоводство» и «О вкусной и здоровой пище»):

«Стирка»: Имитация движений: трем кулачок о кулачок («стираем»), стряхиваем кисти рук («выжимаем»), пальцы сжимаем и разжимаем («вешаем на прищепки»).

«Замок»: Сцепить пальцы в замок, совершать волнообразные движения кистями рук. Постучать основаниями ладоней друг о друга, расцепить пальцы.

«Помощники»: Поочередно соединять подушечки пальцев правой и левой рук, начиная с большого, со словами: «Этот пальчик чистит дом, этот — поливает, этот — обувь натирает, этот — чашки расставляет!»

Комплекс 3. Динамические паузы для снятия общего мышечного напряжения:

«Потянулись — отдохнули»: Руки поднять вверх, потянуться на носочках к «солнышку», сделать глубокий вдох. Опустить руки вниз, слегка наклониться вперед, расслабить плечи и сделать выдох. Повторить 3 раза.

«Мы пешеходы»: Шаги на месте с высоким подниманием колен. Учитель показывает знаки: «Зеленый свет» — дети шагают быстро, «Желтый» — шагают медленно на месте, «Красный» — замирают. Развивает внимание и координацию.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524526

Владелец Разуваева Татьяна Борисовна

Действителен С 13.02.2026 по 13.02.2027