

ГКОУ «Нелидовская школа–интернат»

| | | |
|---|--|--|
| РАССМОТРЕНО на МО учителей старших классов Руководитель МО: _____Е.М. Лебедева Протокол № 1 от «22» августа 2025 г. | СОГЛАСОВАННО Заместитель директора по УР: _____А.Г. Никитина «26» августа 2025 г. | УТВЕРЖДАЮ Директор: ГКОУ «Нелидовская школа–интернат» _____Н.Н. Козырь Приказ № _ От «28» августа 2025 г. |
|---|--|--|

Адаптированная рабочая программа

основного общего образования
обучающихся с нарушением интеллекта

5 класса (вариант 1)

учебного предмета

«Основы социальной жизни»

(Образовательная область «Человек и общество»)

на 2025-2026 учебный год

(срок реализации программы)

Составитель: учитель
высшей категории
Гылка Людмила Евгеньевна

г. Нелидово
2025г

Пояснительная записка

Рабочая программа по ОСЖ в 5 классе составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов

1. Адаптированная рабочая программа по ОСЖ обучающихся с нарушениями интеллекта разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
2. В соответствии с АООП ГКОУ «Нелидовская школа –интернат».

Программа по ОСЖ является компенсаторно-адаптационной. Она определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения ОСЖ.

Специальные коррекционные занятия по ОСЖ направлены на практическую подготовку воспитанников к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний умений и навыков, способствующих социальной адаптации, повышение уровня общего развития учащихся.

Цель программы – подготовка учащихся к самостоятельной жизни и адаптации в современном социуме.

- коррекция недостатков психофизического развития (психических функций и познавательной деятельности);
- развитие коммуникативной функции как неперенное условие социальной адаптации.

Занятия по ОСЖ проводятся в кабинете, обеспечивающем выполнение всех видов теоретических и практических работ, предусмотренной программой.

Задачи предмета социально – бытовая ориентировка:

- формирование знаний, умений, навыков сопутствующих социальной адаптации выпускников специальных (коррекционных) учреждений
- повышение общего развития учащихся и их всесторонняя подготовка к будущей самостоятельной жизни:

Планирование коррекционной работы ОСЖ в 5 классе

| № п/п | Разделы | Коррекционная работа |
|----------|----------------------|--|
| 1 | «Личная гигиена» | Развивать осознанное восприятие при знакомстве с предметами личной гигиены и активизировать слуховое внимание при изучении способов ухода за ними. |
| 2 | «Торговля» | Развивать пространственную ориентировку и зрительное внимание при знакомстве с видами торговых предприятий и правилами приобретения товаров. |
| 3 | «Одежда и обувь» | Развивать логическое восприятие при распределении одежды и обуви на категории: по сезонам и назначению. |
| 4 | «Жилище» | Развивать пространственную ориентировку при знакомстве с жилыми помещениями и их назначением. |
| 5 | «Питание» | Развивать мелкую моторику рук и эстетическое восприятие при знакомстве с кухонными приспособлениями и элементарной сервировке кухонного стола. |
| 6 | «Культура поведения» | Развивать наглядно-действенное внимание и восприятие при формировании навыков культурного поведения в процессе общения со старшими и сверстниками. |
| 7 | «Транспорт» | Развивать осознанное восприятие в процессе знакомства с городским транспортом и правилами поведения в нем. |

Основное содержание предмета, практические работы по ОСЖ 5 класс(68ч,2ч в неделю)

| Разделы | Краткое содержание |
|-------------------------|--|
| «Введение» | Беседа о цели, содержании и значении предмета СБО. Особенности уроков СБО. Знакомство с кабинетом, правила поведения в нем. Соблюдение правил техники безопасности в кабинете. Соблюдение санитарно - гигиенических требований на занятиях |
| «Личная гигиена»-6ч | Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. Содержание в чистоте и порядке личных вещей. Типы волос и пользование шампунем в соответствии с типом волос. Здоровье и красота прически Гигиена зрения и слуха, гигиена чтения. Как смотреть телевизор. Практические работы Выполнение утреннего и вечернего туалета: мытье рук, лица, ушей, чистка зубов, Выполнение вечернего туалета, Подбор моющего средства в соответствии с типом волос. Подбор расчески, прически причесывание волос Измерение расстояния от книги до глаз, от телевизора до зрителя. Установка настольной лампы Чистка ушей |
| «Одежда и обувь»-10ч | Виды одежды и обуви и головных уборов. Классификация одежды по сезонам (верхняя одежда, легкое платье.) Одежда повседневная, праздничная, спортивная. Правила и приёмы повседневного ухода за одеждой. Предупреждение загрязнения, сушка мокрой одежды. Подготовка к хранению одежды. Правила, приёмы и средства ухода за обувью Правила и приёмы сушки мокрой обуви. Подготовка к хранению обуви. Практические работы Чистка и сушка повседневной одежды, верхней одежды, обуви. |
| «Питание»-20ч | Продукты питания (хлеб, мясо, овощи, фрукты ит.д.).значение разнообразия продуктов питания для здоровья человека. Место приготовления пищи и его оборудование. Кухонные принадлежности и приборы. Правила пользования и ухода за ними.. Кухонные приборы, принадлежности и посуда. Правила пользования и уход за ними. Химические средства по уходу за посудой. Приготовление завтрака. Простые и комбинированные, горячие и холодные бутерброды .Яйца отварные, яичница, и омлет. Приготовление салата, винегрета. Заваривание чая. Сервировка стола к завтраку. Практические работы Приготовление бутербродов, салата, винегрета, яичницы, варка яиц, заваривание чая, сервировка стола к завтраку. Чистка и мытьё кухонных принадлежностей и посуды |
| «Культура поведения»-8ч | Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя для общего здоровья.. Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании. Формы обращения с просьбой, вопросом к старшим и сверстникам. Разговор со старшими и сверстниками. Правила поведения за столом. |
| «Жилище»-6ч | Виды жилых помещений в городе и деревне. Жилой дом, интернатские помещения. Варианты квартир и подсобных |

| | |
|----------------|--|
| | помещений, виды отопления. Почтовый адрес дома, школы. Практическая работа Заполнение почтового адреса на открытках. |
| «Транспорт»-6ч | Наземный городской транспорт. Проезд в школу-интернат (маршрут, виды транспорта). Поведение в транспорте и на улице. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения. Экскурсии Коллективные поездки в транспорте. |
| «Торговля»-8ч | Продовольственные и промтоварные магазины, универсамы, супермаркеты, специализированные магазины. Их назначение. Порядок приобретения товаров в продовольственных магазинах. Экскурсия в продовольственный магазин |

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
- Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности;
- Привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу,
- творческого отношения к домашнему труду;
- Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;
- Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь);
 - формирование у обучающихся знаний и умений, навыков, способствующих социальной адаптации в условиях современного общества,
- социализация обучающихся;
- подготовка обучающихся к самостоятельной жизни.
- формирование и совершенствование у детей необходимые им навыки ориентировки в окружающем: самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи, способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса учеников и т. д.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- Обучающиеся должны уметь прочитать рецепт блюда и подобрать к нему продукты питания, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи, строго соблюдать правила безопасной работы с острыми предметами.
- Совершать вечерний и утренний туалет в определенной последовательности, выбирать прическу и причесывать волосы, стирать вещи индивидуального пользования, беречь зрение.
- Различать одежду и обувь в зависимости от их назначения, подбирать одежду и обувь по сезону, сушить и чистить обувь и одежду.
- Следить за своей осанкой, походкой, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами.
- Правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками, вежливо обращаться с просьбой и вопросом к взрослым.
- Писать адрес на почтовых конвертах, соблюдать порядок на рабочем месте и во всем жилом помещении.
- Соблюдать правила поведения в общественном транспорте, правила дорожного движения, различать знаки дорожного движения.
- Выбирать необходимые продукты питания, округленно подсчитывать сумму и сдачу, культурно вести себя с работниками торговли.

Достаточный уровень:

- Обучающиеся должны уметь самостоятельно прочитать рецепт блюда и подобрать к нему продукты питания, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи, строго соблюдать правила безопасной работы с острыми предметами.
- Без напоминания взрослых самостоятельно совершать вечерний и утренний туалет в определенной последовательности, выбирать прическу и причесывать волосы, стирать вещи индивидуального пользования, беречь зрение.
- Самостоятельно различать одежду и обувь в зависимости от их назначения, подбирать одежду и обувь по сезону, сушить и чистить обувь и одежду.
- Без руководства взрослых следить за своей осанкой, походкой, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами.
- Знать правила хорошего тона, правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками, вежливо обращаться с просьбой и вопросом к взрослым.
- Уметь писать адрес на почтовых конвертах, соблюдать порядок на рабочем месте и во всем жилом помещении.
- Знать виды общественного транспорта, соблюдать правила поведения в общественном транспорте, правила дорожного движения, различать знаки дорожного движения. Самостоятельно выбирать необходимые продукты питания, округленно подсчитывать сумму и сдачу, культурно вести себя с работниками торговли.

Календарно-тематический план реализации рабочей программы по ОЖ 5 класс. (68ч,2ч в неделю)

| № п/п | Дата проведения урока | Тема урока | Кол-во часов | Содержание, электрон. учебные материалы | ЗУН УДЗ-(учащиеся должны знать). УДУ-(учащиеся должны уметь). | Практические работы |
|--|-----------------------|---------------------------------------|--------------|--|--|--|
| 1 | | Вводное занятие | 2 | Беседа о цели, содержании и значении предмета социально-бытовой ориентировки. Особенности уроков . Знакомство с кабинетом, правила поведения в нем.Соблюдение правил техники безопасности в кабинете. Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях. | Учащиеся должны иметь представление о предмете; назначение кабинета и правила поведения в нем. | №1 Знакомство с кабинетом, оформление тетрадей |
| Раздел «Личная гигиена» 6 часов | | | | | | |
| 2 | | Правила личной гигиены | 2 | Личная гигиена. Значение личной гигиены для здоровья человека Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета Личные вещи: носовой платок, зубная щетка, расческа, мочалка, полотенца, носки, трусики – только для индивидуального пользования. Содержание их в чистоте – залог здоровья Презентация | Учащиеся должны иметь представление -о необходимости соблюдения правил личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья человека УДЗ: -последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета; -периодичность и правила чистки зубов; -периодичность и правила чистки ушей; | №2. Выполнение утреннего и вечернего туалета:, мытье рук, лица, ушей, чистка зубов, Выполнение вечернего туалета, чистка ушей. |
| 3 | | Уход за волосами | 2 | Уход за волосами. Типы волос и пользование шампунем в соответствии с типом волос. Здоровье и красота прически Видео | -периодичность мытья головы -правила освещения рабочего места; -правила освещения помещения; -правила охраны зрения при чтении, просмотре телевизионных передач; УДУ: -совершать утренний туалет; - совершать вечерний туалет в определённой последовательности; -выбирать причёску и причёсывать | №3 Подбор моющего средства в соответствии с типом волос. Подбор расчески, прически причесывание волос. |
| 4 | | Правила охраны зрения, уход за ушами. | 2 | Гигиена зрения и слуха. Гигиена чтения. Как смотреть телевизор. Уход за ушами. Презентация | | №4 Измерение расстояния от книги до глаз, от телевизора до зрителя. Установка настольной лампы. Чистка ушей. |

| | | | | | | |
|---|--|---|---|--|---|---|
| | | | | | волосы; | |
| Раздел «Одежда и обувь» 10 часов | | | | | | |
| 5 | | Значение одежды, головных уборов и обуви | 2 | Виды одежды , обуви и головных уборов Классификация одежды по сезонам (верхняя одежда, легкое платье) Видео Презентация | Учащиеся должны иметь представление -почему нужно содержать одежду и обувь в чистоте; -как сохранить внешний вид одежды, обуви и головных уборов. УДЗ: -виды одежды и обуви; -правила ухода за одеждой и обувью. УДУ: -подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону; -различать одежду и обувь в зависимости от их назначения (повседневная, праздничная, спортивная); -сушить мокрую одежду; -чистить одежду; -подбирать крем и чистить кожаную обувь; -чистить замшевую и текстильную обувь; -сушить мокрую обувь; -подготавливать одежду и обувь к сезонному хранению | |
| 6 | | Назначение одежды | 2 | Одежда повседневная, праздничная, спортивная, | | |
| 7 | | Повседневный уход за одеждой | 2 | Правила и приёмы повседневного ухода за одеждой. Предупреждение загрязнения, сушка мокрой одежды Презентация | | №5 Чистка и сушка повседневной одежды, верхней одежды |
| 8 | | Уход за обувью | 2 | Правила, приёмы и средства ухода за обувью Правила и приёмы сушки мокрой обуви.. Видео | | №6 Чистка и сушка кожаной обуви. Чистка обуви из замши и текстиля. |
| 9 | | Уход за мокрой обувью. Подготовка к хранению обуви | 2 | Подготовка к хранению одежды Подготовка к хранению обуви Видео | | |
| Раздел «Питание» 20 часов | | | | | | |
| 10 | | Значение питания | 2 | Продукты питания (хлеб, мясо, овощи, фрукты ит.д.).значение разнообразия продуктов питания для здоровья человека. Презентация | Учащиеся должны иметь представление о -значении продуктов питания для здоровья человека; -витаминах, содержащихся в основных продуктах УДЗ: -виды бутербродов | |
| 11 | | Место приготовления пищи | 2 | Место и условия приготовления пищи. Санитарно – гигиенические требования к процессу приготовления пищи | | №7 Экскурсия по кухне и кухонным шкафам |
| 12 | | Посуда и приспособления . Правила мытья посуды | 2 | Кухонные принадлежности и приборы, посуда Правила пользования и ухода за ними. Химические средства по уходу за посудой Презентация | | №8 Чистка и мытьё кухонных принадлежностей и |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| | | | | | -различные меню завтрака - санитарно – гигиенические требования к процессу приготовления пищи -правила заваривания чая | посуды |
| 13 | | Приготовление завтрака | 2 | Приготовление завтрака .Различные меню завтрака. Секреты заваривания настоящего чая. Инструктаж по технике безопасности при работе с кипятком, электрочайником. | -правила пользования ножом, плитой, электрическим чайником -правила сервировки стола к завтраку; -санитарно-гигиенические требования к использованию химических средств для ухода за посудой УДУ: -резать ножом продукты для бутербродов; -отваривать яйца, жарить яичницу и омлет; -нарезать вареные овощи кубиками и соломкой; -накрывать на стол с учетом конкретного меню; -мыть и чистить кухонные принадлежности и посуду; - пользоваться печатными инструкциями к различным бытовым химическим средствам; | №9 Заваривание чая |
| 14 | | Сервировка стола к завтраку с учетом меню | 2 | Правила сервировки стола к завтраку. Назначение посуды и приборов. Назначение салфеток в сервировке и трапезе. Видео | | №10 Сервировка стола к завтраку |
| 15 | | Бутерброды. | 2 | Простые и комбинированные , горячие и холодные бутерброды. Правила пользования ножом, плитой. Презентация | | №11 Приготовление бутербродов |
| 16 | | Блюда из яиц | 2 | Способы приготовления яиц. Яйца отварные, яичница и омлет. Работа с технологическими картами Инструктаж по технике безопасности работа с электроприборами Презентация | | №12 Упражнение в приготовление отварных яиц |
| 17 | | Яичница, Омлет. | 2 | Приготовление яичницы и омлета .Работа по технологической карте Инструктаж по технике безопасности работа с электроприборами Видео | | №13 Упражнение в приготовление яичницы, омлета. |
| 18 | | Салат. | 2 | Общие правила приготовления салатов. Инструктаж по технике безопасности при работе с ножом | | №14 Упражнение в нарезке овощей соломкой. Приготовление салата. |
| 19 | | Винегрет. | 2 | Приготовление винегрета. Инструктаж по технике безопасности при работе с ножом. Видео | | №15 Упражнения в нарезке овощей кубиками Приготовление винегрета |

Раздел «Культура поведения» 8 часов

| | | | | | | |
|----|--|---------------------------------|---|---|---|-----|
| 20 | | Красота- родная сестра здоровья | 2 | Осанка при ходьбе, в положении сидя и стоя Видео | УДЗ: -требования к осанке при ходьбе, положении сидя и стоя; -правила поведения при встрече и | |
| 21 | | О культуре | 2 | Формы обращения к старшим и | | №16 |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|--|-----------------------------|---|---|---|--|
| | | поведения | | сверстникам при встрече и расставании Вежливые слова. Презентация | расставании; -формы обращения с просьбой, вопросом; -правила поведения за столом; УДУ: | Упражнения в речевом этикете при встрече и расставании. Тренинг: тон. |
| 22 | | Правила общения | 2 | Формы обращения с просьбой, вопросом к старшим и сверстникам. Разговор со старшими и сверстниками речевой этикет при обращении с просьбой и вопросом к старшим и сверстникам Видео | -следить за своей осанкой; -принимать правильную позу в положении сидя и стоя; -следить за своей походкой и жестикуляцией; -правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками(мальчиками и девочками), взрослыми (знакомыми и незнакомыми) в различных ситуациях; | №17 Упражнения в речевом этикете |
| 23 | | Правила поведения за столом | 2 | Правила поведения за столом во время приема пищи (пользоваться столовыми приборами, салфетками, аккуратно принимать пищу) Видео | -вежливо обращаться с просьбой, вопросом к сверстникам, взрослым; -тактично и вежливо вести себя за столом во время приема пищи (пользоваться приборами, салфетками, аккуратно принимать пищу) | №18 Упражнения в умении пользоваться столовыми приборами |
| Раздел «Жилище» 6 часов | | | | | | |
| 24 | | Виды жилых помещений | 2 | Виды жилых помещений в городе и деревне Презентация | УДЗ: -виды жилых помещений в городе и деревне и их различие; -почтовый адрес своего дома и школы-интерната | №19 Зарисовка в тетради городской многоэтажки и сельской усадьбы |
| 25 | | Мой дом | 2 | Жилой дом, интернатские помещения, Варианты квартир и подсобных помещений, виды отопления | УДУ: -писать адреса на почтовых открытках | |
| 26 | | Почтовый адрес | 2 | Почтовый адрес дома и школы-интерната Видео | | №20 Заполнение почтового адреса на открытке |
| Раздел «Транспорт» 6 часов | | | | | | |
| 27 | | Виды транспортных средств | 2 | Наземный городской транспорт Поведение в транспорте, поведение на улице(правила посадки, покупки билета, поведение в салоне при выходе на улицу Видео | УДЗ: -наиболее рациональный маршрут проезда до школы-интерната; -варианты проезда до школы различными видами транспорта; | Сюжетно-ролевые игры: посадка в автобус, покупка билета, выход из автобуса |
| 28 | | Экскурсия по р.п.Сузуну в | 2 | Проезд в школу-интернат (маршрут, виды транспорта). Видео | -количество времени, затрачиваемого на дорогу, пересадки, пешеходный | |

| | | | | | | |
|----------------------------------|--|--|---|---|--|--|
| | | городском транспорте | | | маршрут; -правила передвижения на велосипеде. | |
| 29 | | Правила дорожного движения | 2 | Правила дорожного движения , знаки дорожного движения Правила передвижения на велосипеде Видео | УДУ: -соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупки билета, поведения в салоне и при выходе на улицу); -соблюдать правила дорожного движения. | №21 Изготовление знаков дорожного движения, встречающихся на пути к дому, школе.(Пешеходная дорожка; Движение пешеходов запрещено; Осторожно дети. И др.) |
| Раздел «Торговля» 8 часов | | | | | | |
| 30 | | Виды магазинов, их значение | 2 | Виды торговых предприятий: продовольственные и промтоварные магазины, универсамы, супермаркеты, специализированные магазины. Их значение для жизни людей. Презентация | УДЗ: -основные виды магазинов, их назначение; -виды отделов в продовольственных магазинах и правила покупки товаров в них; -стоимость продуктов, используемых для приготовления завтрака. | |
| 31 | | Продуктовые магазины | 2 | Порядок приобретения товаров а продовольственных магазинах .Виды отделов в продовольственных магазинах Презентация | УДУ -выбрать продукты для приготовления завтрака с учетом конкретного меню; | |
| 32 | | Продукты для завтрака | 2 | Правила покупки товаров в продовольственных магазинах Видео | -оплачивать покупку; -соблюдать правила поведения в магазине. | №22 Упражнение в выборе продуктов для приготовления завтрака с учетом конкретного меню |
| 33 | | Экскурсия в продовольствен ный магазин | 2 | стоимость продуктов, используемых для приготовления завтрака | | №23 Упражнение в соблюдении правил поведения в магазине |
| 34 | | Проверочная работа | 2 | | | |

| Методическая литература | |
|--------------------------------|---|
| 1 | Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: Пособие для учителя/ Под ред. А.М.Щербаковой. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. - 304 с: илл. - (Коррек-ционная педагогика) |
| 2 | Практический материал по урокам социально-бытовой ориентировки в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. 5-9 классы: пособие для учителя/ С.А.Львова. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005. -136 с: илл. - (Коррекционная педагогика). |
| 3 | Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Методическое пособие. - М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2003. - 192 с. - (Коррекционная школа). |
| 4 | Малер А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии: Методическое пособие. Издание 2-е исправленное и дополненное. -М.: АРКТИ, 2002. - 79 с. (Методическая библиотека). |
| 5 | Основы кулинарии: Учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений/ В.И. Ермакова. -М.: ПРОСВЕЩЕНИЕ, 2002. - 224 с: илл. |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968146

Владелец Козырь Надежда Николаевна

Действителен с 09.10.2025 по 09.10.2026