

ГКОУ «Нелидовская школа–интернат»

РАССМОТРЕНО на МО учителей старших классов Руководитель МО: _____ Е.М. Лебедева Протокол № 1 от «22» августа 2025 г.	СОГЛАСОВАНО 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 непременное 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	<p>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</p> <p>Гигиена зрения и слуха, гигиена чтения. Как смотреть телевизор.</p> <p>Практические работы</p> <p>Выполнение утреннего и вечернего туалета: мытье рук, лица, ушей, чистка зубов,</p> <p>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</p>
«Одежда и обувь»-10ч	<p>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.</p> <p>Практические работы</p> <p>Чистка и сушка повседневной одежды, верхней одежды, обуви.</p>
«Питание»-20ч	<p>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.</p> <p>Практические работы</p> <p>Приготовление бутербродов, салата, винегрета, яичницы, варка яиц, заваривание чая, сервировка стола к завтраку.</p> <p>Чистка и мытьё кухонных принадлежностей и посуды</p>
«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

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

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, сырье 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, сырье 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 ОСЖ 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.		
6	Назначение одежды	2	Одежда повседневная, праздничная, спортивная,	УДЗ: -виды одежды и обуви; -правила ухода за одеждой и обувью. УДУ:		
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	УДЗ: -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		
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		
11	Место приготовления пищи	2	Место и условия приготовления пищи. Санитарно – гигиенические требования к процессу приготовления пищи	-значении продуктов питания для здоровья человека; -витаминах, содержащихся в основных продуктах	№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	УДЗ: -виды бутербродов	№8 Чистка и мытьё кухонных принадлежностей и	

13		Приготовление завтрака	2	Приготовление завтрака .Различные меню завтрака. Секреты заваривания настоящего чая. Инструктаж по технике безопасности при работе с кипятком, электрочайником.	-различные меню завтрака - санитарно – гигиенические требования к процессу приготовления пищи -правила заваривания чая	посуды №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	-правила пользования ножом, плитой, электрическим чайником -правила сервировки стола к завтраку; -санитарно-гигиенические требования к использованию химических средств для ухода за посудой	№10 Сервировка стола к завтраку
15		Бутерброды.	2	Простые и комбинированные , горячие и холодные бутерброды. Правила пользования ножом, плитой. Презентация	УДУ: -резать ножом продукты для бутербродов; -отваривать яйца, жарить яичницу и омлет; -нарезать вареные овощи кубиками и соломкой;	№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	-накрывать на стол с учетом конкретного меню; -мыть и чистить кухонные принадлежности и посуду; - пользоваться печатными инструкциями к различным бытовым химическим средствам;	№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;	
21		О культуре	2	Формы обращения к старшим и	-правила поведения при встрече и	№16

		поведения		сверстникам при встрече и расставании Вежливые слова. Презентация	расставании; -формы обращения с просьбой, вопросом; -правила поведения за столом; УДУ: -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	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	№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	-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; -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 УДУ: -писать адреса на почтовых открытках	№19 Зарисовка в тетради городской многоэтажки и сельской усадьбы
25		Мой дом	2	Жилой дом, интернатские помещения, Варианты квартир и подсобных помещений, виды отопления		
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; -количество времени, затрачиваемого на дорогу, пересадки, пешеходный	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		

		городском транспорте				
29		Правила дорожного движения	2	Правила дорожного движения , знаки дорожного движения Правила передвижения на велосипеде Видео	маршрут; -правила передвижения на велосипеде. 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	УД3: -основные виды магазинов, их назначение; -виды отделов в продовольственных магазинах и правила покупки товаров в них; -стоимость продуктов, используемых для приготовления завтрака. УДУ -выбрать продукты для приготовления завтрака с учетом конкретного меню;	
31		Продуктовые магазины	2	Порядок приобретения товаров в продовольственных магазинах .Виды отделов в продовольственных магазинах Презентация		
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 продовольственный 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. - (Коррекционная 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