

Рассмотрена на заседании МО  
Протокол №1 от «26» августа 2024 г.  
Руководитель МО / С.Г.Данилова/

Согласована  
Заместитель директора по учебной работе  
/ И. В. Николаева /  
«27» августа 2024 г.

Утверждена  
Директор школы / Э. Г. Тукеева /  
Приказ №150 от «29» августа 2024г.

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Село-Чура»  
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

### **АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1  
по основе социальной жизни для 5 класса на 2024 / 2025 учебный год

Автор - составитель: учитель первой квалификационной категории Алексеева Эльмира Андреевна

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «28» августа 2024г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **Обучающийся научится:**

Изучение основы социальной жизни направлено на достижение следующих результатов:

- представление о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
- знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;
- знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения; решение типовых практических задач под руководством педагога посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;
- знание названий торговых организаций, их видов и назначения;
- совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;
- первоначальные представления о статьях семейного бюджета;
- представления о различных видах средств связи;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях); знание названий организаций социальной направленности и их назначения.
- знание способов хранения переработки продуктов питания; составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания; самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд; самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
- соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);
- навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
- пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;
- знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;
- составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения;
- формирование ценности здорового образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

### **Обучающийся получит возможность научиться**

Достаточный уровень:

- Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- Произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

- Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов;
- Действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- Адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность;
- Передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.
- Выделять существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- Использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, простейших причинно – следственных связей) на наглядном доступном вербальном материале;

#### Минимальный уровень;

- Принимать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- Уметь осмысливать социальное окружение, своё место в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- Испытывать гордость за достигнутые успехи и достижения как собственные, так и своих одноклассников;
- Понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в школе, дома;
- Проявлять положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- Проявлять уважительное и бережное отношение к людям различных профессий и результатам их деятельности;
- Активно включаться в общепользную и социальную деятельность;
- Исполнять правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе.
- Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель– класс);
- Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- Обращаться за помощью и принимать помощь;
- Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;
- Сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- Договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Введение

Вводное занятие. Кабинет основ социальной жизни и его оборудование. Название учебного курса; цель нового учебного предмета, его назначение; инструкции по технике безопасности при нахождении в кабинете, правила обучающихся школы.

#### Практические работы:

- Беседа.

### Личная гигиена и здоровье

Личная гигиена и её значение для человека. Содержание в чистоте и порядке личных вещей. Гигиена зрения. Значение зрения в жизни человека. Правила бережного отношения к зрению. Влияние курения, алкоголя на здоровье.

#### Практические работы:

- Мытьё рук, лица, шеи, ног, расчёсывание волос. Стрижка ногтей и уход за кожей рук, ног, используя детский крем.
- Чистка зубов, мытьё ушей.
- Стирка носового платка, трусиков, носков.
- Установка настольной лампы на рабочем месте.

### Одежда и обувь

Значение одежды, головных уборов и обуви для человека. Виды одежды. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью.

#### Практические работы:

- Сушка и чистка одежды и обуви.

### Питание

Значение питания в жизни людей. Разнообразие продуктов в рационе питания человека. Место и оборудование для приготовления пищи. Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Правила и приемы ухода за посудой и помещением. Сервировка стола.

#### Практические работы:

- Чтение рецепта приготовления блюда и подбор продуктов.
- Нарезка хлеба, сырых и вареных овощей.
- Приготовление бутербродов, салата, винегрета, окрошки на кефире, напитка из варенья.
- Заваривание чая.
- Мытьё посуды, кухонных принадлежностей, уборка помещения.
- Сервировка стола с учетом различных меню.

### Семья

Семья, родственные отношения в семье. Состав семьи учащихся.

Практические работы:

- Составление родового древа (беседа с родителями).

Культура поведения

Жилище

Виды жилых помещений. Организация рабочего места школьника. Варианты квартир и подсобных помещений и виды отопления. Почтовый адрес дома, школы- интерната.

Практические работы:

- Организация рабочего места школьника.
- Вытирание пыли в классе.
- Подметания пола в классе.
- Заполнение почтового адреса на открытке, почтовом конверте.

Транспорт

Виды транспортных средств. Поведение в транспорте и на улице. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения.

Практические работы:

- Коллективные поездки в транспорте. Составление маршрута от дома до школы. Рассчитать стоимость проезда от дома до школы и обратно. Определить сумму денег, необходимую им на проезд в течение недели, месяца.
- Изготовление знаков дорожного движения, встречающихся на дороге.

Торговля

Виды торговых предприятий и их значение для людей. Продуктовые магазины и их отделы. Специализированные продуктовые магазины. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине. Виды товаров, их хранение. Срок годности и стоимость товара.

Практические работы:

- Экскурсия в продовольственный магазин. Знакомство с отделами, видами продуктов, их стоимостью за определенное количество массы.
- Приобретение продукта (например, соли, булочки), проверка чека и сдачи.
- Определение срока годности (на примере молочных продуктов).
- Ролевая игра «В магазине».

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			Планируемая	Фактическая	
<b>Личная гигиена и здоровье</b>					
1	Вводное занятие.	1	02.09.2024		
2	Личная гигиена. Ее значение для здоровья и жизни человека.	1	04.09.2024		
3	Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета.	1	09.09.2024		
4	Здоровье и красота прически.	1	11.09.2024		
5	Правила личной гигиены в течение дня.	1	16.09.2024		
6	Предметы и средства личной гигиены.	1	18.09.2024		
7	Уход за полостью рта и ушами.	1	23.09.2024		
8	Содержание в чистоте и порядке личных вещей: носовой платок, зубная щетка, мочалка, расческа.	1	25.09.2024		
9	Содержание в чистоте и порядке личных вещей: полотенце, трусики, носки.	1	30.09.2024		
10	Гигиена зрения. Значение зрения в жизни человека.	1	02.10.2024		
11	Правила бережного отношения к зрению при письме, чтении, просмотре телепередач	1	07.10.2024		
12	Влияние курения, алкоголя на здоровье детского организма. Воспитание силы воли	1	09.10.2024		
<b>Одежда и обувь</b>					
13	Значение одежды, головных уборов и обуви для сохранения здоровья человека.	1	14.10.2024		
14	Виды одежды.	1	16.10.2024		
15	Головные уборы и их назначение.	1	21.10.2024		
16	Виды обуви.	1	23.10.2024		
17	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью.	1	11.11.2024		
18	Подготовка сезонной обуви и одежды к хранению.	1	13.11.2024		
<b>Питание</b>					
19	Значение питания в жизни и деятельности людей.	1	18.11.2024		
20	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.	1	20.11.2024		

21	Влияние режима и питания на здоровье детей.	1	25.11.2024		
22	Место приготовления пищи и его оборудование.	1	27.11.2024		
23	Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки.	1	02.12.2024		
24	Приготовление бутербродов и канапе.	1	04.12.2024		
25	Кухонная посуда, приборы, приспособления, назначение.	1	09.12.2024		
26	Столовая посуда, приборы, назначения.	1	11.12.2024		
27	Чайная и кофейная посуда.	1	16.12.2024		
28	Правила заваривания чая.	1	18.12.2024		
29	Правила и приемы ухода за посудой.	1	23.12.2024		
30	Правила и приемы ухода за помещением, где готовят пищу.	1	25.12.2024		
31	Сервировка стола.	1	13.01.2025		
32	Сервировка стола к завтраку.	1	15.01.2025		
<b>Семья</b>					
33	Семья, родственные отношения в семье (мать, отец, сестра, брат, бабушка, дедушка).	1	20.01.2025		
34	Состав семьи учащихся.	1	22.01.2025		
<b>Охрана здоровья</b>					
35	Значение осанки.	1	27.01.2025		
36	Формы исправления осанки.	1	29.01.2025		
37	Здоровье зубов	1	03.02.2025		
38	Первая помощь	1	05.02.2025		
39	Первая помощь	1	10.02.2025		
40	Нетрудоспособность.	1	12.02.2025		
41	Справка о нетрудоспособности	1	17.02.2025		
42	Полезная аптечка	1	19.02.2025		
43	Медицинское страхование	1	24.02.2025		
<b>Жилище</b>					
44	Виды жилых помещений в городе и селе.	1	26.02.2025		
45	Виды жилья: собственное, государственное.	1	03.03.2025		
46	Варианты квартир и подсобных помещений, жилье по конструкции- комнаты отдельные, смежные, по назначению: спальня, гостиная, кухня, ванная и другое.	1	05.03.2025		
47	Виды отопления в городе и селе.	1	10.03.2025		
48	Организация рабочего места школьника.	1	12.03.2025		

49	Правила вытирания пыли.	1	17.03.2025		
50	Правила подметания пола.	1	19.03.2025		
51	Инвентарь и приспособления для уборки.	1	02.04.2025		
52	Гигиенические требования к жилому помещению.	1	07.04.2025		
53	Почтовый адрес дома, школы - интерната.	1	09.04.2025		
<b>Транспорт</b>					
54	Виды транспортных средств.	1	14.04.2025		
55	Маршруты и виды транспорта для проезда в школу-интернат	1	16.04.2025		
56	Виды городского транспорта.	1	21.04.2025		
57	Поведение в транспорте.	1	23.04.2025		
58	Правила поведение на улице.	1	28.04.2025		
59	Правила дорожного движения.	1	30.04.2025		
60	Знаки дорожного движения.	1	05.05.2025		
<b>Предприятия, организации, учреждения</b>					
61	Виды предприятий. Их значение для обеспечения жизни и деятельности животных и людей.	1	07.05.2025		
62	Исполнительные органы государственной власти	1	12.05.2025		
63	Образовательные учреждения	1	14.05.2025		
64	Промышленные предприятия своего региона	1	19.05.2025		
65	Сельскохозяйственные предприятия своего региона	1	21.05.2025		
<b>Средства связи и средства массовой информации</b>					
66	Радио, телевидение, пресса	1	26.05.2025		
67	Интернет	1	28.05.2025		
68	Телефонная связь. Почта	1	30.05.2025		