

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

АДМИНИСТРАЦИЯ ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ- ПЕТЕРБУРГА

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 584 «Озерки» Выборгского района Санкт-Петербурга**

РАССМОТРЕНО Педагогическим советом Протокол № 1 от «25» августа 2026г.	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ школа №584 "Озерки" _____ Супонина Л.Г. Приказ № 75 от «25 » августа 2026 г.
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Основы социальной жизни»
для обучающихся с нарушением опорно-двигательного
аппарата с лёгкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), (вариант 1)**

5«В» класса

**Санкт - Петербург
2026**

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» для обучающихся «5В» класса на уровне основного общего образования составлена на основе ФГОС ООО ОВЗ с НОДА, Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Общая характеристика учебного предмета «Основы социальной жизни»

Под основами социальной жизни подразумевается комплекс знаний и умений, непосредственно связанный с организацией собственного поведения и общения с окружающими людьми в различных социально-бытовых ситуациях. В своём общем смысле предмет предполагает умение самостоятельно строить своё поведение во всех жизненных ситуациях вне рамок учебной или профессиональной (трудовой) деятельности.

Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Изучение программного материала призвано способствовать расширению у обучающихся круга понятий и представлений, относящихся к личной гигиене, самообслуживанию, предметам быта, бытовому труду, морально-этическим нормам поведения. Ознакомление обучающихся с предметами быта включает в себя усвоение точного названия, назначения, правил обращения с этими предметами, а также выработку необходимых рациональных, правильных навыков использования этих предметов по назначению

Характерные особенности учебного предмета:

- практико-ориентированная направленность содержания обучения;
- применение знаний, полученных при изучении других образовательных областей и учебных предметов для решения задач встречающихся в повседневной жизни;
- применение полученного опыта практической деятельности для выполнения домашних трудовых обязанностей.

Цели изучения учебного предмета «Основы социальной жизни»

Учебный предмет «Основы социальной жизни» имеет своей **целью** практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Основные задачи:

- расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;

- формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;
- ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;
- практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;
- усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);
- развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

Задачи коррекционно-развивающего обучения детей с ограниченными возможностями здоровья (НОДА)

Формирование социально-нравственного поведения детей, обеспечивающего успешную адаптацию к новым условиям обучения: осознание изменившихся условий, собственных недостатков (неумение общаться, умственная пассивность, неумение строить межличностные отношения), развитие потребности преодолеть их, вера в успех, осознание необходимости самоконтроля.

- развитие личностных компонентов познавательной деятельности (активность, самостоятельность, произвольность), формирование самостоятельности, гибкости мышления;
- формирование и закрепление умений и навыков планирования деятельности самоконтроля, развитие умений воспринимать и использовать информацию из разных источников в целях успешного освоения и осуществления учебно-познавательной деятельности;
- индивидуальная коррекция недостатков в зависимости от актуального уровня развития учащихся и их потребности в коррекции индивидуальных отклонений (нарушений) в развитии (повторение ключевых аспектов программы по предмету, отработка основных умений и навыков);
- охрана и укрепление соматического и психоневрологического здоровья ребенка: предупреждение психофизических перегрузок, эмоциональных срывов; создание климата логического комфорта, обеспечение положительных результатов во фронтальной и индивидуальной работе с учащимися; физическое закаливание;
- создание благоприятной социальной среды, которая обеспечивает соответствующее возрасту развитие ребенка, стимуляцию его познавательной деятельности, коммуникативных функций речи, активное воздействие на формирование общеинтеллектуальных и общедейственных умений;
- системный разносторонний контроль за развитием учащихся с помощью специалистов: классных руководителей, социальных педагогов, психологов;
- социально-трудовая адаптация учащихся (развитие зрительно-моторной координации, темпа деятельности, формирование общетрудовых, организационных и конструктивно-технологических умений).

Место учебного предмета «Основы социальной жизни» в учебном плане.

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Основы социальной жизни» в 5В классе – 68 (2 часа в неделю).

Содержание учебного предмета.

Процесс обучения требует разнообразия в применении методов и в организации различных форм обучения: практические работы, сюжетно-ролевые игры, беседы; широко используются наглядные средства обучения, демонстрация учебных кинофильмов, презентаций и др. В зависимости от задач урока используются разные формы организации практических работ, как коллективные, так и индивидуальные (выполнение учениками всех операций под руководством педагога).

На занятиях отводится время для изучения правил техники безопасности, формирования умений пользоваться нагревательными электрическими и механическими бытовыми приборами, и приспособлениями, колющими и режущими инструментами, а также навыкам обращения со стеклянной посудой, кипятком и т. д.

Каждый раздел программы имеет свое продолжение с 5 по 9 класс, за исключением раздела «Охрана здоровья» который изучается с 7 класса и «Предприятия, организации, учреждения» - с 8 класса. Такое распределение изучаемого материала способствует более прочному и осознанному его усвоению. Также обеспечивается переход от более легких тем к более сложным, а изучаемый материал постоянно используется и закрепляется в последующих классах.

5 класс. Коррекционный вариант программы по учебному предмету «Основы социальной жизни» состоит из следующих разделов:

I. «Личная гигиена и здоровье»

II. «Жилище»

III. «Одежда и обувь»

IV. «Питание»

V. «Средства связи»

VI. «Семья»

VII. «Транспорт»

VIII. «Бюджет»

Планирование количества часов на прохождение разделов распределяет в зависимости от особенностей конкретного класса, с учетом индивидуальности и степени нарушения двигательной активности обучающихся.

Раздел «Личная гигиена и здоровье».

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человек. Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце)

Раздел «Жилище».

Общее представление о доме. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых помещений. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение.

Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, правила пользования стиральной машиной, стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Техника безопасности.

Мебель в жилых помещениях. Виды мебели их назначение.

Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь. Электробытовые приборы

для уборки помещений. Правила безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения.

Раздел «Одежда и обувь»

Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная), способа ношения (верхняя, нижняя). Значение опрятного вида человека. Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года, назначения (спортивная, домашняя, выходная);

Раздел «Питание».

Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты.

Раздел «Транспорт»

Городской транспорт. Виды городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте. Правила дорожного движения

Раздел «Средства связи»

Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.

Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная) беспроводная (сотовая). Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы.

Раздел «Семья»

Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии.

Раздел «Бюджет»

Назначением денег в жизни человека, разновидностью денежных знаков.

Планируемые образовательные результаты

Личностные результаты

- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- проявление доброжелательного отношения к сверстникам, умение сотрудничать и вести совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Основы социальной жизни».

Минимальный уровень:

- представления о разных группах продуктов питания; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;
- знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого; решение типовых практических задач под руководством педагога;
- знание названий торговых организаций, их видов и назначения; совершение покупок различных товаров под руководством педагога;
- первоначальные представления о денежных знаках;
- представления о различных видах средств связи;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

Достаточный уровень:

- 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;
- соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья,);
- пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;
- знание основных статей семейного бюджета;

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Контрольные / проверочные работы	
1	Вводный урок. Знакомство с предметом ОСЖ	1	-	
2	«Личная гигиена и здоровье»	7	3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3	«Жилище»	9	6	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
4	«Одежда и обувь»	8	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
5	«Средства связи»	6	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
6	«Питание»	6	3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
7	«Семья»	4	-	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
8	«Транспорт»	5	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
9	«Бюджет»	5	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
		51	17	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»
5В класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые и образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные / Проверочные работы	
1	Вводный урок. Знакомство с предметом ОСЖ. Техника безопасности.	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
Раздел «Жилище»				
2	Знакомство с квартирой № 584	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3	«Один дома» Безопасность	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
4	«Один дома» Безопасность.	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
5	«Дом в котором я живу». Виды жилых помещений	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
6	Назначение помещений. Жилые и нежилые помещения.	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
7	Практическая работа № 1 «Расставляем мебель»	-	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
8	Кухня. Кухонные принадлежности. Кухонная посуда	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
9	Практическая работа № 2 «Накрываем стол»	-	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
10	Чистый дом. Инвентарь для уборки квартиры	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
11	Практическая работа № 3 «Протираем пыль»	-	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
12	Электроприборы для уборки. Пылесос. Техника безопасности	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034

13	Практическая работа № 4 «Пылесосим ковер»	-	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
14	Стиральная машина. правила пользования стиральной машиной.	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
15	Практическая работа № 5 «Большая стирка»	-	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
16	Практическая работа № 6 «Что лишнее?»	-	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
«Личная гигиена и здоровье»				
17	«Путешествие в страну здоровья»	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
18	Правила личной гигиены в течение дня	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
19	Предметы и средства личной гигиены	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
20	Практическая работа № 7 «Предметы гигиены и личной гигиены»	-	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
21	Утренний туалет. Последовательность умывания	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
22	Вечерний туалет. «Ложимся спать»	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
23	Уход за волосами.	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
24	Практическая работа № 8 «Парикмахерская»	-	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
25	Содержание в чистоте и порядке личных вещей.	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
26	Практическая работа № 9 Внешний вид.	-	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
Раздел «Одежда и обувь»				
27	Виды одежды, назначение, способы ношения	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
28	Сезонная одежда	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034

29	Головные уборы, виды, назначение	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
30	Обувь. Виды , назначение	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
31	Практическое занятие № 10 «Завязываем шнурки»	-	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
32	Правила содержания личных вещей	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
33	Правила содержания личных вещей	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
34	Хранение одежды. Складываем одежду	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
35	Хранение одежды. Складываем одежду	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
36	Практическая работа № 11 «Подбираем пару»	-	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034

Раздел «Средства связи»

37	Основные средства связи. Назначение	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
38	Виды связи. Почта	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
39	Адрес. Путешествие письма	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
40	Виды связи. Телефон.	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
41	Культура разговора по телефону. Правила разговора по телефону	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
42	Практическая работа № 12 «У меня зазвонил телефон»	-	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
43	Телефоны экстренных служб	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034

Раздел «Семья»

44	Состав семьи. Родственные взаимоотношения	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
45	Наше свободное время	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
46	Помощь старших младшим: домашние обязанности	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
47	Портрет семьи «Моя семья»	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034

Раздел «Бюджет»

48	Бюджет. Путешествие в прошлое денег	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
49	Знакомство с денежными знаками (монеты)	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
50	Знакомство с денежными знаками (монеты)	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
51	Знакомство с денежными знаками (купюры)	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
52	Знакомство с денежными знаками (купюры)	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
53	Практическая работа № 13 «Раз копейка, два копейка»	-	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034

Раздел «Питание»

54	Продукты питания. Еда и здоровье	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
55	Полезные и вредные продукты	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
56	Полезные и вредные продукты	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
57	Продуктовые магазины. Товары	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
58	Продуктовые магазины. Отделы	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034

59	Практическая работа № 14 «Покупаем продукты»	-	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
60	Меню на завтрак.	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
61	Практическая работа № 15 Приготовление завтрака. Тосты	-	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
62	Практическая работа № 16 «Сервировка стола к завтраку»	-	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
Раздел «Транспорт»				
63	Улицы нашего города	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
64	Пешеходная и проезжая зона	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
65	Городской общественный транспорт. Специализированный транспорт	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
66	Практическая работа № 17 Экскурсия за территорию школы	-	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
67	Викторина «Я знаю ПДД»	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
68	Повторение. Основные правила ПДД. Пешеход	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
		51	17	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- С.В.Комарова, Е.Л.Александрова. Учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы «Основы социальной жизни» 5 класс. М. «Просвещение» 2023г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- В.В. Воронкова «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 класс»; Сборник №1. – М.: Гуманитар. Изд.центр ВЛАДОС, 2011г.
- Девяткова Т.А. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. – М., Владос,
- Л.А. Акатов Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. – М., Владос, 2003;
- Л.Б. Баряева, Н.Н.Яковлева Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью – Санкт-Петербург ЦДК проф. Л.Б. Баряевой 2011г.
- Наглядный учебно-дидактический материал (плакаты, таблицы, иллюстрации, пособия)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f413034>
- <https://nsportal.ru/shkola/>
- <https://infourok.ru/>