

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

МО Пелым

МКОУ СОШ № 1

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 26 августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ №1
_____/Смирнова Т.А./
Приказ №72 от 26 августа 2025г.

Вводится в действие с 01.09.2025г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2025-2026 учебный год

Основы социальной жизни

основное общее образование (для обучающихся с УО)

5 класс

Пелым 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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, которые призван решать этот учебный предмет, состоят в следующем:

- 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.

1. Общая характеристика учебного предмета

Курс «Основы социальной жизни» направлен на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышения уровня общего развития учащихся.

Настоящая программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей учащихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объёма сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушением интеллекта необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придётся обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь.

Программа по социально-бытовой ориентировке включает разделы:

- «Личная гигиена и здоровье»,
- «Охрана здоровья»,
- «Одежда и обувь»,
- «Предприятия, организации, учреждения»,

«Питание»,
«Жилище»,
«Транспорт»,
«Семья»,
«Средства связи».

Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей и т. д.

«Питание» - один из важнейших разделов, который решает очень нужные задачи: расширение кругозора детей о значении питания в жизни деятельности человека; формирование знаний о разнообразии пищи, её целебных свойствах, о необходимости пищи для роста и развития детского организма, о культуре питания; формирование умений определить простейшими приёмами экологически чистые продукты: приготовить блюда, эстетически оформить, проявить элементы творчества при создании новых вариантов кулинарных рецептов и украшение их.

Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию, использованию электроэнергии и др., строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда; воспитание желания и стремления к приготовлению доброкачественной пищи; творческого отношения к домашнему труду; развитие обоняния, осязания, ловкости, внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, сообразительности, воображения, фантазии, интереса к национальным традициям. Таким образом, происходит повышение уровня обучаемости, а овладение материалом прошлых лет постоянно используется и закрепляется, переходя в прочные умения и навыки. Каждый раздел программы имеет свое продолжение с 5 по 9 классы.

Курс «Основы социальной жизни» тесно связан с уроками русского языка (закрепление навыков письма при выполнении письменных работ), математики (математический расчет по формулам при подсчете семейного бюджета, продовольственной корзины, пересылки денежных средств и т.п.), географии (знакомство с географическим расположением мест производства продуктов питания, потребительских товаров, промышленных предприятий), биологии (знакомство с работой внутренних органов, принимающих участие в переваривании пищи, производство продуктов и товаров массового потребления), трудового обучения (выполнение практических заданий по уходу за одеждой).

Обучение носит коррекционную и практическую направленность, что определяется содержанием и структурой учебного предмета.

При изучении курса "Основы социальной жизни" используется разноуровневый подход к формированию знаний с учетом психофизического развития, и индивидуальных особенностей учеников.

Основными формами и методами обучения являются 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 (бригадные), так и индивидуальные (выполнение учениками всех операций под руководством учителя).

Завершающие уроки в каждой четверти и в учебном году могут быть отнесены к урокам обобщения и систематизации знаний.

Для них оптимальной является современная форма организации деятельности обучающихся на уроках — проектная работа. Преимущество проекта перед традиционными для отечественной школы формами в его практической направленности, а также в том, что в процессе подготовки проекта создаются естественные условия для развития коммуникативных умений школьников, прежде всего в общении друг с другом.

Работа с проектом всегда ориентирована на результат. В контексте школьного обучения это чаще всего творческий продукт — выставка рисунков, коллаж, стенгазета, плакат, альбом с иллюстрациями и др. Использование современных технических средств позволяет расширить границы творчества за счёт создания фотовыставок, мультимедийных презентаций, слайд-шоу, видеороликов. Реализация проекта на уроках по предмету «Основы социальной жизни» позволяет учителю вместе с учениками проявить себя в любом из вышеназванных видов творческих работ. Учителю необходимо сделать выбор, ориентируясь на техническую оснащённость процесса обучения, возможности школьников и задачи, которые он ставит перед собой при работе над данным проектом.

Выбирая проект в качестве обобщающего урока, педагог планирует, в какой форме (фронтально, индивидуально, в подгруппах) будет организована деятельность пятиклассников при подготовке творческой работы.

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.

Планируемые личностные и предметные результаты освоения обучающимися предмета

Изучение предмета «Основы социальной жизни» в 5-х классах направлено на достижение обучающимися личностных и предметных результатов. Личностные результаты освоения программы включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
 - воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
 - сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
 - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
 - овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
 - владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 1) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
 - 2) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
 - 3) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
 - 4) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного,

- социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 5) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - 6) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
 - 7) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
 - 8) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Содержание предмета «Основы социальной жизни»

Личная гигиена и здоровье

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.

Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.

Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).

Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.

Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.

Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.

Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач

Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).

Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.

Охрана здоровья

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.

Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия.

Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.

Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов «скорой» или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

Жилище

Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики). *Комнатные растения.* Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.

Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.

Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.

Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.

Кухонная мебель: названия, назначение.

Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате.

Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники

(стиральных машин).

Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже различных видов мебели.

Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат.

Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Правилатехники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различнымивидами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами.

Одежда и обувь

Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды.

Значение опрятного вида человека.

Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распоровшегося шва Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведение мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.

Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.

Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.

Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.).

Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии.

Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви; их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.

Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.

Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

Питание

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

Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.

Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).

Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.

Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.

Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.

Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.

Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.

Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.

Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.

Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.

Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.

Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.

Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста. Приготовление

Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении. Варенье из ягод и фруктов.

Транспорт

Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.

Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.

Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.

Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

Междугородный автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

Средства связи

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

Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.

Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма.

Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.

Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы. Правила оплаты различных видов

телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.

Интернет-связь. Электронная почта. Видео-связь (скайп).

Особенности, значение в современной жизни.

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Предприятия, организации, учреждения

Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.

Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

Исполнительные органы государственной власти (города, района).

Муниципальные власти. Структура, назначение.

Семья

Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.

Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др. правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.

Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т. д.

Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др.

Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т. д.

Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.

Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.

Тематическое распределение количества часов

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (формируемые БУД)
Вводный урок (2 ч)			испытывать чувство гордости за свою страну(Л); гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей (Л);
1	1 четверть-16 часов Знакомство с предметом «Основы	1	

	социальной жизни». Игры «Давайте познакомимся».		адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.(Л);
2	Экскурсия по предметному кабинету. Правила безопасности в кабинете.	1	уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности (Л);
Личная гигиена и здоровье (10 ч)			активно включаться в общепользную социальную деятельность (Л); бережно относиться к культурно- историческому наследию родного края и страны (Л);
3	Здоровье человека.	1	вступать и поддерживать коммуникацию вразных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.) (К);
4	Забота о себе.	1	слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач (К);
5	Утренняя гимнастика.	1	использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач (К);
6	Комплексы упражнений для утренней гимнастики.	1	принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления (Р);
7	Закаливание.	1	осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач (Р); осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности (Р);
8	Если хочешь быть здоров...	1	обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности (Р);
9	Забота о руках.	1	адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность (Р);
10	Практическая работа. Уход за руками (подстригание ногтей).	1	дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-про- странственную организацию (П);
11	Забота о ногах.	1	использовать усвоенные логические операции на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями (П);
12	Правила гигиены ног.	1	использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами (П)
Охрана здоровья (2 ч)			
13	Забота о глазах.	1	
14	Гигиена зрения. Игра «Если хочешь быть здоров...»	1	
Проектная работа (2 ч)			
15	Проект «Важные правила здорового человека» (планирование совместной работы).	1	
16	Проектная работа по теме «Важные правила здорового человека» (выполнение заданий в подгруппах).	1	

Жилище (6 ч)			
17	2 четверть-16 часов Каким бывает дом. Мой адрес.	1	
18	Пожарная безопасность в доме.	1	
19	Порядок в доме. Виды и правила уборки.	1	
20	Электроприборы, инвентарь, моющие средства для уборки.	1	
21	Комнатные растения.	1	
22	Уход за комнатными растениями.	1	испытывать чувство гордости за свою страну (Л); гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей (Л); адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.(Л); уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности (Л); активно включаться в общепользную социальную деятельность (Л); бережно относиться к культурно- историческому наследию родного края и страны (Л); вступать и поддерживать коммуникацию вразных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.) (К); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач (К); использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных ипознавательных задач (К); принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления (Р); осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач (Р); осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности (Р); обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе
Одежда и обувь (8 ч)			
23	Одежда. Виды одежды.	1	
24	По одежке встречают.	1	
25	Уход за одеждой.	1	
26	Практическая работа. Уход за одеждой (складывание, размещение в шкафе, комод).	1	
27	Виды и назначение обуви.	1	
28	Идеальная пара. Правила выбора обуви.	1	
29	Уход за обувью. Правила хранения.	1	
30	Практическая работа. Уход за обувью.	1	
Обобщение (1 ч)			
31	Одежда и обувь. Важные правила аккуратного человека.	1	
Проектная работа (1 ч)			
32	Проектная работа «Важные правила аккуратного человека».	1	
Питание (8 ч)			
33	3 четверть-20 часов Еда для здоровья.	1	
34	Правильное питание.	1	

35	Как правильно есть.	1	деятельности (Р); адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность (Р); дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию (П); использовать усвоенные логические операции на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями (П); использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами (П)
36	Режим питания школьников.	1	
37	Завтрак — начало дня.	1	
38	Здоровое питание человека.	1	
39	Мастерская бутербродов.	1	
40	Практическая работа. Приготовление простого бутерброда.	1	
Транспорт (6 ч)			
41	Транспорт. Виды транспорта, назначение.	1	
42	Транспорт — это удобно.	1	
43	На заметку пассажиру.	1	
44	Правила поведения в пассажирском транспорте.	1	

45	Экскурсия «Мы – пассажиры».	1	испытывать чувство гордости за свою страну(Л); гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей (Л); адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.(Л); уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности (Л); активно включаться в общепользую социальную деятельность (Л); бережно относиться к культурно- историческому наследию родного края и страны (Л); вступать и поддерживать коммуникацию вразных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.) (К); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно
46	Экскурсия «Мы – пассажиры».	1	
Средства связи (4 ч)			
47	Средства связи.	1	
48	Зачем нужны средства связи.	1	
49	Мои средства связи.	1	
50	Интернет. Правила безопасности.	1	
Проектная работа (2 ч)			
51	Проектная работа «Средства связи».	1	
52	Проектная работа «Средства связи».	1	
Семья (8 ч)			
53	4 четверть-16 часов Семья.	1	
54	Родственные отношения в семье.	1	

55	Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст, дни рождения.	1	значимых задач (К); использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач (К); принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления (Р); осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач (Р); осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности (Р); обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности (Р); адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность (Р); дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию (П); использовать усвоенные логические операции на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями (П); использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами (П)
56	Практическая работа. Заполнение анкет.	1	
57	Семейные традиции.	1	
58	Календарь традиций.		
59	Значение семейных традиций для человека.	1	
60	Обобщение по теме «Семья».	1	
Проектная работа (4 ч)			
61	Проектная работа «Моя семья» (планирование работы).	1	
62	Проектная работа «Моя семья» (выполнение творческой работы).	1	
63	Проектная работа «Моя семья» (выполнение творческой работы).	1	
64	Презентация и защита проекта «Моя семья».	1	
Закрепление и обобщение пройденного (2 ч)			
65	Важные правила современного человека: знаю, понимаю, умею.	1	
66	Важные правила современного человека: знаю, понимаю, умею.	1	
Итоговая контрольно-диагностическая работа (2 ч)			
67	Итоговая контрольно-диагностическая работа.	1	
68	Итоговая контрольно-диагностическая работа.	1	

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

7.1 Литература и пособия для учителя

7.1.1 Основы социальной жизни : 5-й класс : методическое пособие к учебнику С. В. Комаровой, Е. Л. Александровой / С. В. Комарова, Е.Л. Александрова. – Москва : Просвещение, 2023

7.1.2 Основы социальной жизни : 6-й класс : методическое пособие к учебнику С. В. Комаровой, Е. Л. Александровой / С. В. Комарова, Е.Л. Александрова. – Москва : Просвещение, 2023

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459981

Владелец Смирнова Татьяна Александровна

Действителен с 27.02.2025 по 27.02.2026