

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики

Волгоградской области

Отдел по образованию Дубовского муниципального района

Волгоградской области

МКОУ Стрельношироковская ОП

РАССМОТРЕНО

на заседании

педагогического
совета

№1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНА

и.о. директора

Е.П. Вилесовна

Приказ № 100/01

31.08.2026

31.08.2026

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Основы социальной жизни»

для обучающихся с интеллектуальными нарушениями

5 класс (Вариант 1)

кол-во часов в неделю 2 кол-во часов в год -68

Составил: учитель физической культуры и ОБЖ
Сергеев С.А

2026 год

ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ. 5 КЛАСС

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые документы.

Рабочая программа по учебному предмету "Основы социальной жизни" предназначена для обучающихся 5 класса с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями, вариант 1) и разработана на основе следующих документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
2. ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (пр. Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 года. № 1599);
На основе:
3. Федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)
4. Учебного плана КОУ «Урайская школа – интернат для учащихся с ограниченными возможностями здоровья»
5. Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ в КОУ «Урайская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» разработана с учетом особенностей психофизического развития индивидуальных возможностей, обучающихся с ОВЗ.

Может использоваться при дистанционной форме обучения, руководствуясь Положением об организации образовательного процесса с использованием дистанционных технологий от 20.03.2020 №108.

Цель обучения – практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 5 классе определяет следующие задачи:

1) формирование знаний о представлениях о разных группах продуктов питания; отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;

2) формирование знаний о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;

3) формирование умений соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;

4) формирование знаний отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;

5) формирование знаний о способах хранения и переработки продуктов питания;

6) формирование умения составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;

7) формирование умений соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;

8) формирование умений соблюдать правила поведения в доме и общественных местах.

Общая характеристика учебного предмета

Особенности обучения

Обучение «Основам социальной жизни» в 5 классе носит основы теоретических знаний и практических умений. «Основы социальной жизни» тесно связаны с другими учебными предметами, жизнью и направлены на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и трудовой деятельности.

Программа обучения в 5 классе осуществляется по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Содержание курса обеспечивает формирование и развитие у обучающихся необходимых им навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире. На первом году обучения программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, на повышение общего уровня культуры и отношений в семье. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли и транспорта. Особое внимание уделяется темам, направленным на обучение соблюдению санитарных норм в быту, формированию безопасного и здорового образа жизни, выполнение ежедневных домашних обязанностей. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование культуры поведения, как в кругу семьи, так и в общественных местах.

При реализации программы и проведении занятий, одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, терпения, усидчивости; элементов трудовой культуры; организации труда; экономного и бережного отношения к продуктам,

оборудованию; строгого соблюдения правил безопасной работы и гигиены труда; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, внимания, наблюдательности, памяти, воображения.

Программой предусмотрены беседы, ролевые игры, требующие знаний о поведении на улице и в транспорте, практические задания, которые служат для закрепления учебных навыков и знаний, а также совершенствования и формирования новых умений и навыков, используемые обучающимися в повседневной жизни. На уроках предмета «Основы социальной жизни» целесообразно организовывать работу детей в парах или малых группах с учетом уровня подготовленности. Это позволит каждому ученику овладеть навыками сотрудничества, коллективного приготовления пищи, ухода за одеждой, обувью, научиться самостоятельно пользоваться общественным транспортом.

Реализация курса должна способствовать достижению личностных результатов: пониманию своих реальных возможностей, владению навыками адаптации к изменяющимся жизненным условиям, развитию коммуникативных навыков и навыков сотрудничества, усвоению морально-этических норм, принятых в обществе, развитию эстетического и художественного вкуса детей, формированию установки на безопасный здоровый образ жизни, интереса к творчеству.

Место учебного предмета в учебном плане

Предметная область	Учебный предмет	Класс	Кол-во часов в неделю	Год
Человеки общество	Основы социальной жизни	5В	2 ч.	68 ч

Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе

Основное содержание учебного предмета

В 5 классе учащиеся знакомятся с следующими темами и соответствующим учебным материалом (в соответствии с ФАООП):

«Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека».

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

Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей и ногтями: значение

чистоты рук; приёмы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода за кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приёмы обрезания ногтей на ногах.

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

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

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

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

Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Домашний почтовый адрес.

Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

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. Ежедневная уборка.

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. Значение одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. «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 приёмы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.

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.

Обучение здоровьесбережению. Значение правильного выбора обустройства для здоровья человека.

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

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

Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды.

Общественный транспорт. Виды общественного транспорта. Оплата проезда на всех видах общественного транспорта. Правила поведения в общественном транспорте.

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

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

Планируемые предметные результаты

В соответствии с ФГОС и ФАООП освоение обучающимися с умственной отсталостью образовательной программы предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных* и *предметных*. Причём, в структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным результатам*, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования, — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Предметные результаты

Предметные результаты образования, согласно ФАООП, включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. ФАООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Освоение курса «Основы социальной жизни» в 5 классе предполагает овладение следующими предметными результатами на соответствующих уровнях:

Минимальный уровень:

- знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;
- знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- представления о некоторых группах продуктов питания;
- приготовление несложных видов блюд под руководством взрослого;
 - представления о различных видах средств связи, использование под руководством взрослого доступных средств связи для решения практических задач;
- соблюдение правил поведения в доме и в общественных местах;
 - соблюдение правил поведения в транспорте. Достаточный уровень:
- соблюдение правил личной гигиены, в том числе по уходу за полостью рта, кожей рук и ног;
 - некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, уход за комнатными растениями, уход за одеждой и обувью и др.);
 - соблюдение правил поведения в доме и в общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- самостоятельно приготовление несложных знакомых блюд;
 - пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач.

Личностные результаты

Изучение программы «Основы социальной жизни» в 5 классе ориентировано на целенаправленное достижение следующих личностных результатов, предусмотренных ФАООП:

- формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни,

наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Система оценки достижений

Работу на уроках «Основы социальной жизни» необходимо вывести с орбиты традиционных школьных оценок, чтобы привлечь ребят к активной работе по предмету. Ведь отрицательная оценка — это в подавляющем большинстве случаев разочарование и негативизм. Поэтому на уроках по предмету рекомендуется использовать шкалу оценок: «отлично», «очень хорошо» и «хорошо», где «отлично» означает умение ученика самостоятельно использовать изученный материал при решении учебных и бытовых задач; «очень хорошо» — использование полученных знаний и умений возможно при организующей помощи взрослого; «хорошо» — умение в стадии формирования. Если формирование того или иного умения не является актуальным для школьника на данный момент, оценка по теме или виду работы ему не выставляется.

Оценку личностных результатов учащихся в процессе обучения рекомендуется проводить по следующей шкале: 0 — нет динамики по направлению; 1 — имеет место динамика индивидуального развития; 2 — представления полностью сформированы в соответствии с общественными нормами и используются обучающимся самостоятельно

Учебно-методическое обеспечение

- Комарова, Софья Вадимовна. Основы социальной жизни: 5-й класс: учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптивные основные общеобразовательные программы/ С.В.Комарова, Е. Л.Александрова.— 2-е изд. стер. — Москва: Просвещение, 2024.
- Комарова, Софья Вадимовна. 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.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Дата проведения		Формируемые представления	Содержание, основные виды деятельности
			план	факт		
	Вводный урок					
1	Знакомство с предметом «Основы социальной жизни»	1	3.09.25		Знакомство учащихся с новым предметом, учебными пособиями.	Знакомятся с учебником, основными разделами предмета, условными обозначениями. Читают вступительную статью. Отвечают на вопросы учителя. Повторяют инструктаж по технике безопасности
	Личная гигиена и здоровье					
2	Забота о себе Беседа «Как заботиться о себе?»	1	4.09		Практическое знакомство с понятием «здоровье человека» (как сочетание физического и психологического (социального) благополучия).	Беседа «Как заботиться о себе?»; работа с учебником — систематизация представлений по теме урока с опорой на иллюстрации учебника; работа в подгруппах; игровое задание «Эстафета заботы»
3	Правила личной гигиены в течение дня	1	10.09		Знакомство	Правила выполнения утреннего и вечернего

					правилами и порядком выполнения утреннего и вечернего туалета. Приобретение навыков последовательности выполнения утреннего и вечернего туалета.	туалета: мытьё рук, лица, ушей, шеи. Последовательность выполнения правила утреннего и вечернего туалета, периодичность гигиенических процедур. Приобретение и выполнение практических заданий на последовательное выполнение утреннего и вечернего туалета в рамках предметно-практического занятия
4	Личные вещи для совершения туалета. Правила содержания личных вещей	1	11.09		Знакомство с предметами для совершения туалета. Значение понятия «личная»/ «индивидуальная» вещь для совершения туалета.	Знание предметов личной гигиены, их назначение. Правила содержания личных вещей и уход за ними
5	Утренняя гимнастика. Организация гимнастики по утрам, выполнение различных упражнений из комплексов утренней	1	17.09		Расширение представлений о правилах выполнения утренней гимнастики, воспитание потребности в двигательной	Беседа, работа с учебником для актуализации и расширения представлений о значении утренней гимнастики для активности в течение дня и здоровья в целом, о

	гимнастики.				активности.	правильной организации гимнастики по утрам; выполнение различных упражнений из комплексов утренней гимнастики
6	Закаливание. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания	1	18.09		Знакомство с понятием «закаливание». Уточнение и расширение представлений о безопасном закаливании различными доступными способами	. Беседа о закаливании с целью актуализации представлений школьников; рассказ учителя с опорой на иллюстративный материал, работа с учебником; закрепление — работа в тетради, игровое задание «Если хочешь быть здоров»
7	Забота о руках Косметические средства для ухода за кожей рук. Практическая работа «Обрезание ногтей на тренажёре с использованием маникюрных ножниц»	1	24.09		Знакомство с основными процедурами защиты кожи рук и ногтей от негативных воздействий. Знакомство с правилами обрезания ногтей на руках;	Обсуждение проблемного вопроса: «Нужна ли рукам забота? Почему?»; беседа для уточнения представлений школьников; работа с учебником. Совместно (в паре) готовят из картона тренажёры для стрижки ногтей – «ладошки». Приобретают и закрепляют навык стрижки ногтей совместно с учителем, используя шаблоны ладошек.

8	Заббота ног. Правила гигиены ног	1	25.09		Знакомство с приёмами гигиенического ухода за ногтями на ногах и кожей ног, в том числе гигиена, профилактика заболеваний кожи и обращение за медицинской помощью.	Отгадывание загадки о ногах; беседа для уточнения представлений школьников о важности сохранения здоровья ног; работа с учебником: правила гигиены ног; практическая работа — обрезание ногтей на тренажёре с использованием книпсера; динамическая пауза — выполнение упражнений для разминки ног, в том числе с использованием простых тренажёров
9	Строение глаза Забота о глазах	1	1.10		Формирование представления о ценности остроты зрения для качества жизни человека, о гигиене зрения.	Отгадывание загадки о глазах; беседа о значении остроты зрения для полноценной жизни человека; рассказ учителя о строении глаза человека; работа с учебником — знакомство с правилами гигиены зрения; игра «Если хочешь быть здоров»
10	Важные правила здорового человека (проект) Планирование совместной работы по проекту	2	2.10 8.10		Знакомство с понятием «проект» и формами организации работы над проектом; планирование совместной работы;	Проектная работа, направленная на закрепление знаний, полученных школьниками на уроках в I четверти, и создание условий

	Выполнение заданий в подгруппах по проекту Защита проекта				выполнение заданий в подгруппах, в том числе заданий учебника	для развития коммуникативных умений, навыков совместной работы.
	Домоводство					
11	Каким бывает дом Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности	1	9.10		Уточнение представлений о типах современных жилых домов, знакомство с понятием «коммунальные удобства», закрепление знания своего почтового адреса.	Рассказ-беседа «Современные дома и коммунальные удобства в них»; работа с учебником; игра «Кому привет?» — повторение своего почтового адреса; беседа по теме «Пожарная безопасность в доме» — закрепление знания номера телефона экстренных служб.
12	Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Назначение жилых комнат	1	15.10		Знакомятся с видами жилых помещений, различают виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната.	Виды жилых комнат. Определять по описанию назначение жилых комнат. Читают в учебнике про их функциональное назначение.
13	Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение нежилых (подсобных) помещений	1	16.10		Знакомятся с видами нежилых помещений, различают виды нежилых комнат: кухня, ванная комната, санузел, прихожая.	Виды нежилых помещений: название, различие, характеристика. Назначение нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел, прихожая.

14	Порядок в доме. Сухая и влажная уборка. Инвентарь и средства для уборки	1	22.10		Формирование понятия важности ежедневной уборки дома, о видах уборки — сухой и влажной; знакомство с практическими приёмами уборки дома, в том числе с инвентарём, электроприборами, моющими средствами, используемыми для уборки.	Обсуждение пословицы «Порядок в доме есть — хозяину честь!»; беседа «Как ты участвуешь в поддержании порядка и чистоты в своём доме?»; рассказ учителя о важности уборки помещений для здоровья, работа с понятиями «сухая уборка» и «влажная уборка»; практическая работа «Демонстрация инвентаря и средств для уборки»; работа с учебником; работа в тетради: составление плана уборки класса.
15	Комнатные растения. Польза комнатных растений. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений. Практическое задание: Правила ухода за растениями	2	23.10 5.11		Уточнение и расширение знаний о комнатных растениях, о правилах ухода за ними.	Проверка домашнего задания. Введение в тему: отгадывание загадки, выполнение задания «четвёртый лишний». Рассказ учителя о пользе комнатных растений и правилах ухода за растениями. Работа с учебником. Сообщение и разъяснение домашнего задания. Итог урока. Оценка деятельности школьников

16	Домашний почтовый адрес. Почтовый адрес дома, школы	1	6.11		Знание почтового адрес дома, школы. Тестирование для систематизации пройденного материала	Слушают учителя, работают с учебником и наглядным материалом, выполняют практические задания на формирование умений заполнять почтовый конверт. Выполняют тест по изученным темам раздела
	Одежда и обувь					
17	По одежке встречают. Виды одежды в зависимости от пола и возраста. Назначение. Способы ношения. Значение выбора одежды для здоровья. Значение выбора одежды для успешности в общении с людьми	2	12.11 13.11		Помочь школьникам понять значение выбора одежды для здоровья и успешности в общении с людьми.	Проверка домашнего задания. Введение в тему. Работа с проблемным вопросом на основе иллюстрации учебника. Рассказ с элементами беседы, отвечающий цели урока. Динамическая пауза. Работа с учебником. Закрепление: ответы на обобщающие вопросы учебника. Предъявление и объяснение домашнего задания. Итог урока. Оценка деятельности школьников
18	Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды. Правила	1	19.11		Знакомятся с правилами ухода за одеждой; правилами чистки и сушки одежды; правилами хранения	Рассказывают, почему нужно содержать одежду в чистоте. Называют правила и приёмы повседневного ухода за одеждой. Записывают правила в тетрадь.

	хранения				одежды.	Наблюдаютьза демонстрацией подготовки одежды к хранению. Выполняютпрактическое задание с помощью учителя: чистка одежды
19	Идеальная пара. Значение для здоровья правильного выбора обуви.	1	20.11		Помочь школьникам понять значение для здоровья человека правильного выбора обуви	Проверка домашнего задания: «опрос по цепочке». Введение в тему: постановка вопроса с отсроченным решением. Рассказ-беседа о видах и назначении обуви. Динамическая пауза по выбору учителя. Работа с учебником: самостоятельная или коллективная работа с текстом; работа в группах: отгадывание загадок. Закрепление материала. Предъявление и объяснение домашнего задания. Итог урока. Оценка деятельности школьников.
20	Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года. Назначение	1	26.11		Виды обуви и ее назначение. Правила ухода за кожаной	Знакомятся с видами обуви, назначением обуви, классификацией по сезонам.

	(спортивная,домашняя, выходная и т.д). Виды материалов				обувью.Видыобувив зависимости от времени года.Виды материалов (кожаная, резиновая,текстильная ит.д.).Классификация обуви по материалу и назначению	Просматривают презентацию «Обувь из различныхматериалов»: знакомятсяматериалами, из которых изготавливают обувь, называют её, различаютобувьизразного материала. Описывают, с помощью учителя, предложеннуюобувь:к какому сезону она подходит, из чего сделана, чемпривлекательна,какза ней ухаживать
21	Правилауходазаобувьюв домашних условиях. Хранениеобуви:способы и правила	1	27.11		Познакомитьучащихсяс правилами ухода за обувью в домашних условиях, воспитывать аккуратность ивниманиеквнешнему виду своему и окружающих.	Проверка домашнего задания. Введение в тему: беседа на основеиллюстрацийучебника. Рассказ учителя о способах уходазаобувьювдомашних условиях,охраненииобуви. Динамическаяпаузапо выбору учителя или практическаяработа.Работа с учебником.Закрепление материала.
22	Головныеуборы:видыи назначение.Рольодежды и головных уборов в	1	3.12		Знакомятсясвидами головныхуборовиих назначением; с	Значениеголовныхуборов для сохранения здоровья человека.Классификация

	сохранении здоровья человека				правилами ухода за головными уборами	виды головных уборов, в зависимости от времени года. Правила сохранения внешнего вида головных уборов
23	Аккуратность и внимание к своему внешнему виду и окружающих Важные правила аккуратного человека (проект)	1	4.12		Формирование бережного отношения к личным вещам, предметам одежды. Правила личной гигиены, аккуратного внешнего вида. Систематизация полученных знаний с помощью проектной деятельности .).	Проверка домашнего задания. Работа с учебником: актуализация понятия «проект», выбор формы для совместной творческой работы, работа с занимательными заданиями. Планирование совместной работы, распределение обязанностей, выполнение творческой работы (рисование, раскрашивание, работа за компьютером и т. п.). Предварительные итоги работы, планирование окончания проекта и его презентации
	Питание					
24	Еда для здоровья. Полезно – не полезно .	1	10.12		Формирование представлений о влиянии питания на здоровье человека. Рассказ учителя о основах	Введение в тему: свободные ответы на вопрос, являющийся темой урока. Беседа на основе иллюстрации учебника «Разнообразное питание».

					правильного здорового питания с опорой на иллюстрации учебника.	Самостоятельное или коллективное чтение текстов учебника о сладостях. Динамическая пауза: игра «За покупками» или «Полезно — не полезно». Закрепление материала по вопросам учебника.
25	Влияние питания на здоровье.	1	11.12		Определение значимости правильного питания для здоровья человека.	Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей. Познавательная викторина для систематизации полученных знаний
26	Как правильно есть. Режим питания.	1	17.12		Уточнение и расширение представлений школьников о основах правильного здорового питания, в частности знакомство с понятием «режим питания».	Проверка домашнего задания — взаимно-опрос. Введение в тему — постановка проблемного вопроса на основе иллюстраций учебника. Рассказ с элементами беседы о режиме питания школьника. Динамическая пауза — игра «Накормим Робина Бобина». Работа с текстом учебника. Итог урока. Ответ на проблемный вопрос, поставленный в начале занятия. Оценка деятельности школьников

27	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания	1	18.12		Знакомятся с разнообразием продуктов, их полезными свойствами, влиянием на организм человека.	Классификация разнообразия продуктов. Обсуждение и анализ: полезное и вредное разнообразие продуктов. Чтение текста, выделение главного: употреблении разнообразных продуктов различного вида.
28	Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование	1	24.12		Знакомство с зоной практических действий: расстановка мебели, бытовая техника, виды посуды. Определение значимости специальной одежды при приготовлении еды и организации рабочего места.	Просматривают познавательный видеоролик «Посуда в быту: что использовали наши предки». Знакомятся с зоной практических действий: кухни. Прослушивают правила работы на кухне, рассказывают изученные правила. Определяют значимость специальной одежды для приготовления еды. Знакомятся с мебелью, бытовой техникой, видами посуды. Практическая работа: подготовка места для приготовления пищи

29	Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городскойквартире;печь и плита в сельской местности;микроволновая печь	1	25.12		Место для приготовленияпищи, его оборудование, кухонные принадлежности	Знакомятся с видами плит: просмотр презентации «Виды плит». Знакомятся с нагревательным прибором: микроволновая печь и её назначение. Дают характеристику нагревательным приборам с опорой на иллюстрацию.
30	Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами	1	14.01. 2026г		Знакомятся с правиламитехники безопасности по работескухонными нагревательными приборами,	Основные требования техникибезопасностиперед работой, во время работы, по окончании работы. Практическое задание: работасмикроволновой печью
31	Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней	1	15.01		Знакомятся с предметамикухонной утвари и её назначением	Дают краткую характеристикукухонным предметам с опорой на наглядность. Просматривают презентацию«Правила гигиены и хранения кухонной утвари». Записываютвтетрадь основныеправилахранения,

						рассказывают правила с опорой на тетрадь
32	Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода	1	21.01		Классификация кухонной посуды, её виды, функциональное назначение. Правила ухода за кухонной посудой.	Знакомятся с предметами кухонной посуды, классифицируют её, рассказывают о её назначении, в каких ситуациях работа на кухне используется. Выполняют задание на карточках: кроссворд «Кухонная посуда». Повторяют за учителем правила ухода за кухонной посудой.
33	Гигиена приготовления пищи. Виды посуды. Кухонные принадлежности	1	22.01		Санитарно-гигиенические правила при приготовлении пищи. Соблюдение гигиены питания. Различать и называть виды посуды по назначению. Знакомство с кухонными принадлежностями. Посуда и столовые приборы, их	Знакомятся с кухонными принадлежностями, видами посуды. Просматривают презентацию «Виды посуды». Различают кухонную посуду и столовую. Называют кухонные принадлежности, рассказывают об их назначении. Выполняют задание на классификацию посуды «Кухонная и столовая посуда»

					назначение.	
34	Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение	1	28.01		Значение первого, второго и третьего блюда в режиме питания человека	Знакомятся с правилами приема пищи. Беседуют с учителем о значении правильного режима питания для здоровья и жизни человека. Составляют из раздаточных материалов/картинок меню на неделю
35	Завтрак—начало дня. Блюда для завтрака. Горячий и холодный завтрак.	1	29.01		Уточнение и расширение представлений школьников о здоровом питании человека.	Проверка домашнего задания. Введение в тему — решение проблемной ситуации. Рассказ учителя о блюдах для завтрака. Игра «Бутербродики». Сообщение и разъяснение домашнего задания
36	Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды Молоко и молочные продукты: правила хранения. Значение кипячения молока	1	4.02		Значение молока и молочных продуктов в питании человека Просмотр видеоматериала «Молоко и молочные продукты». Обсуждение и анализ увиденного: описание продукта,	Просматривают познавательный видеоролик «Молоко и молочные продукты»: обсуждают и анализируют увиденное. Описывают молочные продукты, классифицируют их.. Записывают в тетрадь правила хранения молочных

					классификация молочных продуктов.	продуктов
37	Виды блюд, приготавливаемых на основе молока (каши, молочный суп)	1	5.02		Беседа с элементами демонстрации блюд из молока. Игровая ситуация «Угадай по описанию». Изучение требований к приготовлению блюд из молока.	Просматривают презентацию «Блюда из молока». Читают текст требований к приготовлению блюд из молока, записывают основные требования в тетрадь. Совместно с учителем работают с таблицей «Технология приготовления молочного супа». Записывают алгоритм приготовления молочного супа в тетрадь. Слушают правила работы с горячей жидкостью, повторяют правила за учителем
38	Приготовление некоторых блюд для завтрака. Блюда из яиц	1	11.02		Блюда для завтрака. Блюда из яиц. Определение категории яиц. Полезные свойства яиц. Санитарно- гигиенические правила при использовании	Знакомятся с видами блюд для завтрака, с ингредиентами для приготовления данных блюд. «Блюда из яиц». Выделяют главное из видеоматериала: история и польза куриных

					куриных яиц	яиц, форма и цвет.
39	Чай. Правила заваривания чая	1	12.02		Знакомятся с видами заваривания чая	Наблюдают за демонстрацией, как правильно заваривать чай. Просматривают познавательный видеоролик «Сбор чая». Выполняют практическое задание с помощью учителя: заваривание чая
40	Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции.	1	18.02		Просмотр видефрагмента «История хлеба в России». Обсуждение и анализ увиденного. Виды хлеба, полезные свойства и хранение хлеба. Знание и различие видов хлебной продукции	Просматривают познавательный видеоролик «История хлеба в России». Обсуждают и анализируют просмотренный видефрагмент совместно с учителем. Знакомятся с профессией «Пекарь»: обсуждают особенности ремесла, обязанности, что должен знать и уметь пекарь. Знакомятся с информацией в презентации о виде хлеба, его полезных свойствах и хранении.

41	Хлебихлебобулочные изделия. Правила храненияхлебобулочных изделий	1	19.02		Классифицировать хлеб и хлебобулочные изделия:повидумуки, по рецептуре, по способу выпечки. Правилаххранения хлебобулочных изделий.Правила нарезки хлеба. Практическаяработа– нарезка хлеба. Правилабезопасной работы режущими инструментами	Читают текст о правилах храненияхлебобулочных изделий. Записывают правилатетрадь. Классифицируютхлеби хлебобулочные изделия: по видумуки,порецептуре,по способу выпечки. Рассказываютправила безопасной работы с режущимиинструментами. Называют инструменты, которые используют при нарезке хлеба.
42	Прием пищи. Первые, вторыеитретьиблюда: виды, значение	1	25.02		Значениепервого, второгоитретьего блюда в режиме питания человека	Знакомятся с правилами приемапищи.Беседуютс учителем о значении правильного режима питания для здоровья и жизничеловека. Составляют из раздаточных материалов/картинокменю на неделю
43	Приготовление некоторых блюддлязавтрака.Виды бутербродов	1	26.02		Видыблюд,не требующихтепловой обработки; виды	Знакомятсясвидамиблюд, не требующих тепловой обработки,свидами

					бутербродов. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака	бутербродов. Различают и называют виды бутербродов с опорой на наглядность. Выполняют упражнения по классификации бутербродов по способу приготовления: холодные и горячие; открытые и закрытые; закусочные.
44	Сервировка стола к завтраку. Посуда для завтрака. Повторный инструктаж по охране труда	1	4.03		Правила сервировки стола с учетом различных меню к завтраку	Знакомятся с правилами сервировки стола к завтраку. Называют посуду и приборы. Выполняют практическое задание совместно с учителем: сервировка стола к завтраку. Рассказывают инструктаж к месту приготовления пищи с опорой на раздаточные картинки
45	Мастерская бутербродов. Приготовление простого бутерброда.	1	5.03		Практическая работа по приготовлению простого бутерброда	Называют инструменты и приспособления для нарезания продуктов. Повторяют правила работы с режущими инструментами и подготовки места для приготовления пищи.

						Выполняют практическое задание: готовят простой вид бутерброда
46	Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах (экскурсия)	1	11.03		Магазины по продаже продуктов питания. Описание основных отделов в продуктовых магазинах. Правила поведения в магазине. Экскурсия в продуктовый магазин	Знакомятся с магазинами по продаже продуктов питания, с отделами в продуктовых магазинах. Классифицируют отделы в продуктовых магазинах
47	Поведение за столом. Правила приёма пищи	1	12.03		Формирование правильного поведения за столом, соблюдения этических норм и правил приёма пищи	Знакомятся с правилами поведения за столом. Выполняют практические задания на формирование умений правильно вести себя за столом в рамках сюжетно-ролевой игры
	Транспорт					
48	Транспорт — это удобно. Виды общественного транспорта. Назначение общественного транспорта.	1	18.03		Знакомство школьников с видами общественного транспорта, его назначением.	Проверка домашнего задания. Введение в тему: работа с учебником. Рассказ с элементами беседы на основе иллюстраций учебника. Игра «Едет — летит — плывёт». Работа в подгруппах: решение проблемной задачи «В чём

						различие пассажирского и общественного транспорта». Работа с текстом учебника. При наличии технической возможности — просмотр видеосюжета о работе специального транспорта в той местности, где проживают школьники.
49	На заметку пассажиру. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте .	1	19.03		Знакомство школьников с основными правилами поведения в пассажирском транспорте	Введение в тему: работа с учебником. Работа в подгруппах: составление списков основных правил поведения в общественном транспорте («Так — безопасно!» и «Так — вежливо!»). Игра «Мы — пассажиры». Чтение текстов учебнике и беседа по прочитанному. Работа с рубрикой «Житейские премудрости»
50	Правила дорожного движения	1	1.04		Правила дорожного движения. Правила проезда в транспорте; правила передвижения по улице	Рассказывают правила дорожного движения, правила проезда в транспорте и передвижения на улице. Создают информационные

						буклеты с правилами передвижения по улице. Изготавливают знаки дорожного движения, встречающихся на пути к дому, школе
51	Экскурсия «Мы — пассажиры»	1	2.04		Урок-экскурсия, планируется учителем исходя из транспортной ситуации в местности, где находится школа.	При отсутствии возможности проведения экскурсии на данном уроке может быть организована сюжетно-ролевая игра по теме
	Средства связи					
52	Зачем нужны средства связи. Основные современные средства связи — почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования	1	8.04		Объяснение значения словосочетания «средства связи», уточнение и расширение представлений школьников об основных современных средствах связи — почте, телефоне, телевидении, радио, компьютере.	Проверка домашнего задания. Работа с иллюстрациями учебника, обсуждение поставленных вопросов, постановка вопроса об отсроченном решении. Рассказ-беседа по теме урока с опорой на схему и иллюстрации учебника на первой странице урока. Игра «Испорченный телефон». Чтение учебника текста о связи в Интернете. Беседа по прочитанному, актуализация личного опыта учащихся по

						использованию Интернета.
53	Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона	1	9.04		Знакомство с понятием телефонная связь. Классификация видов телефонной связи. Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Формирование бережного отношения к собственному здоровью	Знакомятся с понятием «телефонная связь». Просматривают презентацию «Виды связи»: знакомятся с историей возникновения и эволюции телефона и телефонной связи. Выполняют задание в таблице по классификации видов телефонной связи. Читают памятки о влиянии излучений мобильного телефона на здоровье человека при длительном использовании устройства
54	Мои средства связи (проект) Практическая работа за компьютером.	2	15.04 16.04		Обобщение и обогащение опыта школьников в использовании доступных средств связи; создание условий для развития коммуникативных умений, навыков совместной работы.	Проверка домашнего задания. Работа с учебником: актуализация понятия «проект», выбор формы для совместной творческой работы, работа с занимательными заданиями. Планирование совместной работы, распределение обязанностей, выполнение творческой работы (рисование,

						раскрашивание, работа за компьютером и т. п.). Предварительные итоги работы, планирование окончания проекта и его презентации
	Семья					
55	Семья. Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст, дни рождения	2	22.04 23.04		Актуализация представлений школьников о семье, уточнение и систематизирование знаний о родственных отношениях в семье, активизация лексики по теме урока (слова, называющие родственные отношения).	Проверка домашнего задания. Актуализация представлений по теме, сообщение темы урока с опорой на иллюстрацию учебника. Беседа с опорой на иллюстрацию учебника о том, как называются члены семьи. Работа с текстом учебника. Закрепление: ответы на обобщающие и итоговые вопросы. Объяснение домашнего задания. Итог урока. Оценка деятельности школьников
56	Место работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками.	2	29.04 30.04		Место работы своих родителей, ближайших родственников. Рассказ о своей семье	Работают с учебником: прочитывают текст, выполняют предложенные задания и отвечают на вопросы. Учатся

	Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим, домашние обязанности.					рассказывать о себе и своей семье по предложенному шаблону/алгоритму: состав семьи, фамилия, имя, отчество и свои и членов семьи, возраст, дата рождения, профессия и место работы.
57	Семейные традиции. Значимость традиций для человека.	2	6.05 7.05		Помощь в понимании значения словосочетания «семейные традиции», уточнение и расширение представлений школьников о том, какие бывают семейные традиции, о значимости традиций для человека. Оценка деятельности школьников	Проверка домашнего задания. Работа с иллюстрациями учебника, обсуждение поставленных вопросов, постановка вопроса с отсроченным решением. Чтение текста учебника. Беседа по прочитанному. Работа с учебником: знакомство с календарем традиций, объяснение домашнего задания. Закрепление: ответы на обобщающие и итоговые вопросы. Итог урока.
58	Моя семья (проект). Генеалогическое древо. Роль семьи в жизни человека.	2	13.05 14.05		Создание условий для формирования у школьников ценностей семьи, практического	Проверка домашнего задания. Работа с учебником: актуализация понятия «проект», выбор формы для

	Ценность семьи.				понимания роли семьи в жизни человека, создание условий для развития коммуникативных умений, навыков совместной работы.	совместной творческой работы, работа с занимательными заданиями. Планирование совместной работы, распределение обязанностей, выполнение творческой работы (рисование, раскрашивание, работа за компьютером и т. п.). Предварительные итоги работы, планирование окончания проекта и его презентации
59	Важные правила современного человека: знаю, понимаю, умею. Практическое использование полученных знаний.	1	20.05		Закрепление изученного материала, создание учебных ситуаций для практического использования полученных знаний и умений.	Коллективная и групповая работа с учебником: выполнение заданий, проверка и взаимопроверка
60	Итоговая контрольно-диагностическая работа. Закрепление изученного материала	1	21.05		Проверка знаний и умений пятиклассников, полученных на уроках в прошедшем учебном году.	Установка на выполнение работы. Инструкция к выполнению задания (тестового, письменного, творческого — на усмотрение учителя). Самостоятельная работа. Динамическая пауза. Подведение итогов работы, в том числе свободные

						высказывания школьников о том, что им понравилось, запомнилось, было интересно на уроках по предмету «Основы социальной жизни» в 5 классе
	ИТОГО	68ч				

