



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга**

Московский пр., дом. 203, лит. А

Тел.: 417 32 10

Обсуждена и согласована

Председатель МО _____

«26» августа 2026 г.

Обсуждена и согласована

Заместитель директора по УР

О.А. Авдонина

«27» августа 2026 г.

Принята педагогическим советом
школы №613

Протокол № 1 от

«31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы № 613

О.Н. Рябова

Приказ № _143_

«31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ
5 А КЛАССА
(I варианта обучения)

Составлена учителем: Кирсановой
Анастасией Николаевной
(ФИО полностью)
высшей квалификационной категории

Учебный год: 2026-2027

Санкт - Петербург

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

Пояснительная записка к рабочей программе по курсу «Основы социальной жизни», 5 класс

Нормативная основа программы

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования учащихся с интеллектуальными нарушениями разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального базисного учебного плана, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28-09-2020 года N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ № 2 от 28-01-2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" вступает в силу с 01.03.2021 года.
- Приказа «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации» от 20 мая 2020 года N 254;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Распоряжения Комитета по образованию от 15-04-2022 № 801-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022/2023 учебном году»;
- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613

Инструктивно-методических документов:

- Письма Комитета по образованию от 21.06.2016 № 03-20-2289/16-0-0 с приложением Инструктивно-методического письма «Об организации обучения по основным общеобразовательным программам по очно-заочной, заочной формам обучения»
- Письма Комитета по образованию от 13.07.2015 № 03-20-2881/15-0-0 с приложением Инструктивно-методического письма «Об организации обучения на дому по основным общеобразовательным программам обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей – инвалидов»

Задачи преподавания ОСЖ

Учебный предмет "Основы социальной жизни" имеет своей целью практическую подготовку учащихся с 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.

Цели и задачи предмета «ОСЖ» в 5 классе

Основная цель программы – формирование у учащихся знаний о самостоятельной жизни, их практическое обучение жизненно необходимым бытовым умениям и навыкам.

Задачи:

- повышать уровень познавательной активности и расширять объем имеющихся знаний и представлений об окружающем мире
- формировать у воспитанников коррекционной школы знаний и умений, способствующих социальной адаптации
- развивать коммуникативную функцию речи
- развивать память, внимание, эмоционально-волевые качества, трудоспособность
- воспитывать у учащихся доброжелательность, внимательность, участливость, заботливость, стремление оказать услугу, посильную помощь, самостоятельность, ответственность, решительность.

Количество учебных часов

Настоящая программа рассчитана на учащихся 5 классов. Срок реализации настоящей программы 1 учебный год. Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока (40 мин). Рабочая программа в соответствии с учебным планом ОУ №613 на 2026-2027 учебный год рассчитана на 68 часов (исходя из 34 учебных недель в году), 2 часа в неделю.

Возможно изменение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

1 четверть – 16 часов

2 четверть – 16 часов

3 четверть – 22 часа

4 четверть – 14 часов

Общая характеристика учебного предмета

Предмет основы социальной жизни (ОСЖ) обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Уроки ОСЖ способствуют усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса.

Используемый учебно-методический комплект

«Основы социальной жизни», С.В. Комарова, Е.Л. Александрова, Москва, «Просвещение», 2024

Дидактический комплекс

Для реализации программы используются пособия для учителя

- «Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида», В.В. Гладкая, Москва, «Изд. НЦ ЭНАС», 2003
- «Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида» под редакцией А.М. Щербаковой, Москва, Владос, 2003
- Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) школе VIII вида, СЛ. Львова, Москва, Владос, 2005
- Социально-бытовая ориентировка 5 класс, В.П. Субчева, Москва, Владос, 2021

Планируемые предметные результаты освоения курса ОСЖ 5 класс

Достаточный уровень:		Минимальный уровень:	
Обучающиеся должны знать/понимать	Обучающиеся должны уметь:	Обучающиеся должны знать/понимать	Обучающиеся должны уметь:
Личная гигиена - последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета - как ухаживать за зубами - как чистить уши - правила освещения помещения - правила охраны зрения	- совершать утренний и вечерний туалет - мыть и причесывать голову	Личная гигиена - как ухаживать за зубами - как чистить уши - правила охраны зрения	- быть чистым и опрятным
Транспорт - виды городского транспорта - варианты проезда до школы различными видами транспорта - правила поведения на улице и в транспорте	- оплачивать проезд - соблюдать правила дорожного движения	Транспорт - виды городского транспорта - правила поведения в транспорте	- соблюдать правила дорожного движения - предъявлять проездной для оплаты проезда
Культура поведения - правила поведения в зрелищных и культурно-просветительных учреждениях	- культурно себя вести в кино, театре, музее, библиотеке	Культура поведения - правила поведения в общественных местах	- культурно себя вести в общественных местах
Жилище - виды жилых помещений - почтовый адрес своего дома, школы - приспособления и инвентарь для уборки	- писать адрес на почтовых открытках	Жилище - почтовый адрес своего дома - инвентарь для уборки	- сообщить свой адрес, телефон в случае надобности
Торговля - основные виды магазинов - виды отделов	- выбирать продукты - оплачивать покупку	Торговля - основные виды магазинов	- обращаться за помощью к продавцам
Питание - значение продуктов питания - назначение кухонных принадлежностей и посуды	- использовать посуду по назначению - соблюдать ТБ при обращении с кипятком и ножом	Питание - продукты питания - назначение кухонной посуды	- использовать посуду по назначению - пользоваться режущими предметами под наблюдением взрослых
Одежда и обувь - виды одежды, обуви, головных уборов	- подбирать одежду, обувь, головные уборы по сезону	Одежда и обувь - виду одежды, обуви - элементарные правила	- подбирать одежду по сезону

- правила ухода за одеждой и обувью	- различать одежду и обувь в зависимости от их назначения - ухаживать за одеждой и обувью	ухода за одеждой и обувью	- протирать обувь от уличной грязи
-------------------------------------	--	---------------------------	------------------------------------

Содержание учебного предмета

№ п/п	Название темы	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности	Основные изучаемые вопросы темы
1	Введение	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, самостоятельная, работа в тетради, работа с раздаточным материалом	Знакомство с предметом.
2	Личная гигиена	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, самостоятельная, работа в тетради, работа с раздаточным материалом	Личная гигиена в течение дня. Предметы и средства личной гигиены. Уход за полостью рта. Уход за ушами. Значение зрения в жизни человека. Охрана зрения. Уход за волосами.
3	Транспорт	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, самостоятельная, работа в тетради, работа с раздаточным материалом	Виды городского транспорта. Оплата проезда (наличные, проездной, подорожник). Правила поведения в транспорте. Правила дорожного движения. Проезд в школу (транспортный, пешеходный).
4	Культура поведения	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, самостоятельная, работа в тетради, работа с раздаточным материалом	Правила поведения в кино, музее, библиотеке, театре.
5	Жилище	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, самостоятельная, работа в тетради, работа с раздаточным материалом	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). Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений. Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь.
6	Торговля	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, самостоятельная, работа в тетради, работа с раздаточным материалом	Основные виды магазинов, назначение. Виды отделов в продуктовых магазинах.
7	Питание	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, самостоятельная, работа в тетради, работа с раздаточным материалом	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.

8	Одежда и обувь	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, самостоятельная, работа в тетради, работа с раздаточным материалом	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. 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.
---	----------------	---	--	--

Календарно-тематическое планирование 5 класс 68 часов (2ч в неделю)

№ п/п год	№ п/п четв	Тема урока	Дата по плану	Дата факт.	Примечание
1	1	Введение	01.09.26		
2	2	Правила личной гигиены	01.09.26		
3	3	Предметы и средства личной гигиены	08.09.26		
4	4	Режим дня школьника	08.09.26		
5	5	Утренняя гимнастика	15.09.26		
6	6	Закаливание	15.09.26		
7	7	Забота о руках	22.09.26		
8	8	Забота о ногах	22.09.26		
9	9	Глаза, охрана зрения	29.09.26		
10	10	Уход за ушами	29.09.26		
11	11	Уход за полостью рта	06.10.26		
12	12	Уход за волосами	06.10.26		
13	13	Важные правила здорового человека	13.10.26		
14	14	Повторение	13.10.26		
15	15	Тест "Личная гигиена"	20.10.26		
16	16	Транспорт	20.10.26		
17	1	Правила поведения "Так безопасно"	10.11.26		
18	2	Правила поведения "Так вежливо"	10.11.26		
19	3	Оплата проезда, виды проездных	17.11.26		
20	4	Валидатор, как средство оплаты проезда	17.11.26		
21	5	Условные обозначения в транспорте	24.11.26		
22	6	Проезд в школу (транспортный, пешеходный)	24.11.26		
23	7	Правила дорожного движения	01.12.26		
24	8	Правила поведения на улице	01.12.26		
25	9	Повторение	08.12.26		
26	10	Тест "Транспорт"	08.12.26		
27	11	Каким бывает дом	15.12.26		
28	12	Дом, в котором я живу	15.12.26		
29	13	Почтовый адрес дома, школы	22.12.26		
30	14	Написание адреса на конверте	22.12.26		

31	15	Виды жилых помещений, виды помещений в жилых домах	29.12.26		
32	16	Инвентарь и приспособления для уборки	29.12.26		
33	1	Виды уборки, ежедневная уборка	12.01.27		
34	2	Порядок в доме	12.01.27		
35	3	Комнатные растения	19.01.27		
36	4	Повторение	19.01.27		
37	5	Тест "Жилище"	26.01.27		
38	6	Значение продуктов питания для здоровья человека	26.01.27		
39	7	Полезные привычки для здорового питания	02.02.27		
40	8	Кухонная посуда, назначение	02.02.27		
41	9	Кухонные приборы, приспособления	09.02.27		
42	10	Чайная посуда, назначение	09.02.27		
43	11	Поведение за столом	16.02.27		
44	12	Повторение	16.02.27		
45	13	Тест "Питание"	23.02.27		
46	14	Виды магазинов, назначение	23.02.27		
47	15	Виды отделов в продуктовом магазине	02.03.27		
48	16	Покупка товара в продуктовом магазине	02.03.27		
49	17	Правила поведения в магазине	09.03.27		
50	18	Повторение	09.03.27		
51	19	Тест "Магазины"	16.03.27		
52	20	Виды одежды, назначение	16.03.27		
53	21	Виды головных уборов, назначение	23.03.27		
54	22	Условные знаки на одежде	23.03.27		
55	1	Уход за одеждой, хранение	06.04.27		
56	2	Виды обуви, назначение	06.04.27		
57	3	Уход за обувью	13.04.27		
58	4	Подготовка обуви к хранению	13.04.27		
59	5	Повторение	20.04.27		
60	6	Тест "Одежда и обувь"	20.04.27		
61	7	Семья	27.04.27		
62	8	Семейные традиции	27.04.27		
63	9	Семейные обязанности	04.05.27		
64	10	Средства связи	04.05.27		
65	11	Мое средство связи	11.05.27		
66	12	Поведение в музее, библиотеке	11.05.27		
67	13	Поведение в театре	18.05.26		
68	14	Повторение	18.05.26		

**Лист корректировки рабочей программы по предмету/ занятию внеурочной деятельности
ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ 5а класс**

Учитель: Кирсанова Анастасия Николаевна

Четверть	Кол-во часов по предмету	Выполнение	Компенсирующие мероприятия/ в случае отставания или лишних часов по предмету	Дата сверки	Подпись председателя МО/ зам. директора по УР
1					
2					
3					
4					
ИТОГО			Программа по предмету _____ выполнена полностью за счёт объединения/добавления тем. Учитель: _____		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор