

Муниципальное общеобразовательное учреждение:
средняя общеобразовательная школа №15 г. Борзя


РАССМОТРЕНО

на МО учителей

от «30» августа 2025 г.
Руководитель МО
 / Иванова А.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

 / Салеева Л.И. /

«30» авг 2025 г.

Адаптированная общеобразовательная программа
по основам социальной жизни
для обучающихся 7 класса
на 2025-2026 у.г.

Составила: Рубанова Марина Викторовна
учитель-дефектолог

г. Борзя
2025 г

Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Основы социальной жизни» разработана в соответствии с требованиями:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" и с учетом учебного плана МОУ:СОШ № 15;
3. Рабочей программы воспитания МОУ СОШ № 15 г.Борзя;
4. Примерной АООП ООО для обучающихся с ОВЗ вариант 6.4 в соответствии с ФАОП;
5. Рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования под редакцией И.М.Бгажноковой

Раздел 2. Общая характеристика учебного предмета

Специфика обучения заключается в том, что обучающийся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) не в состоянии самостоятельно выделить, осознать и усвоить те звенья социальных структур, которые позволяют комфортно поддерживать существование в социальной среде и успешно реализовывать в ней свои потребности и цели. Для социализации данной категории учащихся необходим определенный уровень сформированности коммуникативной функции речи, умений и навыков. В связи с этим, программа «Основы социальной жизни» составлена с учетом возрастных и психологических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений (в течение всего времени изучения предмета с 5 по 10 класс основные разделы («Личная гигиена», «Уход за одеждой», «Питание», «Жилище», «Медицинская помощь», «Бюджет», «Транспорт», «Торговля» и др.) повторяются из года в год, дополняясь новыми сведениями.

Раздел 3. Содержание учебного предмета/учебного курса

№ раздела	Название раздела	Содержание раздела	Количество часов
1	Личная гигиена	Закаливание организма. Правила и приемы закаливания. Правила и приемы ухода за органами зрения. Влияние наркотиков и токсических веществ на организм человека. Практические работы: Уход за глазами. Просмотр учебного кинофильма о влиянии наркотиков и токсических веществ на организм человека.	5
2	Одежда и обувь	Значение внешнего вида человека. Поддержание одежды в порядке. Правила и приемы ручной стирки хлопчатобумажных тканей. Правила глажения. Техника безопасности при работе с утюгом. Практические работы: Пришивание пуговиц. Стирка изделий из х/б тканей. Глажение носовых платков, салфеток.	3

3	Питание	Гигиена приготовления пищи. Блюда из круп. Блюда из яиц. Блюда из овощей. Правила и приемы ухода за посудой и кухонными приборами. Составление рецепта приготовления блюда. Практические работы: Приготовление каши. Приготовление варёных яиц и омлета. Приготовление отварного картофеля. Мытье посуды.	7
4	Семья	Семья. Место работы. Права и обязанности каждого члена семьи.	2
5	Культура поведения	Правила поведения в общественных местах. Сюжетная игра «Посещение театра»	1
6	Жилище	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Повседневная сухая и влажная уборка жилого помещения. Практическая работа: Сухая и влажная уборка.	2
7	Транспорт	Городской транспорт. Пригородные поезда. Расписание. Направления. Экскурсия на вокзал.	2
8	Торговля	Магазины промышленных товаров. Экскурсия. Специализированные магазины промышленных товаров. Их отделы.	2
9	Средства связи	Основные средства связи. Их назначение. Почта. Виды почтовых отправлений. Экскурсия. Виды писем. Порядок их отправления. Практическая работа: Написание адреса на конверте.	3
10	Первая помощь	Виды первой помощи: доврачебная и врачебная. Виды врачебной помощи (помощь на дому, скорая помощь, амбулаторная, стационарная). Виды медицинских учреждений. Экскурсия в аптеку. Работники медицинских учреждений, их обязанности.	5
11	Учреждения, организации и предприятия.	Дошкольные и школьные учреждения. Их назначение.	2
Итого:			34

Планируемые результаты освоения учебного предмета/учебного курса

1. Личностные результаты

<i>№</i>	<i>Критерии</i>	<i>Индикаторы</i>
1	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину	<p>Элементарные знания о своем родном крае, его истории и культуре</p> <p>Понимание связи с близкими, друзьями, одноклассниками, с Родиной.</p> <p>Выполнение поручений в семье, в школе.</p>
2	Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении	<p>Овладение элементарными навыками самообслуживания</p> <p>Выполнение поручений в семье, в школе (заправить кровать, помыть посуду, выполнить уборку, провести дежурство и т.д.).</p> <p>Способность дать знать о недомогании, о том, что тревожит, пугает вербальными и невербальными средствами.</p>
3	Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни	<p>Умение ориентироваться в устройстве школьной жизни (пространство школы, расписание и т.п.)</p> <p>Понимание предназначения окружающих в быту предметов и вещей</p>
4	Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия	<p>Способность обращаться за помощью</p> <p>Умение вести разговор (начать, поддерживать, завершить)</p>
5	Проявление готовности к самостоятельной жизни	Адекватность бытового поведения с точки зрения сохранности окружающей предметной и природной среды
6	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Соблюдение в повседневной жизни норм речевого этикета и правил устного общения (обращение, вежливые слова)
7	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Проявление доброжелательности в отношении к окружающим людям
8	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям	Бережное отношение к природе (животным, растениям)

Предметные результаты.

	Минимальный уровень	Достаточный уровень
	Личная гигиена	
Знать	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила закаливания организма. 2. О вреде наркотиков и токсических веществ. 3. Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами. 4. Рецепт приготовления каши. 5. Способы заварки чая. 6. Способы варки яиц. 7. Способы хранения продуктов и готовой пищи. 8. Место работы и должность, членов семьи и близких родственников. 9. Способы ведения разговора со старшими, сверстниками. 10. Гигиенические требования к жилому помещению; 11. Правила и последовательность проведения сухой влажной уборки. 12. Виды междугородного транспорта. 13. Виды магазинов промышленных товаров, их назначение и отделы. 14. Правила покупки товаров. 15. Основные средства связи. 16. Виды почтовых отправлений. 17. Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. 18. Виды медицинских учреждений. 19. Виды детских учреждений и назначение. 20. Правила поведения в общественных местах. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приемы обтирания и мытья ног. 2. Правила соблюдения личной гигиены во время физкультурных занятий. 3. Правила стирки изделий из хлопчатобумажных и шелковых тканей. 4. Способы выбора доброкачественных продуктов; 5. Правила составления рецепта блюда. 6. Как распределить хозяйственно-бытовые обязанности между членами семьи. 7. Свои права и обязанности в семье. 8. Правила поведения в общественных местах. 9. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с бытовыми электроприборами. 10. Стоимость проезда на всех видах городского транспорта (стоимость разового, единого проездного билетов). 11. Правила поведения в магазине и общения с работниками магазина; 12. Стоимость наиболее необходимых товаров (одежды, обуви, посуды и других товаров). 13. Стоимость почтовых услуг при отправке писем, телеграмм. 14. Виды врачебной помощи (помощь на дому, скорая помощь, амбулаторная, стационарная). 15. Работники медицинских учреждений, их обязанности. 16. Виды детских учреждений и назначение.

Уметь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдать правила личной гигиены дома, в школе. 2. Пришивать пуговицы, крючки, петли, кнопки, вешалки. 3. Подбирать моющие средства для стирки изделий из хлопчатобумажных тканей. 4. Пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдать правила безопасности. 5. Заварить чай. 6. Вымыть, вычистить посуду. 7. Рассказать о месте работы родителей, занимаемой должности. 8. Тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками. 9. Производить сухую и влажную уборку помещения. 10. Выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу. 11. Выбрать нужный товар. 12. Записать адрес на конверте 13. Записаться на прием к врачу. 14. Соблюдать правила поведения в школе и других общественных местах. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закаливать свой организм. 2. Подшить платье, брюки, рубашки; 3. Стирать изделия из цветных хлопчатобумажных тканей. 4. Приготовить кашу, сварить картошку. 5. Составить рецепт блюда. 6. Выполнять определенные обязанности в семье. 7. Культурно вести себя в театре, клубе, залах музея, читальном зале. 8. Чистить мебель. 9. Соблюдать правила безопасной работы с электроприборами и химическими средствами. 10. Ориентироваться в расписании движения пригородных поездов. 11. Выбрать нужный товар. 12. Составить текст письма. 13. Вызвать врача на дом. 14. Соблюдать правила поведения в школе и других общественных местах.
-------	---	--

Раздел 4. Тематическое планирование

7 класс

1 × 34 н = 34ч

№ п/ п	Кол-во часов	Кол-во часов	ЭОР
Раздел 1. Личная гигиена-5 часов.			
1	Вводный урок. Закаливание организма. Правила и приемы закаливания.	1	http://school-collection.edu.ru/
2	Диагностическая контрольная работа.	1	http://school-collection.edu.ru/
3	Правила и приемы ухода за органами зрения. Пр. р. Уход за глазами.	1	http://school-collection.edu.ru/
4	Влияние наркотиков и токсических веществ на организм человека. Пр.р. Просмотр учебного кинофильма.	1	http://school-collection.edu.ru/
5	Обобщающий урок по теме «Личная гигиена».	1	
Раздел 2. Одежда и обувь-3 часа.			
6	Значение внешнего вида человека. Поддержание одежды в порядке. Пр. р. Пришивание пуговиц.	1	http://school-collection.edu.ru/
7	Правила и приемы ручной стирки хлопчатобумажных тканей. Пр.р. Стирка изделий из х/б тканей.	1	http://school-collection.edu.ru/
8	Правила глажения. Техника безопасности при работе с утюгом. Пр.р. Глажение носовых платков, салфеток.	1	
Раздел 3. Питание-7 часов.			
9	Гигиена приготовления пищи. Блюда из круп. Пр.р. Приготовление каши.	1	http://school-collection.edu.ru/
10	Блюда из яиц. Пр. р. Приготовление варёных яиц и омлета.	1	http://school-collection.edu.ru/
11	Блюда из овощей. Пр.р. Приготовление отварного картофеля.	1	http://school-collection.edu.ru/
12	Правила и приемы ухода за посудой и кухонными приборами. Пр.р. Мытье посуды.	1	http://school-collection.edu.ru/
13	Контрольная работа за I полугодие.	1	http://school-collection.edu.ru/
14	Составление рецепта приготовления блюда.	1	http://school-collection.edu.ru/
15	Обобщающий урок по теме «Питание».	1	
Раздел 4. Семья-2 часа.			
16	Семья. Место работы.	1	
17	Права и обязанности каждого члена семьи.	1	
Раздел 5. Культура поведения-1 час			
18	Правила поведения в общественных местах. Сюжетная игра «Посещение театра».	1	
Раздел 6. Жилище.			
19	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению	1	
20	Повседневная сухая и влажная уборка жилого помещения. Пр.р. Сухая и влажная уборка.	1	
Раздел 7. Транспорт-2 часа.			

21	Городской транспорт.	1	http://school-collection.edu.ru/
22	Пригородные поезда. Расписание. Направления. Экскурсия на вокзал.	1	http://school-collection.edu.ru/
Раздел 8. Торговля-2 часа.			
23	Магазины промышленных товаров. Экскурсия.	1	
24	Специализированные магазины промышленных товаров. Их отделы.	1	
Раздел 9. Средства связи-3 часа.			
2 5	Основные средства связи. Их назначение.	1	
2 6	Почта. Виды почтовых отправлений. Экскурсия.	1	http://school-collection.edu.ru/
2 7	Виды писем. Порядок их отправления. Пр.р. Написание адреса на конверте.	1	http://school-collection.edu.ru/
Раздел 10. Первая помощь-5 часов.			
2 8	Виды первой помощи: доврачебная и врачебная.	1	http://school-collection.edu.ru/
2 9	Виды врачебной помощи (помощь на дому, скорая помощь, амбулаторная, стационарная).	1	http://school-collection.edu.ru/
3 0	Виды медицинских учреждений. Экскурсия в аптеку.	1	http://school-collection.edu.ru/
3 1	Работники медицинских учреждений, их обязанности.	1	http://school-collection.edu.ru/
3 2	Обобщающий урок по теме «Первая помощь».	1	
Раздел 11. Учреждения, организации и предприятия-2 часа.			
3 3	Контрольная работа за II полугодие.	1	
3 4	Дошкольные и школьные учреждения. Их назначение.	1	http://school-collection.edu.ru/
Всего			34 часа

Лист корректировки рабочей программы

[illegible]

