

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

РАССМОТРЕНО
на МО учителей

от «30» августа 2025 г.

Руководитель МО

Наталия Иванова А.Е.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Л.И. Салеева /

«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 АОП 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	<p>Закаливание организма. Правила и приемы закаливания.</p> <p>Правила и приемы ухода за органами зрения.</p> <p>Влияние наркотиков и токсических веществ на организм человека.</p> <p>Практические работы:</p> <p>Уход за глазами.</p> <p>Просмотр учебного кинофильмам о влияние наркотиков и токсических веществ на организм человека.</p>	5
2	Одежда и обувь	<p>Значение внешнего вида человека. Поддержание одежды в порядке.</p> <p>Правила и приемы ручной стирки хлопчатобумажных тканей.</p> <p>Правила глажения. Техника безопасности при работе с утюгом.</p> <p>Практические работы:</p> <p>Пришивание пуговиц. Стирка изделий из х/б тканей.</p> <p>Глажение носовых платков, салфеток.</p>	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	Элементарные знания о своем родном крае, его истории и культуре Понимание связи с близкими, друзьями, одноклассниками, с Родиной. Выполнение поручений в семье, в школе.
2	Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении	Овладение элементарными навыками самообслуживания Выполнение поручений в семье, в школе (заправить кровать, помыть посуду, выполнить уборку, провести дежурство и т.д.). Способность дать знать о недомогании, о том, что тревожит, пугает вербальными и невербальными средствами.
3	Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни	Умение ориентироваться в устройстве школьной жизни (пространство школы, расписание и т.п.) Понимание предназначения окружающих в быту предметов и вещей
4	Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия	Способность обращаться за помощью Умение вести разговор (начать, поддерживать, завершить)
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	<p>1. Правила закаливания организма.</p> <p>2. О вреде наркотиков и токсических веществ.</p> <p>3. Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами.</p> <p>4. Рецепт приготовления каши.</p> <p>5. Способы заварки чая.</p> <p>6. Способы варки яиц.</p> <p>7. Способы хранения продуктов и готовой пищи.</p> <p>8. Место работы и должность, членов семьи и близких родственников.</p> <p>9. Способы ведения разговора со старшими, сверстниками.</p> <p>10. Гигиенические требования к жилому помещению;</p> <p>11. Правила и последовательность проведения сухой влажной уборки.</p> <p>12. Виды междугороднего транспорта.</p> <p>13. Виды магазинов промышленных товаров, их назначение и отделы.</p> <p>14. Правила покупки товаров.</p> <p>15. Основные средства связи.</p> <p>16. Виды почтовых отправлений.</p> <p>17. Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.</p> <p>18. Виды медицинских учреждений.</p> <p>19. Виды детских учреждений и назначение.</p> <p>20. Правила поведения в общественных местах.</p>	<p>1. Приемы обтиrания и мытья ног.</p> <p>2. Правила соблюдения личной гигиены во время физкультурных занятий.</p> <p>3. Правила стирки изделий из хлопчатобумажных и шелковых тканей.</p> <p>4. Способы выбора доброкачественных продуктов;</p> <p>5. Правила составления рецепта блюда.</p> <p>6. Как распределить хозяйственно-бытовые обязанности между членами семьи.</p> <p>7. Свои права и обязанности в семье.</p> <p>8. Правила поведения в общественных местах.</p> <p>9. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с бытовыми электроприборами.</p> <p>10. Стоимость проезда на всех видах городского транспорта (стоимость разового, единого проездного билетов).</p> <p>11. Правила поведения в магазине и общения с работниками магазина;</p> <p>12. Стоимость наиболее необходимых товаров (одежды, обуви, посуды и других товаров).</p> <p>13. Стоимость почтовых услуг при отправке писем, телеграмм.</p> <p>14. Виды врачебной помощи (помощь на дому, скорая помощь, амбулаторная, стационарная).</p> <p>15. Работники медицинских учреждений, их обязанности.</p> <p>16. Виды детских учреждений и назначение.</p>

Уметь	<p>1. Соблюдать правила личной гигиены дома, в школе.</p> <p>2. Пришивать пуговицы, крючки, петли, кнопки, вешалки.</p> <p>3. Подбирать моющие средства для стирки изделий из хлопчатобумажных тканей.</p> <p>4. Пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдать правила безопасности.</p> <p>5. Заварить чай.</p> <p>6. Вымыть, вычистить посуду.</p> <p>7. Рассказать о месте работы родителей, занимаемой должности.</p> <p>8. Тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками.</p> <p>9. Производить сухую и влажную уборку помещения.</p> <p>10. Выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу.</p> <p>11. Выбрать нужный товар.</p> <p>12. Записать адрес на конверте</p> <p>13. Записаться на прием к врачу.</p> <p>14. Соблюдать правила поведения в школе и других общественных местах.</p>	<p>1. Закаливать свой организм.</p> <p>2. Подшить платье, брюки, рубашки;</p> <p>3. Стирать изделия из цветных хлопчатобумажных тканей.</p> <p>4. Приготовить кашу, сварить картошку.</p> <p>5. Составить рецепт блюда.</p> <p>6. Выполнять определенные обязанности в семье.</p> <p>7. Культурно вести себя в театре, клубе, залах музея, читальном зале.</p> <p>8. Чистить мебель.</p> <p>9. Соблюдать правила безопасной работы с электроприборами и химическими средствами.</p> <p>10. Ориентироваться в расписании движения пригородных поездов.</p> <p>11. Выбрать нужный товар.</p> <p>12. Составить текст письма.</p> <p>13. Вызвать врача на дом.</p> <p>14. Соблюдать правила поведения в школе и других общественных местах.</p>
-------	--	---

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 «Посещениетеатра».	1	
Раздел 6. Жилище.			
19	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по ихобеспечению	1	
20	Повседневная сухая и влажная уборка жилого помещения. Пр.р. Сухая ивлажная 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 наконверте.	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

