

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения Кабардино-Балкарской Республики
Местная администрация Майского муниципального района
МКОУ «СОШ №9 им. Ю.А.Шомахова ст. Александровской»

ПРИНЯТА
на заседании МО
учителей художественно-
эстетического цикла
предметов
протокол № 1
от 28.08.2025г.
руководитель МО
Шиляго Г.В.

СОГЛАСОВАНА
методист
по учебно-методической
работе
Склярова М.Н.
29.08. 2025г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом МКОУ «СОШ №9
имени Ю.А.Шомахова
ст.Александровской»
№ 170 от 29.08.2025г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Основы социальной жизни»
для обучающихся с УО

7 класс

ст. Александровская 2025 г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа (далее АРП) учебного предмета «Основы социальной жизни» (далее ОСЖ) составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №7»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”;
- постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189 (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993);
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.32.86-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы» под редакцией В. В. Воронковой. М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2013г. Сб. № 1.

АРП учебного предмета ОСЖ рассчитана на 5 лет.

Целью данной программы является развитие социальной компетентности у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и подготовка их к самостоятельной жизни в социуме.

Основные задачи:

- формирование у воспитанников специальной (коррекционной) школы-интерната знаний и умений, способствующих социальной адаптации;
- формирование механизмов стрессоустойчивого поведения как основы психического здоровья школьника и их социально-психологической адаптации;

- развитие коммуникативной функции речи как непременное условие социальной адаптации детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- освоение теоретической информации, а также приобретение бытовых навыков;
- развитие умений, необходимых подросткам с особыми образовательными потребностями для осуществления своей жизнедеятельности в режиме самостоятельности;
- повышение уровня познавательной активности и расширение объема имеющихся знаний и представлений об окружающем мире;
- воспитание позитивных качеств личности.

Предмет ОСЖ изучается с 5 по 9 классы. Это позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых. Изучаемый предмет имеет своё логическое продолжение в системе внеklassной работы. Воспитатель осуществляет закрепление полученных на занятиях по ОСЖ знаний и умений в процессе практической работы, формирует на их основе прочные навыки. Только комплексная совместная деятельность учителя и воспитателя позволит достичь желаемых результатов.

Занятия по ОСЖ проводятся в специальном кабинете, в котором отведены места для учащихся и для оборудования, обеспечивающего выполнение в полном объеме всех видов практических работ, предусмотренных программой. При организации кабинета учитываются санитарно-гигиенические нормы и правила техники безопасности.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

В результате реализации АРП учебного предмета ОСЖ у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) должны быть сформированы теоретические знания, трудовые умения и навыки, достаточные для самообслуживания, адаптации в современном обществе, ориентации в социуме и быту, в самостоятельном поиске работы и трудоустройстве.

Учащиеся должны знать:

- Правила соблюдения личной гигиены подростка, правила смены одежды, нательного и постельного белья.
- Особенности стирки белья с использованием стиральной машины-автомата. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды, стирке с помощью стиральной машины, последовательность и особенности утюжки брюк и спортивной одежды. Назначение прачечной, виды услуг и правила пользования. Некоторые тихие и подвижные игры для младших школьников.
- Способы обработки овощных, мясных, рыбных продуктов, последовательность приготовления блюд, правила пользования бытовыми электроприборами и возможность использования их, санитарно-гигиенические требования и правила

безопасности при приготовлении пищи, правила пользования столовыми приборами.

- Правила приема приглашения в гости и поведения в гостях, правила вручения и приема подарков.

- Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения, способы и периодичность ухода за полом в зависимости от его покрытия, виды моющих средств.

- Функции железнодорожного транспорта, виды пассажирских вагонов, примерную стоимость билета в зависимости от вида вагона и дальности расстояния, виды справочных служб, виды камер хранения, сроки и стоимость хранения багажа.

- Перечень предметов, посылаемых посылкой, максимальный вес и стоимость посылаемых предметов, виды и способы упаковки посылки.

- Состав домашней аптечки, правила применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки, местные лекарственные растения, правила обработки незначительных порезов и наложение повязки.

- Местонахождение ближайших промышленных предприятий или сельскохозяйственных объектов, виды выпускаемой продукции, названия рабочих специальностей.

Учащиеся должны уметь:

- Ремонтировать разорванные места одежды, штопать, стирать белье с помощью стиральной машины-автомата, гладить брюки и спортивную одежду.

- Одевать малышей на прогулку, объяснять детям младшего возраста правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры, помогать первоклассникам при уборке игрушек.

- Выбирать подходящую одежду для визита в гости, культурно вести себя в гостях, выбирать подарки, изготавливать простые сувениры, вручать и принимать подарки.

- Готовить обед, готовить третьи блюда, оформлять готовые блюда, сервировать стол к обеду.

- Убирать жилые помещения, мыть пол в зависимости от его покрытия, выбирать моющие средства.

- Ориентироваться в расписании, приобретать билеты в железнодорожной кассе, обращаться за справкой в справочную службу вокзала, центральную справочную по телефону.

- Упаковывать посылку, составлять опись содеримого посылки.

- Пользоваться термометром, готовить отвары и настои из лекарственных растений, обрабатывать раны при микротравмах.

Содержание учебного предмета

Согласно учебному плану МКОУ «СОШ №9 им. Ю.А. Шомахова ст. Александровской» на изучение учебного предмета «ОСЖ» в 7 классе отводится 1 час в неделю.

Личная гигиена

Особенности личной гигиены в жизни подростка.

Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.

Особенности ухода за кожей лица, волосами.

Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные.

Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.

Практические работы

Подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния.

Одежда и обувь

Значение продления срока службы одежды.

Виды штопок, наложение заплат.

Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей.

Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды.

Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.

Практические работы

Ремонт одежды: штопка и наложение заплат.

Стирка изделий из х/б тканей с помощью стиральной машины.

Глажение брюк.

Экскурсии

В школьную прачечную.

Семья

Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми – одевание, обувание, причесывание.

Помощь родителям и воспитателям: в соблюдении чистоты и порядка в школе-интернате и дома.

Практические работы

Оказание помощи первокласснику в одевании, обувании на прогулку.

Оказание помощи первоклассникам в уборке класса.

Разучивание тихих и подвижных игр для младших школьников.

Самостоятельные работы.

Проведение игр с младшими школьниками.

Питание

Виды питания. Пищевая ценность продуктов.

Значение первых, вторых, третьих блюд и их приготовление.

Использование механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.

Правила безопасной работы с режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами.

Этикет. Сервировка стола к обеду.

Практические работы

Приготовление щей из свежей капусты.

Подбор и чтение рецептов приготовления киселя, компота.

Приготовления киселя из замороженных ягод.

Сервировка стола к обеду.

Культура поведения

Правила приема приглашения в гости и формы отказа.

Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа), подарки.

Правила вручения подарка.

Сюжетно-ролевые игры: « Меня пригласили в гости» .«В гостях...».

Практические работы

Изготовление несложных сувениров.

Жилище

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.

Подготовка квартиры и дома к весне, лету.

Уход за полом в зависимости от покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум, ковер), средства ухода за полом.

Практические работы

Мытье полов с использованием химических моющих средств.

Транспорт

Междугородний железнодорожный транспорт.

Вокзалы. Их назначение и основные службы.

Справочная служба вокзалов. Расписание поездов.

Виды пассажирских вагонов. Формы приобретения железнодорожных билетов.

Экскурсии

Виртуальная экскурсия на ж-д вокзал.

Средства связи

Почта. Виды бандеролей (простая, заказная, ценная, с уведомлением). Порядок их отправления.

Упаковка. Стоимость пересылки.

Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления.

Практические работы

Упаковка посылки.

Экскурсии

В почтовое отделение.

Медицинская помощь

Виды доврачебной помощи: измерение температуры, обработка ран при микротравмах.

Домашняя аптечка. Состав домашней аптечки.

Лекарственные растения в домашней аптечке.

Практические работы

Измерение температуры, обработка раны при незначительном порезе.

Упаковка домашней аптечки.

Приготовление витаминизирующего отвара.

Учреждения и организации

Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села.

Культура поведения в общественных местах.

Экскурсии

На швейную фабрику.

Торговля

Универмаги и универсамы, их назначение.

Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров.

Порядок приобретения (выбор товара, оплата в кассе, получение чека, сдачи).

Экскурсии

В универмаг – самостоятельное нахождение указанного отдела.

Формы организации учебных занятий

Решение образовательных, коррекционно-развивающих и воспитательных задач требует использования на уроке ОСЖ различных методов обучения:

Объяснение – проводится при четком соблюдении различных дидактических принципов, используемых в специальном обучении. Метод объяснения используется при изучении нового материала или для закрепления сложного, не усвоенного ранее.

Рассказ – повествовательное изложение содержания учебного материала. На уроках ОСЖ используют: рассказ-вступление, направленный на подготовку к восприятию нового материала; рассказ-изложение, раскрывающий содержание новой темы; рассказ-заключение, обобщающий материал.

Беседа – это вопросно-ответный метод обучения. Она может применяться для сообщения новых знаний, закрепления, повторения, а также для контроля. Для построения беседы учитель выбирает небольшой по объему материал, делит его на несколько логических частей, к каждой части подбирает вопросы. Учитываются знания, опыт и типологические особенности учащихся. Беседа является одним из основных методов обучения на уроках ОСЖ.

Практические работы – целесообразнее проводить, разделив учащихся на бригады из 4-5 человек для самостоятельного выполнения задания. В зависимости от задач урока и оснащенности кабинета могут использоваться разные формы организации практических работ, как коллективные, так и индивидуальные. Количество практических работ можно увеличить и подобрать виды деятельности по усмотрению учителя.

Экскурсии – им отводится значительное место в АРП. Экскурсии могут быть вводные, текущие и итоговые. Текущие экскурсии служат для конкретизации и закрепления определенного учебного материала. Итоговые экскурсии организуются при завершении работы над темой.

Любая экскурсия не является самоцелью и используется в сочетании с другими организационными формами обучения. В ходе экскурсий могут проводиться практические работы.

Сюжетно-ролевые игры - применяются как один из ведущих методов обучения. В сочетании с другими методическими приемами их целесообразно использовать при изучении таких разделов, как «Торговля», «Медицинская помощь», «Культура поведения» и др.

Сюжетно-ролевые игры в основном следует проводить на этапе закрепления пройденного материала.

Тематическое планирование

№	Темы	Всего	Теория	Практика
1.	Личная гигиена	3	2	1
2.	Одежда и обувь	4	2	2
3.	Семья	3	1	2
4.	Питание	5	2	3
5.	Культура поведения	3	1	2
6.	Жилище	3	2	1
7.	Транспорт	3	2	1
8.	Средства связи	3	3	-
9.	Медицинская помощь	3	2	1
10.	Учреждения и организации	2	1	1
11.	Торговля	2	1	1
	Всего:	34	19	15

Календарно - тематическое планирование в 7 классе

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
Личная гигиена – 3ч.			
1.	Особенности личной гигиены в жизни подростка. Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.	1	
2.	Особенности ухода за кожей лица, волосами. Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные.	1	
3.	Практическая работа. Подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния. Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.	1	
Одежда и обувь – 4ч.			
4.	Значение продления срока службы одежды. Виды штопок, наложение заплат. Практическая работа. Ремонт одежды: штопка и наложение заплат.	1	
5.	Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей.	1	

	Практическая работа. Стирка изделий из х/б тканей с помощью стиральной машины.		
6.	Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды. Практическая работа. Глажение брюк.	1	
7.	Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.	1	

Семья – 3ч.

8.	Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми – одевание, обувание, причесывание.	1	
9.	Практическая работа. Оказание помощи первоклассникам в уборке класса.	1	
10.	Практическая работа. Разучивание тихих и подвижных игр для младших школьников.	1	

Питание – 5ч.

11.	Виды питания. Пищевая ценность продуктов. Значение первых, вторых, третьих блюд и их приготовление.	1	
12.	Практическая работа. Приготовление щей из свежей капусты.	1	
13.	Практическая работа. Чтение рецептов приготовления киселя, компота. Приготовления киселя из замороженных ягод.	1	
14.	Использование механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи. Правила безопасной работы с режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами.	1	
15.	Этикет. Сервировка стола к обеду.	1	

Культура поведения – 3ч.

16.	Правила приема приглашения в гости и формы отказа. Сюжетно-	1	
-----	---	---	--

	ролевая игра: « Меня пригласили в гости».		
17.	Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прически), подарки.	1	
18.	Практическая работа. Изготовление несложных сувениров. Правила вручения подарка.	1	

Транспорт – 3ч.

19.	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы. Их назначение и основные службы.	1	
20.	Справочная служба вокзалов. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Формы приобретения железнодорожных билетов.	1	
21.	Виртуальная экскурсия на железнодорожный вокзал.	1	

Торговля – 2ч.

22.	Универмаги и универсамы, их назначение. Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров.	1	
23.	Экскурсия в универмаг – самостоятельное нахождение указанного отдела, порядок приобретения (выбор товара, оплата в кассе, получение чека, сдачи).	1	

Учреждения и организации - 2ч.

24.	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села.	1	
25.	Экскурсия на швейную фабрику для ознакомления с деятельностью фабрики и основными профессиями.	1	

Жилище – 3ч.

26.	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка	1	
-----	---	---	--

	квартиры и дома к весне, лету.		
27.	Уход за полом в зависимости от покрытия (лақ, мастика, масляная краска, линолеум, ковер), средства ухода за полом.	1	
28.	Практическая работа. Мытье полов с использованием химических моющих средств.	1	

Средства связи – 3ч.

29.	Почта. Виды бандеролей (простая, заказная, ценная, с уведомлением).	1	
30.	Упаковка. Стоимость пересылки.	1	
31.	Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления.	1	

Медицинская помощь – 3ч.

32	Виды доврачебной помощи: измерение температуры, обработка ран при микротравмах.	1	
33	Домашняя аптечка. Состав домашней аптечки.	1	
34	Практическая работа. Измерение температуры, обработка раны при незначительном порезе.	1	