

**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**  
**9 класс**

ст. Александровская 2025 г.

## **1. Пояснительная записка.**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
2. Закон Кабардино-Балкарской Республики от 24 апреля 2014 года №23 – РЗ «Об образовании»;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ от 19 декабря 2014 г. №1599);
4. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г № 4/15);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28;
7. Инструктивно методические материалы Министерства образования, науки и по делам молодежи КБР о формировании учебных планов образовательных учреждений на учебный год;
8. Устав, локальные нормативные акты МКОУ «СОШ №9 ст. Александровской».

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

«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 3 года и предусматривает 34 часа в год.

Учебный предмет "Основы социальной жизни"

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

**1.2. 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.

### **1.3. Место предмета в учебном плане**

В соответствии с Учебным планом МКОУ СОШ №9 на изучение учебного предмета отводится в 6, 9 классах – по 1 часу в неделю (по 34 часа в год, 34 учебные недели).

#### **8 класс (17 часов)**

Четверть	1	2	3	4
Кол-во часов	4	4	5	4

#### **9 класс (17 часов)**

Четверть	1	2	3	4
Кол-во часов	4	4	5	4

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

### **«Основы социальной жизни» 8 класс**

<b>Личная гигиена и здоровье</b>
<i>Гигиена тела.</i> Уход за телом, кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.
<i>Закаливание организма.</i> Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики. Вредные привычки и способы предотвращения их появления.
<b>Охрана здоровья</b>
<i>Виды медицинской помощи:</i> доврачебная и врачебная. <i>Виды доврачебной помощи.</i> Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»)). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.
<b>Жилище</b>
<i>Комнатные растения.</i> Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.
<i>Кухонная утварь.</i> 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.

*Кухонное белье*: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.

*Кухонная мебель*: названия, назначение.

### **Одежда и обувь**

*Значение опрятного вида человека*. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках.

### **Питание**

*Мясо и мясопродукты*; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.

*Яйца, жиры*. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.

*Овощи, плоды, ягоды и грибы*. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.

*Мука и крупы*. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.

### **Транспорт**

*Пригородный транспорт*. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание

### **Средства связи**

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

*Почта*. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.

Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.

### **Семья**

Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.

### **Предприятия, организации, учреждения**

*Образовательные учреждения*. Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.

*Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия*. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

*Исполнительные органы государственной власти* (города, района). Муниципальные власти. Структура, назначение.

## **«Основы социальной жизни» 9 класс**

**Одежда и обувь**: Мода. Стиль одежды. Способы определения собственного размера одежды и обуви. Правила и способы выведения мелких пятен на одежде.

Использование подручных средств выведения различных пятен на одежду.

**Практические работы:** Определение собственного размера обуви и одежды.

**Экскурсии:** В специализированный магазин «Одежда», «Обувь».

**Семья:** Российская семья. Основы семейных отношений. Условия создания семьи.

Распределение обязанностей по ведению хозяйства и семейного бюджета. Семейные традиции. Формы организации досуга и отдыха в семье.

**Культура поведения:** Соседи. Приём гостей и правила хорошего тона при общении.

**Питание:** Диетическое питание, его виды. Национальные блюда, их виды. Составление меню диетического питания. Меню и сервировка праздничного стола.

**Практические работы:** Приготовление диетического блюда. Подбор, чтение и запись рецептов национальных блюд. Приготовление вареников с картофелем. Составление меню и сервировка праздничного стола.

**Жилище:** Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер. Характерные особенности жилища. Понятие о композиции в интерьере. Сохранение жилищного фонда. Косметический ремонт жилья.

**Практические работы:** Рациональная расстановка мебели (макет).

**Транспорт:** Назначение авиатранспорта. Аэропорт. Авиамаршруты. Порядок приобретения билетов. Примерная стоимость перелёта. Правила поведения в аэропорту. Правила посадки и безопасного поведения в самолете.

**Сюжетно-ролевые игры:** «Я - пассажир авиатранспорта», «Ситуации в полете».

**Торговля:** Рынок. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые, оптовые, мелкооптовые и др. Отличие рынка от магазина: право покупателя предлагать снизить цену.

**Средства связи:** Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные, через Интернет). Виды связи: сотовая связь, автоответчик, факс, интернет. Правила безопасного пользования интернетом.

**Практические работы:** Заполнение бланка почтового денежного перевода.

**Медицинская помощь:** Инфекционные заболевания. Меры по предупреждению инфекционных заболеваний. Уход за больным. Документы, подтверждающие нетрудоспособность. Справка и листок нетрудоспособности.

**Практические работы:** Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций.

**Профориентация и трудоустройство:** Назначение учреждений и отделов по труду и производству населения. Основные виды работ и профессий, запрещенных для несовершеннолетних. Документы, необходимые для поступления на работу. Правила составления деловых бумаг. Ситуация выбора после окончания 9 класса.

**Экскурсии:** В Центр занятости населения. В профессиональные учебные заведения.

**Сюжетно-ролевые игры:** «Я подаю документы ...».

**Личная гигиена:** Я - выбираю здоровый образ жизни! Правила безопасного поведения во время летнего отдыха.

**3. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Основы социальной жизни".**

**3.1. Минимальный уровень:**

представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;

приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;

представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;

знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;

знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;

знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения; решение типовых практических задач под руководством педагогического работника посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;

знание названий торговых организаций, их видов и назначения;

совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;

первоначальные представления о статьях семейного бюджета;

представления о различных видах средств связи;

знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

знание названий организаций социальной направленности и их назначения;

**3.2. Достаточный уровень:**

знание способов хранения и переработки продуктов питания;

составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;

самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;

самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;

соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук;

соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;

некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды);

навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);

пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;

знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет

расходов и доходов семейного бюджета;

составление различных видов деловых бумаг под руководством педагогического работника с целью обращения в различные организации социального назначения.

#### 4. Тематическое планирование

##### Учебно-тематический план по предмету «Основы социальной жизни» в 8 классе

№ п/п	Темы программы	Часы
1	Личная гигиена и здоровье	3
2	Одежда и обувь	2
3	Питание	4
4	Жилище	1
5	Транспорт	1
6	Семья	2
7	Охрана здоровья	2
8	Средства связи	1
9	Контроль и учет знаний	1
<b>Итого</b>		<b>17</b>

##### Учебно-тематический план по предмету «Основы социальной жизни» 9 класс

№	Темы	Всего	Теория	Практика
1.	Одежда и обувь	3	1	2
2.	Семья	2	2	-
3.	Культура поведения	1	1	-
4.	Питание	5	3	2
5.	Жилище	3	2	1
6.	Транспорт	1	1	
7.	Торговля	1	1	-
8.	Средства связи	3	2	1
9.	Медицинская помощь	3	2	1
10.	Профориентация и трудоустройство	9	5	4

11.	Учреждения, организации и предприятия	1	1	-
12	Личная гигиена (повторение)	2	2	-
	Всего:	34	23	11

**5. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Календарно - тематическое планирование в 9 классе**  
**8 класс**

№ п/п	Тема	план	факт
1	Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей. Правила и приемы глажения блузок, рубашек	11.09	
2	Меню. Составление меню на день, неделю. Способы приготовления изделий из теста. Заготовка продуктов впрок	25.09	
3	Значение косметики, дезинфицирующих средств, для юноши и девушки. Пр. р. Выбор косметических и дезинфицирующих средств	09.10	
4	Значение здоровья для жизни и деятельности человека. Пагубное влияние табака на здоровье человека	23.10	
5	Грудной ребенок в семье. Правила ухода за грудным ребенком.	08.11	
6	Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек	20.11	
7	Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей	04.12	
8	Уборка кухни, санузла и ванной комнаты. Химические моющие средства, используемые при уборке. Техника безопасности при работе	18.12	
9	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание движения.	15.01	
10	Телефон. Виды телефонной связи. Правила пользования телефонным справочником.	22.01	
11	Вызов экстренных аварийных служб. Правила ведения разговора.	05.02	
12	Первая помощь при несчастных случаях ( утопление). Сюжетно-ролевая игра: «Оказание первой помощи спасенного из водоема».	19.02	
13	Бюджет семьи. Источники доходов. Практическая работа. Определение суммы доходов семьи за месяц.	05.03	
14	Основные статьи расходов. Обязательные платежи	19.03	
15	Специализированные магазины. Правила поведения в магазине	09.04	
16	Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу-консультанту	23.04	

17	Департамент, муниципалитет, их назначение. Префектура, полиция, их назначение	14.05	
	Итого: ч.	17	

## Календарно - тематическое планирование в 9 классе

### 9 класс

№	Тема	план	факт
1	Мода. Стиль одежды. Практическая работа. Определение собственного размера обуви и одежды.	03.09	
2	Правила и способы выведения мелких пятен на одежде. Использование подручных средств выведения различных пятен на одежде.	10.09	
3	Практическая работа. Способы определения собственного размера одежды и обуви.	17.09	
4	Российская семья. Основы семейных отношений. Условия создания семьи.	24.09	
5	Распределение обязанностей по ведению хозяйства и семейного бюджета. Семейные традиции. Формы организации досуга и отдыха в семье.	01.10	
6	Соседи. Приём гостей и правила хорошего тона при общении.	08.10	
7	Диетическое питание, его виды. Составление меню диетического питания. Пр.р. Приготовление диетического блюда.	15.10	
8	Национальные блюда, их виды.	22.10	
9	Меню и сервировка праздничного стола.	05.11	
10	<b>Практическая работа:</b> Подбор, чтение и запись рецептов национальных блюд. Приготовление вареников с картофелем.	12.11	
11	<b>Практическая работа:</b> Меню и сервировка праздничного стола.	19.11	
12	Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер. <b>Практическая работа:</b> Рациональная расстановка мебели (макет).	26.11	
13	Характерные особенности жилища. Сохранение жилищного фонда.	03.12	
14	Косметический ремонт жилья.	10.12	
15	Назначение авиатранспорта. Правила поведения в аэропорту. Правила посадки в самолет. Правила безопасности во время полета самолетом.	17.12	
16	Рынок. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые, оптовые, мелкооптовые и др. Отличие рынка от магазина.	24.12	
17	Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные, через Интернет).	14.01	
18	Виды связи: сотовая связь, автоответчик, факс, интернет. Правила	21.01	

	безопасного пользования интернетом.		
19	<b>Практическая работа:</b> Заполнение бланка почтового денежного перевода.	28.01	
20	Инфекционные заболевания. Меры по предупреждению инфекционных заболеваний.	04.02	
21	Уход за больным. Документы, подтверждающие нетрудоспособность.	11.02	
22	<b>Практическая работа:</b> Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций.	18.02	
22	Назначение учреждений и отделов по трудуоустройству населения.	25.02	
23	Основные виды работ и профессий, запрещенных для несовершеннолетних.	04.03	
24	Документы, необходимые для поступления на работу.	11.03	
25	Правила составления деловых бумаг.	18.03	
26	Практическая работа. Составление деловых бумаг: заявление, автобиография, расписка.	25.03	
27	Практическая работа. Составление деловых бумаг: докладная записка.	08.04	
28	Ситуация выбора после окончания 9 класса.	15.04	
29	Обобщение пройденного материала по разделу: «Профориентация и трудуоустройство».	22.04	
30	<b>Экскурсии:</b> В Центр занятости населения. В профессиональные учебные заведения.	29.04.	
31	Практическая работа «Я подаю документы»	06.05	
32	<b>Личная гигиена:</b> Я - выбираю здоровый образ жизни!	13.05	
33	Правила безопасного поведения во время летнего отдыха.	20.05	
34	Обобщающее повторение изученного материала.	20.05	
	Итого : ч	34	

## 6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса-

1. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., автор О.И.Бородина, В.М.Мозговой, 2001г.
- 2.Львова С.А. практический материал к урокам социально – бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида.
3. Пособие для учителя 5-9 классы С.А.Львова.

#### 4. Образовательные ресурсы сети Интернет.