

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 18 имени Дмитрия  
Александровича Шеметова посёлка Заводской  
муниципального образования Ейский район

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ Радченко Е.С.

Протокол № 1 от «29»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

\_\_\_\_\_ Аущенко Т.В.

«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Председатель педсовета  
директор

\_\_\_\_\_ Лущик И.Л.

протокол ПС №1 от «30»  
августа 2023 г.

**АДАптированная рабочая программа**  
учебного предмета «Основы социальной жизни» (Базовый уровень)  
для обучающихся 6 - 7 классов

посёлок Заводской 2023г

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе:

- адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ «Клетнянская школа-интернат»;
- учебного плана образовательного учреждения;
- годового календарного учебного графика ГБОУ «Клетнянская школа-интернат»;
- учебного пособия Субчевой В.П. «Социально-бытовая ориентировка», 6 класс, Москва, 2021 г.;
- учебного пособия Субчевой В.П. «Социально-бытовая ориентировка», 7 класс, Москва, 2021 г.

Рабочая программа конкретизирует содержание конкретных тем, даёт распределение учебных часов по разделам предмета для обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Изучение программного материала призвано способствовать расширению у обучающихся круга понятий и представлений, относящихся к личной гигиене, самообслуживанию, предметам быта, бытовому труду, морально-этическим нормам поведения. Ознакомление обучающихся с предметами быта включает в себя усвоение точного названия, назначения, правил обращения с этими предметами, а также выработку необходимых рациональных, правильных навыков использования этих предметов по назначению.

Программа предмета «Основы социальной жизни» включает следующие разделы: «Личная гигиена и здоровье», «Охрана здоровья», «Жилище», «Одежда и обувь», «Питание», «Культура поведения», «Транспорт», «Средства связи», «Торговля», «Предприятия, организации, учреждения», «Семья».

Программа рассчитана на обучающихся 6 - 7 классов.

## 2. Общая характеристика учебного предмета «Основы социальной жизни».

Под основами социальной жизни подразумевается комплекс знаний и умений, непосредственно связанный с организацией собственного поведения и общения с окружающими людьми в различных социально-бытовых ситуациях. В своём общем смысле предмет предполагает умение самостоятельно строить своё поведение во всех жизненных ситуациях вне рамок учебной или профессиональной (трудовой) деятельности.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» имеет своей **целью** практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдалённом 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.

Процесс обучения требует разнообразия в применении методов и в организации различных форм обучения.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Учебный предмет «Основы социальной жизни» входит в федеральный компонент учебного плана ГБОУ «Клетнянская школа – интернат», предметную область «Человек и общество» и реализуется в урочной деятельности в 6, 7 классах.

Рабочая программа рассчитана на:

- 6 класс-34 часа в год (1 час в неделю);
- 7 класс-68 часов в год (2 часа в неделю).

Фактическое количество часов по предмету рассчитывается, исходя из учебного графика на конкретный учебный год.

### **4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Основы социальной жизни».**

#### **Личностные результаты:**

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

#### **Предметные результаты:**

При определении требований к предметным знаниям и умениям учитывается уровень обучаемости обучающихся. Для этого все обучающиеся распределяются на две группы:

1) к первой группе относятся дети с достаточно сохранными психическими процессами, способными к усвоению знаний на высоком уровне, самостоятельному выполнению заданий или с незначительной помощью учителя;

2) ко второй группе относятся дети со значительными нарушениями психических процессов, низкой работоспособностью и самостоятельностью.

У обучающихся первой группы должны быть сформированы результаты минимального и достаточного уровня. У обучающихся второй группы формируются результаты минимального уровня.

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные обучающимися с оценками типа:

«3» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

«4» — от 51% до 65% заданий;

«5» (отлично) свыше 65%.

## 6 класс.

### **Минимальный уровень.**

#### ***Обучающийся должен знать:***

- о вреде наркотиков и токсических веществ;
- правила пришивания пуговиц;
- свои права и обязанности в семье;
- правила поведения в магазине и общения с работниками магазина;
- о возможном вреде самолечения.

#### ***Обучающийся должен уметь:***

- отказаться от соблазна испробовать наркотики и токсические вещества;
- пришивать пуговицы;
- стирать изделия вручную;
- выполнять определённые обязанности в семье;
- проводить сухую и влажную уборку жилого помещения;
- мыть посуду;
- соблюдать правила поведения в школе.

### **Достаточный уровень.**

#### ***Обучающийся должен знать:***

- правила пользования нагревательными приборами и правила безопасной работы с ними;
- санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы с колющими и режущими инструментами, бытовыми химическими средствами;
- порядок приобретения билетов;
- правила покупки товаров;
- правила вызова врача на дом.

#### ***Обучающийся должен уметь:***

- пользоваться нагревательными приборами, соблюдая технику безопасной работы с ними;
- готовить простейшие блюда;
- выбирать нужный товар, оплачивать, культурно вести себя в магазине;
- соблюдать правила личной гигиены дома, в школе, во время походов, экскурсий;
- подбирать моющие средства для стирки
- рассказать о месте работы родителей, занимаемой должности;
- вызвать врача на дом;
- соблюдать правила поведения в школе и других общественных местах.

## 7 класс.

### **Минимальный уровень.**

#### ***Обучающийся должен знать:***

- правила личной гигиены юноши и девушки;
- правила пользования моющими средствами и электроутюгом;
- правила поведения в гостях;
- правила уборки жилого помещения.

#### ***Обучающийся должен уметь:***

- правильно ухаживать за лицом и волосами;
- стирать и гладить изделия, соблюдая технику безопасности;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования и технику безопасности при приготовлении пищи;
- ухаживать за младшими детьми;
- правильно вести себя при встрече и расставании;
- убирать жилое помещение.

### **Достаточный уровень.**

#### ***Обучающийся должен знать:***

- правила безопасности при использовании механических и электробытовых

- приборов при приготовлении пищи;
- санитарно-гигиенические требования и правила безопасности при ремонте одежды, стирке и глажении изделий;
- правила ухода за мебелью в зависимости от её покрытия;
- способы ухода за окнами;
- правила оказания первой помощи.

**Обучающийся должен уметь:**

- определить тип кожи и волос;
- ремонтировать разорванные места одежды, накладыванием заплат;
- пользоваться механическими и электробытовыми приборами: мясорубкой, тёркой и др.;
- вручать и принимать подарки.
- утеплять и мыть окна;
- ухаживать за мебелью в зависимости от её покрытия, используя бытовые химические средства;
- приобретать товары с учетом их необходимости и финансовыми возможностями;
- обрабатывать раны, накладывать повязки.

**Базовые учебные действия.**

Программа обеспечивает достижение обучающимися базовых учебных действий.

**Личностные учебные действия:**

- принимать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- уметь осмысливать социальное окружение, своё место в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- испытывать гордость за достигнутые успехи и достижения как собственные, так и своих одноклассников;
- понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в школе, дома;
- проявлять положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- проявлять уважительное и бережное отношение к людям различных профессий и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользую и социальную деятельность;
- исполнять правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе.

**Коммуникативные учебные действия:**

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель– класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

**Регулятивные учебные действия:**

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учётом предложенных критериев, корректировать свою

- деятельность с учётом выявленных недочётов;
- действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
  - активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
  - адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность;
  - передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

#### **Познавательные учебные действия:**

- выделять существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию простейших причинно – следственных связей) на наглядном доступном вербальном материале;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематичное изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях);
- использовать в жизни и деятельности простейшие межпредметные знания;
- устанавливать элементарные существенные связи между объектами и процессами окружающей действительности.

## **5.**

### **6 класс-34 ч.**

#### **Личная гигиена и здоровье-3 ч.**

Значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека. Способы закаливания.

Органы зрения. Способы сохранения. Гигиена чтения, письма, просмотра телепередач.

Губительное влияние наркотиков и токсических веществ на организм, как детей, так и взрослых.

#### **Охрана здоровья-3ч.**

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды доврачебной помощи. Обработка ран при микротравмах (неглубокий порез, ссадина). Способы измерения температуры тела.

Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

#### **Жилище-4 ч.**

Гигиенические требования к жилому помещению меры по их обеспечению. Повседневная сухая и влажная уборка жилого помещения, использование в уборке электропылесоса. Уход за полом в зависимости от его покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум). Виды комнатных растений. Особенности ухода за комнатными растениями.

#### **Одежда и обувь – 4 ч.**

Значение опрятного вида человека. Поддержание одежды в порядке: правила пришивания пуговиц, зашивание распоровшегося шва. Правила и приёмы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей. Глажение фартуков, косынок, платков, салфеток.

#### **Питание-7 ч.**

Гигиена приготовления пищи. Правила и приёмы хранения продуктов и готовой пищи.

Способы выбора качественных продуктов: овощных, мясных, рыбных и др. Составление рецепта приготовления блюд. Составление рецепта собственного блюда. Приготовление блюд из яиц, картофеля, круп. Правила ухода за посудой и кухонными приборами.

#### **Культура поведения-2 ч.**

Правила поведения в общественных местах (театре, кинотеатре, клубе, музее, библиотеке, на дискотеке). Способы ведения разговора со старшими и сверстниками. Упражнение в ведении разговора со старшими и сверстниками.

#### **Транспорт-3 ч.**

Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Наиболее рациональные маршруты передвижения от дома до школы-интерната. Правила поведения в городском транспорте. Пригородные поезда. Расписание. Направления. Разовые и сезонные билеты. Правила поведения в железнодорожном транспорте.

### **Семья-2 ч.**

Установление родственных отношений в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.

### **Торговля-2 ч.**

Магазины промышленных товаров и их отделы: ткань, обувь, одежда, книги и др. Порядок приобретения товара. Специализированные магазины промышленных товаров и их отделы: «Книги», «Обувь» и т.д. Правила поведения и общения с работниками магазина.

### **Средства связи-2 ч.**

Основные средства связи:( почта, телефон, телевидение, радио, компьютер), их назначение. Почта. Виды почтовых отправлений (письмо, бандероль, посылка). Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различных видов.

### **Предприятия, организации, учреждения-2 ч.**

Дошкольные учреждения- детские сады с ясельной группой и без неё, школа, УВК (детский сад-школа), дома детского творчества (ДДТ), гимназия, лицей, колледж и их назначение. Упражнение в обращении к работникам ДДТ.

### **7 класс-68 ч.**

#### **Личная гигиена и здоровье – 10 ч.**

Особенности личной гигиены в жизни подростка. Правила и приёмы сохранения чистоты и здоровья тела. Особенности ухода за кожей лица, волосами. Типы волос: жирные, сухие, нормальные. Использование шампуня в соответствии с типом волос. Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.

#### **Охрана здоровья – 6 ч.**

Виды врачебной помощи (помощь на дому, «Скорая помощь», амбулаторный приём, госпитализация). Способы вызова врача на дом. Лекарственные растения и лекарственные препараты в домашней аптечке. Приготовление настоев из лекарственных трав. Самолечение и его негативные последствия.

#### **Жилище – 10 ч.**

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры или дома к зиме, к лету. Уход за мебелью в зависимости от её покрытия. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Сухая и влажная уборка жилого помещения. Кухня. Нагревательные и электробытовые приборы, их назначение. Правила использования и ухода, техника безопасности.

#### **Одежда и обувь – 14 ч.**

Значение продления срока службы одежды. Виды штопки, наложение заплат. Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажной ткани, стирка изделий из шёлковых тканей. Машинная стирка изделий. Правила и приёмы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Химчистка. Виды услуг, правила пользования.

#### **Питание – 10 ч.**

Значение первых, вторых блюд, их приготовление из овощей, рыбных и мясных продуктов. Использование механических и электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи. Меню. Составление и запись рецептов. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю. Приготовление щей из свежей капусты, киселя. Сервировка стола.

#### **Культура поведения – 2 ч.**

Правила и приёмы приглашения в гости, формы отказа. Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, причёска), подарки.

### **Транспорт -2 ч.**

Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзалы, их назначение. Основные службы. Расписание поездов. Виды поездов и типы пассажирских вагонов. Правила приобретения железнодорожных билетов. Виды камер хранения багажа. Порядок сдачи и получения его. Правила поведения в железнодорожном транспорте.

### **Семья – 2 ч.**

Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми (умывание, одевание, обувание, причёсывание), соблюдение чистоты и порядка в школе-интернате и дома. Разучивание тихих и подвижных игр с младшими детьми.

### **Торговля – 4 ч.**

Универмаги и универсамы, их назначение. Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров. Сельмаг и сельпо, их назначение. Отделы, распродажа товаров по сниженным ценам. Экскурсия в универсам.

### **Средства связи – 6 ч.**

Почта. Виды бандеролей (простая, заказная, ценная с уведомлением). Порядок их отправления. Письма. Виды упаковок. Правила их отправления. Экскурсия на почту.

### **Предприятия, организации, учреждения – 2 ч.**

Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности. Их значение для города и села. Упражнение в обращении с вопросами и просьбами к работникам предприятия.

## **6. Тематическое планирование по ОСЖ.**

### **6 класс.**

<b>№</b>	<b>Раздел.</b>	<b>Кол –во часов.</b>	<b>Виды учебной деятельности.</b>
1.	Личная гигиена и здоровье.	3	Запись правил. Работа в таблице. Просмотр видеосюжета о вреде наркотиков и токсических веществ.
2.	Охрана здоровья.	3	Работа в таблице. Работа с перфокартой. Обработка ран. Измерение температуры.
3.	Жилище.	4	Тестирование. Работа в таблице. Мытьё полов. Уход за комнатными растениями.
4.	Одежда и обувь.	4	Выбор одежды для ремонта. Работа с технологической картой. Т/Б при работе иглой. Пришивание пуговиц. Ручная стирка изделий из х/б тканей. Т/Б при работе утюгом. Глажение изделий.
5.	Питание.	6	Запись правил хранения продуктов. Чтение рецептов, подготовка продуктов. Т/Б при кулинарных работах. Работа с тех. картой. Приготовление отварных яиц. Т/Б с чистящими и моющими средствами. Мытьё посуды и кух. приборов.
6.	Культура поведения.	2	Сюжетно-ролевая игра «Посещение театра» Тестирование. Упражнение в ведении разговора со старшими и сверстниками.
7.	Транспорт.	2	Сюжетно-ролевая игра «Поездка в транспорте». Изучение правил. Работа в таблице.
8.	Семья.	3	Оформление анкеты. Тестирование.
9.	Торговля.	3	Выполнение буквенного задания. Игра «Покупка товара»:



			Тестирование.
10.	Средства связи.	2	Написание адреса на почтовом конверте. Работа в таблице. Составление текста письма.
11.	Предприятия, организации, учреждения.	2	Определение назначения учреждений. Упражнение в умении ведения делового разговора. Тестирование.
<b>Итого: 34 ч.</b>			

**Тематическое планирование по ОСЖ.  
7 класс.**

№	Раздел.	Кол –во часов.	Виды учебной деятельности.
1.	Личная гигиена и здоровье.	10	Запись правил. Работа в таблице. Подбор средств для ухода за кожей лица. Подбор средств для ухода за волосами. Подбор шампуня для мытья волос с учётом их состояния, средств от перхоти и выпадения волос. Приемы обрезания ногтей на руках.
2.	Охрана здоровья.	6	Запись правил вызова врача, «Скорой помощи» на дом. Сюжетно – ролевая игра «Вызов врача на дом». Работа в таблице. Приготовление настоя из лекарственных трав. Работа с аннотациями к препаратам.
3.	Жилище.	10	Запись правил уборки. Уборка помещения. Тестирование. Сухая и влажная уборка кухонной зоны. Мытьё окон. Уход за мебелью, в зависимости от её покрытия (лак, мягкая обивка, полировка и др.). Работа в таблице. Изучение правил использования и т/б при работе с кухонными электроприборами.
4.	Одежда и обувь.	14	Упражнение в выполнении швов. Работа с операционной картой. Зашивание распорванного шва. Штопка разорванного места. Изучение алгоритма работы стиральной машины. Т/б при работе с ней. Машинная стирка кухонного белья. Повторение правил по т/б при работе утюгом. Глажение футболки.
5.	Питание.	10	Определение видов питания и значения первых и вторых блюд. Повторение правил безопасности при использовании приборов. Составление и запись рецептов. Приготовление щей из свежей капусты. Приготовление макарон с сыром. Приготовление компота из сухофруктов. Сервировка стола к обеду. Тестирование.
6.	Культура поведения.	2	Сюжетная игра «В гости к...». Изготовление простого сувенира.
7.	Транспорт.	2	Сюжетно-ролевая игра: «Поездка в железнодорожном транспорте». Правила поведения в железнодорожном транспорте.
8.	Семья.	2	Упражнение в уходе за младшими детьми. Разучивание игр.
9.	Торговля.	4	Работа в таблице. Экскурсия «Порядок приобретения товара». Сюжетно-ролевая игра «Покупка товара». Буквенное задание.
10.	Средства связи.	6	Заполнение бланка на отправку бандероли. Заполнение бланка на отправку посылки. Экскурсия на почту.
11.	Предприятия, организации	2	Упражнение в обращении с вопросами и просьбами к

	учреждения.		работникам предприятия. Тестирование.
<b>Итого: 68ч.</b>			