

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Азовский районный отдел образования

МБОУ Отрадовская СОШ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 8545606)

учебного предмета Основы социальной жизни (VIII вид)

для обучающихся 7 классов

с. Отрадовка 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по ОСЖ составлена в соответствии с нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 №115» (с изменениями от 11 февраля 2022 г. №69).
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении Федерального Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- В соответствии с АООП (1 вариант) образовательной организации.
- Планируемыми результатами освоения, обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы.
- Приказом Минпросвещения России от 23.12.2020 № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.03.2021 № 62645).
- Учебным планом МБОУ Отрадовской СОШ на 2025-2026 учебный год.

Цель программы «Основы социальной жизни» - формирование знаний, умений, навыков, способствующих практической подготовке обучающихся с легкой степенью умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и отдаленном социуме.

Основные задачи реализации программы «Основы социальной жизни»:

- - 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 и использованием деловых бумаг);
- - развитие навыков здорового образа жизни, положительных качеств и свойств личности.

Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения учащимися

Программа «Основы социальной жизни» призвана подготовить обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной и безопасной жизни в современном обществе; правильному рациональному ведению домашнего хозяйства, позволить овладеть практическими умениями, связанными с обслуживанием и самообслуживанием себя и членов семьи.

Программа «Основы социальной жизни» ориентирована на:

- развитие навыков самообслуживания, самостоятельного ведения домашнего хозяйства, ориентировки в ближайшем окружении и возможности более широкой жизненной ориентации, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- усвоение морально-этических норм поведения, навыков общения с людьми в разных жизненных ситуациях;
- понимание роли семьи и семейных отношений в жизни человека, общества и государства, в воспитании и развитии ребенка, сохранении и укреплении его соматического, физического и психического здоровья, формировании правильного уклада семейных отношений.

Программа состоит из разделов, при изучении которых у учащихся формируются социально-бытовые компетентности:

1. «Личная гигиена и здоровье» - знание и соблюдение правил личной гигиены, пропаганда ЗОЖ.
2. «Охрана здоровья» - знание и порядок оказания различных видов медицинской помощи, уход за больным в домашних условиях.
3. «Культура поведения» - знание основных навыков культурного поведения за столом, в процессе общения со старшими и сверстниками, а также в зрелищных и культурно-просветительских учреждениях.
4. «Жилище» - знание основных требований к жилищу, умение выполнять планировку, обустройство и сохранение жилищного

фонда. Умение пользоваться электробытовыми приборами (пылесос, холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка, стиральные машины).

5. «Одежда и обувь» - овладение основными способами ухода за различными видами одежды, обуви и головных уборов. Содержание их в чистоте и порядке, ремонт и продление срока службы вещей, покупка одежды и обуви соответствующих размеров, использование соответствующих электробытовых приборов (утюг, стиральная машина).
6. «Питание» - знание основ организации рационального, правильного питания человека; основных видов продуктов питания, правила и порядок приготовления пищи.
7. «Транспорт» - умение пользоваться современными видами транспорта, знание правил пользования общественным и междугородним транспортом.
8. «Семья» - владение правилами культуры взаимоотношений в семье, на основе уважения, взаимопонимания и взаимной помощи; организации досуга и отдыха членов семьи.
9. «Торговля» - умение пользоваться основными видами торговых предприятий и правилами приобретения товаров.
10. «Средства связи» - знание и умение пользоваться современными видами связи: телефонной, сотовой, почтовой, интернет услугами, телеграфной и т.д.

Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, медицинской помощи.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» предполагает концентрическое распределение изучаемого материала с его усложнением и расширением при изучении в следующих классах, т.е. переход от более легких тем к более сложным. 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.

На уроках применяются как традиционные, так и нетрадиционные формы обучения; используются индивидуальная, парная, групповая, коллективная работа.

В процессе реализации программы используются практические и наглядные методы обучения:

- объяснительно – иллюстративные (беседа, рассказ, работа с таблицами, тематическими картинками, опорными таблицами, схемами, буклетами);
- репродуктивные (работа по образцам);
- частично – поисковые (разгадывание ребусов, кроссвордов, загадок, использование дидактических игр);
- предметно – практические методы (практикумы, экскурсии, практические пробы и т.д.);
- система специальных коррекционно – развивающих методов;
- методы убеждения (словесное разъяснение, убеждение, требование);
- методы организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, поручение);
- методы стимулирования поведения (похвала, поощрение, самооценка).

Так же на уроках «Основы социальной жизни» используются следующие приёмы и средства обучения: загадки, проблемные ситуации, игры (дидактические, сюжетные, интерактивные), экскурсии, прогулки, наблюдение, примеры из жизненных ситуаций, сюжеты из средств массовой информации, аудио и видео материалы. Использование перечисленных приемов и средств обучения способствует наиболее полному и глубокому усвоению жизненного опыта и показанию его практической значимости в глазах обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Все общеобразовательные предметы, изучаемые в школе, дают обучающимся определенный объем знаний и умений, необходимый им в жизни, способствуют расширению общего кругозора, формируют культурные потребности, воспитывают морально – этические нормы поведения.

В процессе реализации данной программы происходит связь уроков «Основы социальной жизни» с такими предметами как: «Русский язык и Чтение», «Биология», «Математика», «География», «Технология», «Естествознание». Реализация межпредметных связей помогает обучающемуся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представить изучаемый материал целостно, а не отдельными разрозненными частями (отдельно по каждому предмету).

Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» в соответствии с учебным планом МБОУ Отрадовской СОШ в 7 классе рассчитана на 34 учебных недель (34 часа, по 1 часу в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ.

7 класс

Личная гигиена и здоровье

Особенности личной гигиены в жизни подростка. Уход за кожей лица, волосами.

Практические работы:

- Пользование шампунем.
- Подбор мыла, шампуни для мытья кожи, волос с учетом их состояния (сухие, жирные, нормальные).

Одежда и обувь

Виды шtopки, наложение заплат. Стирка изделий из шёлка вручную. Правила глаженья белья, брюк. Прачечная. Виды услуг.

Практические работы:

- Ремонт одежды: шtopка и наложение заплат.
- Стирка мелких изделий из белой х/б ткани с помощью стиральной машины. Стирка изделий вручную (из шелка).
- Глаженья белья, брюк.
- Экскурсия в прачечную.

Питание

Виды питания. Значение и приготовление первых и вторых блюд. Использование механических и электробытовых приборов для приготовления пищи. Составление меню.

Практические работы:

- Приготовление щей из свежей капусты. Приготовление киселя, компота. Чтение рецептов и подбор продуктов.
- Знакомство с инструкцией устройства и правилами пользования механическими и электробытовыми приборами.

Семья

Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми, в соблюдении чистоты и порядка в школе, дома.

Практические работы:

- Оказание помощи первокласснику в одевании на прогулку. Разучивание с ними тихих и подвижных игр.
- Проведение игр с младшими детьми.

Культура поведения

Правила приёма приглашения в гости и формы отказа. Подготовка к поездке в гости.

Практические работы:

- Изготовление несложных сувениров.
- Сюжетная игра «В гости к...»

Жилище

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Уход за полом в зависимости от покрытия.

Практические работы:

- Сухая и влажная уборка помещения.
- Мытье полов.

Транспорт

Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзалы, их назначение. Виды пассажирских вагонов. Стоимость проезда.

Практические работы:

- Экскурсия на железнодорожный вокзал.

Торговля

Универмаги и универсамы, сельмаги, их назначение. Порядок приобретения и стоимость товара.

Практические работы:

- Экскурсия в универсам - самостоятельное нахождение указанного отдела для покупки указанного товара и по собственному желанию.

Средства связи

Виды бандеролей, посылок, порядок их отправления. Стоимость пересылки.

Практические работы:

- Заполнение бланков на отправление бандеролей, упаковка бандероли.
- Определение стоимости отправления простых и ценных посылок.

Охрана здоровья

Виды доврачебной помощи. Обработка микротравм. Первая помощь при травмах. Лекарственные растения в домашней аптечке.

Практические работы:

- Экскурсия в медпункт. Обработка микротравм.

Учреждения, организации и предприятия

Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности.

Практические работы:

- Экскурсия на ближайшее промышленное или сельскохозяйственное предприятие.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит **личностным** результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Планируемые результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) программы «Основы социальной жизни» представлены личностными и предметными результатами.

Личностные результаты

1. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
2. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.
3. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
4. Овладение социально – бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.
5. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
6. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
7. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.
8. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
9. Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств.
10. Развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.
11. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
12. Формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы. В случае если обучающийся не достигает минимального уровня овладения по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации медико-психолого-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) образовательная организация может перевести обучающегося на обучение по специальной индивидуальной программе развития.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный и достаточный уровни освоения программы по предмету «Основы социальной жизни» в 7 классе:

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 учителя;
- 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 педагога 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.

Достаточный уровень:

- знание способов хранения 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 и т.д.;

- 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 и т. п.);

- 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 учителя с целью обращения в различные организации социального назначения;

- формирование ценности здорового образа жизни;

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

Базовые учебные действия

Программа обеспечивает достижение учащимися базовых учебных действий:

Личностные учебные действия

1. Принимать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
2. Уметь осмысливать социальное окружение, своё место в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
3. Испытывать гордость за достигнутые успехи и достижения как собственные, так и своих одноклассников;

4. Понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в школе, дома;
5. Проявлять положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
6. Проявлять уважительное и бережное отношение к людям различных профессий и результатам их деятельности;
7. Активно включаться в общепользную и социальную деятельность;
8. Исполнять правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия

1. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель– класс);
2. Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
3. Обращаться за помощью и принимать помощь;
4. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;
5. Сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
6. Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
7. Договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия

1. Адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
2. Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
3. Произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
4. 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;
5. Действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;

6. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
7. Адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность;
8. Передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

Познавательные учебные действия

1. Выделять существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
2. Использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, простейших причинно – следственных связей) на наглядном доступном вербальном материале;
3. 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);
4. Использовать в жизни и деятельности простейшие межпредметные знания;
5. Устанавливать элементарные существенные связи между объектами и процессами окружающей действительности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Личная гигиена и здоровье	8			
2	Одежда и обувь	5		1	
3	Питание	4			
4	Семья	2		1	
5	Культура поведения	4		1	
6	Жилище	4		1	
7	Охрана здоровья	5		3	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		32	0	7	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Особенности личной гигиены в жизни подростка.	1			01.09.2025	
2	Гигиена подростка.	1			08.09.2025	
3	Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.	1			15.09.2025	
4	Чистота и здоровье тела подростка.	1			22.09.2025	
5	Особенности ухода за кожей лица.	1			29.09.2025	
6	Особенности ухода за волосами.	1			06.10.2025	
7	Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные.	1			13.10.2025	
8	Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.	1			20.10.2025	
9	Мелкий ремонт одежды.	1			10.11.2025	
10	Заплата нашивная.	1			17.11.2025	

11	Заплата декоративная.	1			24.11.2025	
12	Штопка и наложение заплат.	1		1	01.12.2025	
13	Использование бытовой техники при стирке белья из х/б тканей.	1			08.12.2025	
14	Виды питания.	1			15.12.2025	
15	Значение первых блюд.	1			22.12.2025	
16	Значение блюд из овощей.	1			29.12.2025	
17	Значение блюд из рыбы, мяса.	1			12.01.2026	
18	Помощь родителям по уходу за младшими детьми.	1			19.01.2026	
19	Разучивание и проведение тихих и подвижных игр.	1		1	26.01.2026	
20	Правила приема приглашения в гости и формы отказа.	1			02.02.2026	
21	Подарки.	1		1	09.02.2026	
22	Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа).	1			16.02.2026	
23	Правила поведения в гостях.	1			02.03.2026	
24	Регулярная уборка жилого	1		1		

	помещения. Санитарная обработка помещения в случае необходимости.				16.03.2026	
25	Сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры и дома к зиме, лету.	1			23.03.2026	
26	Способы и средства ухода за полом.	1			06.04.2026	
27	Уход за полом в зависимости от покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум, ковер)	1			13.04.2026	
28	Виды доврачебной помощи (измерение температуры, обработка травм при микротравмах).	1		1	20.04.2026	
29	Виды доврачебной помощи (неглубокий порез, ссадины, ушибы, укусы насекомых)	1			27.04.2026	
30	Домашняя аптечка.	1			04.05.2026	
31	Первая помощь при травмах: вывих, наложение повязки на рану.	1		1	18.05.2026	
32	Первая помощь при травмах: перелом, наложение повязки на рану.	1		1	25.05.2026	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		32	0	7		

