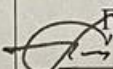


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области,
Муниципальное образование «Тарасовский район»,
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Красновская средняя
общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО на заседании МО естественно- географического цикла. Протокол №1 от 26.08.2026 г. Руководитель МО <u>Т.А. Аганян</u> Т.А.	СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по УВР Демьяненко И.Н.  Подпись 28.08.2026 г.	ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета Протокол № 1 от 28.08.2026 г.  Председатель Воропаев С.Н.	УТВЕРЖДАЮ  Директор Воропаев С.Н. Приказ от 28.08.2026 г. № 30
--	---	---	--

**Адаптированная рабочая программа
по предмету «Основы социальной жизни»**

**обучающегося с расстройством аутистического спектра с легкой
умственной отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями вариант1)
для 7 класса (обучение на дому)**

Уровень общего образования, класс: основное общее

Количество часов: 2 часа

Учитель: Товпеко В.В.

Квалификационная категория: -

х. Верхний Митякин 2026-2027 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с расстройством аутистического спектра с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся расстройством аутистического спектра с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» относится к предметной области «Человек и общество» и является обязательной частью учебного плана. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Основы социальной жизни».

Цель: практическая подготовка обучающихся к самостоятельной жизни и труду, формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, повышению уровня общего развития.

Задачи:

- 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.

На изучение учебного курса «Основы социальной жизни» в 7 классе по индивидуальной программе отводится – 68 часа (2 часа в неделю). Согласно учебному плану МБОУ Красновской СОШ, годовому календарному учебному графику Красновской СОШ, на изучение учебного курса спланировано – 70 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В 7 классе учащиеся знакомятся со следующими темами и соответствующим учебным материалом (в соответствии с ФАООП УО).

Охрана здоровья

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.

Виды доврачебной помощи. 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.

Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов скорой или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием.

Средства связи

Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка стоимость пересылки.

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

Интернет-связь. Электронная почта. Видеосвязь. Особенности, значение в современной жизни.

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Жилище

Кухонная утварь. 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.

Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате.

Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности.

Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

Питание

Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).

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

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины.

Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и в разлив.

Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.

Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Стоимость и расчет количества продуктов для обеда. Посуда для обеда. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

Семья

Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.

Транспорт

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности для предотвращения чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

На уроках «ОСЖ» в 7 классе формируются следующие предметные результаты:

Основные требования к умениям учащихся:

минимальный уровень

- иметь представления о разных группах продуктов питания;
- знать отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам;
- понимать их значение для здорового образа жизни человека;
- уметь приготовить несложные виды блюд под руководством учителя;
- иметь представление о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знать отдельные виды одежды и обуви, некоторые правила ухода за ними;

- уметь соблюдать усвоенные правила в повседневной жизни;
- знать правила личной гигиены и уметь их выполнять под руководством взрослого;
- знать названия предприятий бытового обслуживания и их назначение;
- уметь решать типовые практические задачи под руководством педагога посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;
- знать названия торговых организаций, их виды и назначение;
- уметь совершать покупки различных видов товара под руководством взрослого;
- иметь первоначальное представление о статьях семейного бюджета;
- иметь представление о различных видах средств связи;
- знать и соблюдать некоторые правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);
- знать названия организаций социальной направленности и их назначение.

Достаточный

- знать способы хранения и переработки продуктов питания;
- составлять меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельно приготовить несложные знакомые блюда;
- самостоятельно совершать покупки различных видов товара;
- соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.; - соблюдать правила поведения в доме и общественных местах; иметь представление о морально-этических нормах поведения;
- иметь навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);
- обращаться в различные медицинские учреждения, вызывать врача на дом, покупать лекарства и т.д.;
- пользоваться различными средствами связи, в том числе Интернет-средствами;
- знать основные статьи семейного бюджета, уметь вести его расчет;
- составлять различные виды деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения.

Характеристика базовых учебных действий

Группа БУД	Учебные действия и умения
Личностные учебные действия	☐ Испытывать чувство гордости за свою страну. ☐ Испытывать чувство гордости за свои школьные успехи и достижения, как собственные, так и своих товарищей. ☐ Адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др. ☐ Уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности. ☐ Активно включаться в общепольную социальную деятельность. ☐ Бережно относиться к культурно историческому наследию родного края и страны.
Коммуникативные учебные действия	☐ Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, бытовых, трудовых и др.). ☐ Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его. ☐ Обращаться за помощью и принимать помощь. ☐ Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию. ☐ Доброжелательно относиться, сопереживать окружающим.
Регулятивные учебные действия	☐ Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления. ☐ Осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач. ☐ Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. ☐ Адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.
Познавательные учебные действия	☐ Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию.

	□ Использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинноследственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями. □ Использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.
--	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела	Количество часов
1	Личная гигиена	6
2	Одежда	14
3	Питание	8
4	Семья	2
5	Жилище	10
6	Транспорт	6
7	Медицинская помощь	6
8	Организации и учреждения, предприятия	2
9	Средства связи	2
10	Торговля	4
11	Экономика домашнего хозяйства	10
Итого		70

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Раздел (количество часов) Тема урока	Количество часов, отводимых на изучение темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дата проведения урока	Корректировка даты (в случае необходимости)
Личная гигиена (6 часов)					
1	Соблюдение правил ТБ. Соблюдение санитарно-гигиенических требований на уроках.	1	https://resh.edu.ru	2.09.2026	
2	Соблюдение санитарно-гигиенических требований на уроках.	1	https://resh.edu.ru	3.09.2026	
3	Особенности личной гигиены в жизни подростка.	1	https://resh.edu.ru	9.09.2026	
4	Индивидуальные предметы гигиены.	1	https://resh.edu.ru	10.09.2026	
5-6	Гигиена одежды, нательного и постельного белья.	2	https://resh.edu.ru	16.09.2026 17.09.2026	
Одежда (14 часов)					
7-8	Ремонт разорванных мест одежды.	2	https://resh.edu.ru	23.09.2026 24.09.2026	
9-10	Стирка хлопчатобумажного белья в ручную.	2	https://resh.edu.ru	30.09.2026 1.10.2026	
11-12	Стирка белья из хлопчатобумажных тканей с помощью стиральной машины.	2	https://resh.edu.ru	7.10.2026 8.10.2026	
13-14	Условные обозначения, используемые при уходе за одеждой (стирка, утюжка и т.д.).	2	https://resh.edu.ru	14.10.2026 15.10.2026	
15-16	Утюжка белья, брюк, спортивной одежды.	2	https://resh.edu.ru	21.10.2026 22.10.2026	
17-18	Химчистка. Виды услуг. Правила пользования.	2	https://resh.edu.ru	5.11.2026 11.11.2026	
19-20	Повторение тем: «Личная гигиена», «Одежда»	2	https://resh.edu.ru	12.11.2026 18.11.2026	
Питание (8 часов)					

21	Приготовление пищи: обед.	1	https://resh.edu.ru	19.11.2026	
22	Закуски, первые и третьи блюда.	1	https://resh.edu.ru	25.11.2026	
23-24	Вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов.	2	https://resh.edu.ru	26.11.2026 2.12.2026	
25-26	Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи.	2	https://resh.edu.ru	3.12.2026 9.12.2026	
27	Сервировка стола к обеду.	1	https://resh.edu.ru	10.12.2026	
28	Повторение темы «Питание»	1	https://resh.edu.ru	16.12.2026	
Семья (2 часов)					
29-30	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.	2	https://resh.edu.ru	17.12.2026 23.12.2026	
Жилище (10 часов)					
31	Регулярная уборка жилого помещения.	1	https://resh.edu.ru	24.12.2026	
32	Санитарная обработка в случае необходимости.	1	https://resh.edu.ru	30.12.2026	
33	Сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лето.	1	https://resh.edu.ru	13.01.2027	
34	Подготовка квартиры к зиме, лето.	1	https://resh.edu.ru	14.01.2027	
35-36	Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия (мягкая обивка, полировка, лак).	2	https://resh.edu.ru	20.01.2027 21.01.2027	
37-38	Животные в доме (кошка, собака, попугай).	2	https://resh.edu.ru	27.01.2027 28.01.2027	
39-40	Повторение тем: «Семья», «Жилище».	2	https://resh.edu.ru	3.02.2027 4.02.2027	
Транспорт (6 часов)					
41-42	Междугородный ж/д транспорт. Вокзал и его службы. Расписание поездов	2	https://resh.edu.ru	10.02.2027 11.02.2027	
43	Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов.	1	https://resh.edu.ru	17.02.2027	

44	Виды камеры хранения багажа.	1	https://resh.edu.ru	18.02.2027	
45-46	Повторение темы: «Транспорт».	2	https://resh.edu.ru	24.02.2027 25.02.2027	
Медицинская помощь (6 часов)					
47-48	Домашняя аптечка, ее состав (перевязочные средства, дезсредства, горчичники, термометр).	2	https://resh.edu.ru	3.03.2027 4.03.2027	
49-50	Первая медицинская помощь при травмах, ранах, микротравмах. ушибах, вывихах, переломах.	2	https://resh.edu.ru	10.03.2027 11.03.2027	
51	Лекарственные растения.	1	https://resh.edu.ru	17.03.2027	
52	Повторение темы: “ Медицинская помощь”.	1		18.03.2027	
Средства связи (2 часа)					
53	Виды бандеролей (простая, заказная, ценная). Порядок их отправления.	1	https://resh.edu.ru	24.03.2027	
54	Упаковка, стоимость, пересылки. Заполнение бланков на отправку бандеролей	1		25.03.2027	
Организации и учреждения, предприятия (2 часа)					
55	Промышленные предприятия, .	1	https://resh.edu.ru	7.04.2027	
56	Сельскохозяйственные объекты данной местности.	1		8.04.2027	
Торговля (4 часа)					
57	Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы.	1	https://resh.edu.ru	14.04.2027	
58	Назначение магазинов	1	https://resh.edu.ru	15.04.2027	
59	Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.	1	https://resh.edu.ru	21.04.2027	
60	Повторение тем: «Средства связи», « Учреждения, организации, предприятия», «Торговля».	1	https://resh.edu.ru	22.04.2027	

Экономика домашнего хозяйства (8 часов)					
61-62	Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение и значение в нашей жизни.	2		28.04.2027 29.04.2027	
63-65	Бюджет семьи. Источники дохода. Заработная плата членов семьи, пенсия.	3		5.05.2027 6.05.2027 12.05.2027	
66-68	Мелкие расходы. Доверенность.	3		13.05.2027 19.05.2027 20.05.2027	
69-70	Повторение по теме: «Экономика домашнего хозяйства».	2		26.05.2027 27.05.2027	
ИТОГО 70часов					

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Основы социальной жизни. 7 класс: учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы / Комарова С.В., Александрова Е.Л. – М.: Просвещение, 2023.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Основы социальной жизни : 7-й класс : методическое пособие к учебнику С. В. Комаровой, Е. Л. Александровой / С. В. Комарова, Е. Л. Александрова. — Москва: Просвещение, 2023. — 23, [1] с.

Методические рекомендации. Пособие для учителя общеобр. орг., реализующих АООП

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК