

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области**

**МКУ УО ГО Богданович**  
**МАОУ Чернокоровская СОШ**

РАССМОТРЕНО

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Флягина Е.А.  
Протокол №1 от «18» 08 23 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Флягина Е.А.  
Протокол №1 от «18» 08 23 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ  
Чернокоровской СОШ

\_\_\_\_\_  
Разueva O.A.  
Протокол №1 от «18» 08 23 г.



**Программа**

**учебного предмета «Основы социальной жизни»**

для обучающихся 7 класса

**село Чернокоровское 2023**

## 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 неперемное 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 внеклассной 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.

### I. 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:**

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

**II. Содержание учебного предмета**

Согласно учебному плану MAOY «Чернокоровская СОШ» на изучение учебного предмета «ОСЖ» в 7 классе отводится 2 часа в неделю:

**7 класс (68 часов)**

Четверть	1	2	3	4
Кол-во часов	18	14	20	16

**Тематическое планирование**

№	Темы	Всего	Теория	Практика
1.	Личная гигиена	6	5	
2.	Одежда и обувь	8	4	
3.	Семья	6	2	
4.	Питание	10	5	
5.	Культура поведения	6	3	
6.	Жилище	4	3	
7.	Транспорт	6	4	
8.	Средства связи	6	4	
9.	Медицинская помощь	6	3	
10.	Учреждения и организации	4	2	
11.	Торговля	4	3	
12.	Подведение итогов за год	2	2	

	Всего:	68	40	
--	--------	----	----	--

### 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 служения 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 универсам – самостоятельное нахождение указанного отдела.

## **III. 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 оснащённости 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.

## **IV. Календарно - тематическое планирование в 7 классе**

№	Тема	Кол-во	Дата
---	------	--------	------

п/п		часов	
<b>Личная гигиена</b>			
1.	Особенности личной гигиены в жизни подростка.	1	
2.	Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.	1	
3.	Особенности ухода за кожей лица, волосами.	1	
4.	Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные.	1	
5.	Практическая работа. Подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния.	1	
6.	Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.	1	
<b>Одежда и обувь</b>			
7.	Значение продления срока служения одежды. Виды штопок, наложение заплат.	1	
8.	Практическая работа. Ремонт одежды: штопка и наложение заплат.	1	
9.	Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей.	1	
10.	Практическая работа. Стирка изделий из х/б тканей с помощью стиральной машины.	1	
11.	Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды.	1	
12.	Практическая работа. Глажение брюк.	1	
13.	Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.	1	
14.	Экскурсия в школьную прачечную.	1	
<b>Семья</b>			
15.	Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми – одевание, обувание, причесывание.	1	
16.	Практическая работа. Оказание помощи первокласснику в одевании, обувании на прогулку.	1	
17.	Помощь родителям и воспитателям: в соблюдении чистоты и порядка в школе-интернате и дома.	1	
18.	Практическая работа. Оказание помощи первоклассникам в уборке класса.	1	
19.	Практическая работа. Разучивание тихих и подвижных игр для младших школьников.	1	
20.	Практическая работа. Проведение игр с младшими школьниками.	1	
<b>Питание</b>			
21.	Виды питания. Пищевая ценность продуктов.	1	
22.	Значение первых, вторых, третьих блюд и их приготовление.	1	
23.	Практическая работа. Приготовление щей из свежей капусты.	1	
24.	Практическая работа. Приготовление щей из свежей капусты.	1	
25.	Практическая работа. Чтение рецептов приготовления киселя, компота.	1	
26.	Практическая работа. Приготовления киселя из замороженных ягод.	1	
27.	Использование механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.	1	
28.	Правила безопасной работы с режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами.	1	
29.	Этикет. Сервировка стола к обеду.	1	

30.	Практическая работа. Сервировка стола к обеду.	1	
<b>Культура поведения</b>			
31.	Правила приема приглашения в гости и формы отказа.	1	
32.	Сюжетно-ролевая игра: « Меня пригласили в гости».	1	
33.	Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа), подарки.	1	
34.	Практическая работа. Изготовление несложных сувениров.	1	
35.	Правила вручения подарка.	1	
36.	Сюжетно ролевая игра: «В гостях...».	1	
<b>Транспорт</b>			
37.	Междугородний железнодорожный транспорт.	1	
38.	Вокзалы. Их назначение и основные службы.	1	
39.	Справочная служба вокзалов. Расписание поездов.	1	
40.	Виды пассажирских вагонов. Формы приобретения железнодорожных билетов.	1	
41.	Виртуальная экскурсия на железнодорожный вокзал.	1	
42.	Виртуальная экскурсия на железнодорожный вокзал.	1	
<b>Торговля</b>			
43.	Универмаги и универсамы, их назначение.	1	
44.	Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров.	1	
45.	Экскурсия в универсам – самостоятельное нахождение указанного отдела.	1	
46.	Экскурсия в универсам – порядок приобретения (выбор товара, оплата в кассе, получение чека, сдачи).	1	
<b>Учреждения и организации</b>			
47.	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села.	1	
48.	Повторение. Культура поведения в общественных местах.	1	
49.	Экскурсия на швейную фабрику для ознакомления с деятельностью фабрики и основными профессиями.	1	
50.	Экскурсия на мебельную фабрику для ознакомления с деятельностью фабрики и основными профессиями.	1	
<b>Жилище</b>			
51.	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.	1	
52.	Подготовка квартиры и дома к весне, лету.	1	
53.	Уход за полом в зависимости от покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум, ковер), средства ухода за полом.	1	
54.	Практическая работа. Мытье полов с использованием химических моющих средств.	1	
<b>Средства связи</b>			
55.	Почта. Виды бандеролей (простая, заказная, ценная, с уведомлением).	1	
56.	Упаковка. Стоимость пересылки.	1	
57.	Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления.	1	
58.	Практическая работа. Упаковка посылки.	1	
59.	Экскурсия на почту. Ознакомление с приемкой посылок.	1	
60.	Экскурсия на почту.	1	

	Практическая работа. Составление описи содержимого посылки.		
<b>Медицинская помощь</b>			
61.	Виды доврачебной помощи: измерение температуры, обработка ран при микротравмах.	1	
62.	Практическая работа. Измерение температуры, обработка раны при незначительном порезе.	1	
63.	Домашняя аптечка. Состав домашней аптечки.	1	
64.	Практическая работа. Упаковка домашней аптечки.	1	
65.	Лекарственные растения в домашней аптечке.	1	
66.	Практическая работа. Приготовление витаминизирующего отвара.	1	
<b>Итого: 66 часов</b>			

Учебный комплекс для обучающихся:

В.П.Субчева «Социально-бытовая ориентировка, 7 класс» (Москва, 2013)



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729963

Владелец Разуева Ольга Александровна

Действителен с 06.06.2024 по 06.06.2025