

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МО СО

Самарская область

ГБОУ СОШ с.Ольгино

РАССМОТРЕНО
на педсовете ГБОУ
СОШ с.Ольгино

ПРОВЕРЕНО
Зам. директора по
УВР

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ
с. Ольгино

Г.Н. Андреева
Протокол № 1
от «29» августа 2025
г.

Е.А. Хохрина
«29» августа 2025
г.

С.В. Шмаков
Приказ № 143 о/д
от «29» августа 2025
г.

Адаптированная рабочая программа по предмету
Основы социальной жизни 7 класс
на 2025-2026 учебный год

с. Ольгино 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа «Основы социальной жизни» общеобразовательной области "Основы социальной жизни" (7 класс) обеспечивает достижение планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), определяет содержание, ожидаемые результаты и условия ее реализации. Программа учитывает особенности познавательной деятельности обучающихся с умственной отсталостью, направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их умственному развитию, нравственному, гражданскому и эстетическому воспитанию.

Цель:

-дальнейшее развитие и совершенствование социальной (жизненной) компетенции; навыков самостоятельной, независимой жизни.

Задачи:

- овладение учащимися некоторыми знаниями и жизненными компетенциями, необходимыми для успешной социализации в современном обществе;
- развитие и совершенствование навыков ведения домашнего хозяйства;
- воспитание положительного отношения к домашнему труду;
- развитие умений, связанных с решением бытовых экономических задач;
- формирование социально-нормативного поведения в семье и обществе;
- формирование умений, необходимых для выбора профессии и дальнейшего трудоустройства;
- коррекция недостатков познавательной и эмоционально-волевой сфер;
- развитие коммуникативной функции речи.

Основные задачи реализации содержания: 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.

Для реализации поставленной цели и соответствующих ей задач необходимо:

- определить функции и состав базовых учебных действий, учитывая психофизические особенности и своеобразие учебной деятельности обучающихся;
- определить связи базовых учебных действий с содержанием учебных предметов;

Коммуникативные учебные действия:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения, аргументировать свою позицию;
- дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус);
- использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
- использовать разные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач, в том числе информационные.

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 оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- осуществлять самооценку и самоконтроль в 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 логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Планируемые результаты

Результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью адаптированной АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оцениваются как итоговые на момент завершения общего образования.

Освоение общеобразовательного курса «Основы социальной жизни» в 7 классе является промежуточным и обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: личностных и предметных на данный период.

Личностные результаты:

- 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.

Предметные результаты освоения АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области «русский язык и развитие речи», 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.

Содержание учебного предмета «Основы социальной жизни»

Личная гигиена.

Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены. Санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, туалетом. Правила сохранения чистоты и здоровья тела.

Гигиена одежды, нательного и постельного белья.

Одежда.

Ремонт разорванных мест одежды, штопка. Ремонт разорванных мест одежды, штопка, утюжка. Пр.р. Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины. Стирка хлопчатобумажного белья вручную. Пр.р. Утюжка белья, брюк, спортивной одежды. Утюжка белья, брюк. Пр.р. Химчистка. Виды услуг. Правила пользования. Экскурсия в химчистку.

Питание.

Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда. Третьи блюда. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи. Приготовление закусок. Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи. Сервировка стола к обеду.

Семья.

Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми. Оказание помощи в одевании малышей на прогулку. Разучивание тихих и подвижных игр. Подвижные игры на улице с детьми младшего возраста.

Культура поведения.

Поведение в гостях. Правила поведения при встрече и расставании. Подарки.

Правила вручения и приемов подарков. Изготовление сувенира.

Жилище.

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету. Сухая и влажная уборка помещения. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уборка помещения. Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия. Чистка мягкой мебели.

Транспорт.

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы.

Справочная служба железнодорожного вокзала, расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Приобретение билетов. Камеры хранения багажа.

Экскурсия на железнодорожный вокзал.

Торговля.

Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы.

Назначение магазинов. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров. Экскурсия в промтоварный магазин. Приобретение товаров в промтоварном магазине.

Средства связи.

Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок отправления бандеролей. Упаковка бандеролей. Стоимость пересылки. Заполнение бланков на отправку бандеролей. Пр.р. Экскурсия на почту.

Медицинская помощь.

Домашняя аптечка. Термометр. Измерение температуры тела с помощью термометра.

Лекарственные растения. Заваривание травяного настоя. Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах. Наложение повязки на рану, поврежденную конечность.

Учреждения, организации и предприятия.

Промышленные объекты г. Нефтекумск. Названия цехов и отделов, имеющих на предприятиях. Виды выпускаемой продукции. Названия рабочих специальностей.

Экономика домашнего хозяйства

Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение в нашей жизни. Бюджет семьи. Источник дохода. Заработная плата членов семьи, пенсия.

Определение дохода семьи.

Календарно-тематическое планирование по предмету
«Основы социальной жизни» 7 класс 1 час в неделю 34 часа в год
На 2025-2026 учебный год

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата прове дения
	Личная гигиена		
1	Личная гигиена. Что есть внешняя красота? Особенности личной гигиены подростка. Санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, туалетом.	1	
2	Особенности ухода за кожей лица	1	
3	Уход за волосами Уход за волосами с помощью народных средств	1	
4	Обобщение по теме "Личная гигиена"	1	
Характеристика основных видов деятельности ученика Рассказывают о правилах соблюдения личной гигиены подростка (девушки и юноши). Объясняют правила смены одежды. Нательного и постельного белья. Определяют санитарно- гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной. унитазом.			
	Одежда		
5	Одежда и обувь. Ремонт одежды, штопка, наложение заплат.	1	
6	Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины.	1	
7	Утюжка белья, брюк, спортивной одежды.	1	
8	Химчистка. Виды услуг. Правила пользования.	1	
	Характеристика основных видов деятельности ученика Определяют вид ремонта одежды. Называют моющие средства для стирки белья. Рассказывают об устройстве стиральной машины и правила пользования ею. Объясняют санитарно- гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды, стирке вручную и с помощью стиральной машины. Различают особенности утюжки одежды из		

	различных тканей, а так же постельного белья, полотенец, скатертей. Характеризуют предприятия по химической чистке одежды, виды оказываемых ими услуг. Перечисляют правила подготовки вещей к сдаче в чистку.		
Семья			
9	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми. Оказание помощи в одевании малышей на прогулку.	1	
10	Разучивание тихих и подвижных игр. Подвижные игры на улице с детьми младшего возраста.	1	
11	Характеристика основных видов деятельности ученика Перечисляют названия тихих и подвижных игр. Объясняют детям младшего школьного возраста правила игры и играют с ними.	1	
Культура поведения			
12	Поведение в гостях. Правила поведения при встрече и расставании.	1	
13	Подарки. Правила вручения и приемов подарков. Изготовление сувенира.	1	
	Характеристика основных видов деятельности ученика Рассказывают о правилах поведения при встрече и расставании. Называют правила поведения в гостях. Перечисляют правила вручения и приема подарков.		
Жилище			
14	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету. Сухая и влажная уборка помещения.	1	
15	Санитарная обработка помещения в случае необходимости.	1	
16	Уборка помещения. Мытье зеркал. Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия.	1	

	Чистка мягкой мебели.		
	Характеристика основных видов деятельности ученика Называют последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения. Определяют способы и периодичность ухода за окнами. Перечисляют виды моющих средств, используемых при уборке и мытье окон. Объясняют правила ухода за мебелью в зависимости от ее покрытия. Рассказывают о правилах соблюдения гигиены жилища при наличии животных в доме.		
	Транспорт		
17	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы. Справочная служба железнодорожного вокзала, расписание поездов. Приобретение билетов. Камеры хранения багажа.	1	
	Характеристика основных видов деятельности ученика. Определяют назначение вокзалов и основных служб вокзалов. Рассказывают о порядке приобретения билетов, порядке сдачи и получении багажа в камере хранения. Перечисляют функции железнодорожного транспорта. Называют виды пассажирских вагонов. Определяют примерную стоимость билета в зависимости от вида вагона и дальности расстояния. Различают виды камер хранения, сроки и стоимость хранения багажа. Называют виды справочных служб.		
	Торговля		
18	Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение магазинов.	1	
19	Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров. Приобретение товаров в промтоварном магазине.	1	

	Характеристика основных видов деятельности ученика Характеризуют универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Объясняют назначение магазинов. Перечисляют ассортимент некоторых отделов промтоварных магазинов. Определяют стоимость отдельных товаров. Рассказывают о правилах поведения в магазине.		
	Средства связи		
20	Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок отправления бандеролей. Упаковка бандеролей. Стоимость пересылки.	1	
	Характеристика основных видов деятельности ученика Классифицируют виды бандеролей. Рассказывают о порядке отправления бандеролей. Определяют перечень предметов, посылаемых бандеролью. Называют максимальный вес и стоимость посылаемых предметов. Различают виды и способы упаковки бандеролей.		
	Медицинская помощь		
21	Домашняя аптечка. Термометр. Измерение температуры тела с помощью термометра.	1	
22	Лекарственные растения. Заваривание травяного настоя	1	
	Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах.	1	
	Наложение повязки на рану, поврежденную конечность.	1	
	Характеристика основных видов деятельности ученика Определяют состав домашней аптечки. Рассказывают о правилах применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки. Перечисляют местные лекарственные растения.		

	Объясняют правила обработки раны и наложения повязки, меры по предупреждению осложнений после микротравм. Знакомятся с правилами оказания первой медицинской помощи при сильных ушибах, при растяжении и вывихах.		
	Питание		
23	Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда. Третьи блюда.	1	
24	Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи.	1	
25	Приготовление закусок. Приготовление горячих бутербродов.	1	
26	Приготовление щей из свежей капусты с картофелем. Пр.р.	1	
27	Вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Приготовление второго блюда из мясных консервов с отварным картофелем и сметанным соусом.	1	
28	Приготовление третьих блюд. Компот из сухофруктов. Приготовление компота из сухофруктов	1	
29	Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи.	1	
	Характеристика основных видов деятельности ученика Классифицируют способы обработки овощных, мясных, рыбных продуктов. Определяют последовательность приготовления блюд. Характеризуют возможности использования электробытовых приборов при приготовлении пищи, правила пользования ими. Называют санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи. Рассказывают о правилах пользования столовыми приборами.		
	Учреждения, организации, предприятия		

30	Промышленные предприятия города Нефтекумска . Названия цехов и отделов, имеющих на предприятиях. Виды выпускаемой продукции. Названия рабочих специальностей.	1	
	Экскурсия на промышленное предприятие.	1	
	Характеристика основных видов деятельности ученика Называют промышленные объекты г. Екатеринбурга. Перечисляют названия цехов и отделов, имеющих на предприятиях. Классифицируют виды выпускаемой продукции.		
	Экономика домашнего хозяйства		
	Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение в нашей жизни. Бюджет семьи. Источник дохода.	1	
31	Заработная плата членов семьи, пенсия.	1	
32	Определение дохода семьи. Пр.р.	1	
33	Мелкие расходы.	1	
34	Составление доверенности на получение зарплаты. Итоги года	1	