

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области
Управление образования Администрации Артинского муниципального округа
МБОУ "Сухановская СОШ"

РАССМОТРЕНО

На педагогическом
совете

Протокол № 1 от 28.08.26

СОГЛАСОВАНО

Заместитель по УВР

Ю.А. Мехрякова

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Сухановская СОШ"

Р.Ш. Татаурова

Приказ №197 от 28.08.26

Рабочая программа

учебного предмета «Основы социальной жизни»

для обучающихся 8-х классов

с. Сухановка 2026 год

I. Пояснительная записка.

Адаптированная общеобразовательная программа по ОСЖ для 7-х классов МБОУ "Сухановская СОШ", разработана на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)).

-Образовательной программы МБОУ "Сухановская СОШ" (утверждена приказом директора МБОУ "Сухановская СОШ" №197 от 28.08.26

-Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026).

Рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю.

1.1 Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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 навыками, 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 с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) развитие этических чувств, доброжелательности, 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) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

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;
- 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 и 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;

1.2 Содержание учебного предмета.

В 7 классе учащиеся знакомятся со следующими темами и соответствующим учебным материалом (в соответствии с ФАООП УО). По разделам «Питание», «Одежда и обувь», «Жилище» и других целесообразно проводить практические работы, разделив учащихся на бригады из 4-5 человек для самостоятельного выполнения задания. Это позволит каждому ученику независимо от его интеллектуальных и физических возможностей овладеть основными способами ухода за одеждой и обувью, приготовления пищи, научиться составлять деловые бумаги, заполнять разного рода бланки и т.д.

В зависимости от задач урока и оснащённости кабинета могут использоваться

различные формы организации практических работ, как коллективные (бригадные), так и индивидуальные.

На занятиях следует отводить время для изучения правил техники безопасности, формирование умений пользоваться нагревательными электрическими и механическими бытовыми приборами и приспособлениями, колющими и режущими инструментами, а также навыков обращения со стеклянной посудой, кипятком и т.д. Ни один даже незначительный случай нарушения правил техники безопасности нельзя оставлять без внимания.

Необходимо постоянно приучать детей к соблюдению санитарно-гигиенических требований во время выполнения различных практических работ, доводя до навыка. В ряде разделов, например « Личная гигиена», « Бюджет семьи» и др., предусмотрена система упражнений, которые каждый ученик выполняет индивидуально. Эта работа осуществляется с целью выработки у учащихся определённых умений и навыков на основе знаний, полученных как на занятиях по ОСЖ, так и на занятиях по другим предметам.

Беседа на занятиях по ОСЖ является одним из основных методов обучения и применяется в сочетании с сюжетно-ролевыми играми, различными практическими работами: записями в тетрадь определённых правил, зарисовками, упражнениями и другими видами работ. В зависимости от задач занятия беседа может иметь различное назначение и сопровождаться наглядностью. Например, она может носить информационный характер. В этом случае учитель выясняет имеющиеся у учащихся знания и представления и сообщает им новые необходимые сведения. В начале занятия проводятся краткие вводные беседы, а в конце занятия для закрепления полученных знаний - заключительные беседы. Сюжетно-ролевые игры применяются как один из ведущих методов обучения. В сочетании с другими методическими приёмами их целесообразно использовать при изучении таких разделов, как «Торговля», «Средства связи» и др.

Сюжетно-ролевые игры в основном рекомендуется проводить на этапе закрепления пройденного материала и для формирования навыков общения. Воспроизводя в игре конкретные жизненные ситуации, учащиеся применяют усвоенные ими знания и приёмы. Учитель организует игру и руководит ею в соответствии с заранее разработанным планом. Игры могут занимать часть урока или как итоговое занятие на урок или два. Эти занятия имеют весьма важное значение для решения задач обучения и воспитания, они способствуют закреплению различных знаний, умений и навыков учащихся.

В программе значительное место отводится экскурсиям. Они проводятся на промышленные сельскохозяйственные объекты, в магазины, на предприятия службы быта, в отделения связи, на транспорт, в различные учреждения. Экскурсии в зависимости от их места в учебном процессе могут быть вводные, текущие и итоговые. Вводные экскурсии предшествуют изучению нового материала и имеют целью проведение наблюдений и общее ознакомление с объектами. Текущие экскурсии проводятся в ходе изучения темы и служат для конкретизации и закрепления определённого учебного материала. Итоговые экскурсии организуются при завершении работы над темой.

Раздел «Охрана здоровья». Забота о себе.

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 зелёного («зелёнки»). 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 приём.

Раздел «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.

Раздел «Жилище». Домоводство. Кухня – сердце дома. 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 бельё: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное бельё (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.

Раздел «Питание». О вкусной и здоровой пище. 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. Расчёт стоимости товаров на вес и 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. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчёт количества продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

Раздел «Транспорт». Техника на службе у человека. Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности для предотвращения чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

Раздел «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.

1.3 Календарно-тематическое планирование уроков ОСЖ в 7 классе.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Раздел «Охрана здоровья». Забота о себе.	1		

	Уроки первой помощи.			
2	Уроки первой помощи. Ссадины, порезы, раны.	1		
3	Уроки первой помощи. Ожог.	1		
4	Уроки первой помощи. Обморожение.	1		
5	Уроки первой помощи. Ушиб.	1		
6	Уроки первой помощи. Отравление.	1		
7	Когда без врача не обойтись. Скорая помощь.	1		
8	Когда без врача не обойтись. Госпитализация.	1		
9	Домашняя аптечка.	1		
10	Домашняя аптечка. Проект	1		
11	Лекарственные растения в нашей местности.	1		
12	Систематизация и обобщение знаний по теме « Охрана здоровья ».	1		
13	Раздел «Средства связи». Техника на службе у человека. Всегда на связи.	1		
14	Электронная почта.	1		
15	Безопасность в сети.	1		
16	Почта. Виды бандеролей.	1		
17	Виды денежных переводов.	1		
18	Средства доставки.	1		
19	Экскурсия на почту.	1		
20	Систематизация и обобщение знаний по теме « Средства связи ».	1		
21	Раздел «Жилище». Домоводство. Кухня – сердце дома.	1		
22	Кухонная мебель.	1		
23	Чистая посуда – здоровье семьи	1		
24	Правила ухода за деревянным кухонным инвентарем.	1		
25	Текстиль на кухне: украшение или необходимость?	1		
26	Ванная и туалет – есть секреты или нет?	1		
27	Стиральная машина – незаменимый	1		

	помощник.			
28	Стирка белья.	1		
29	Бытовая химия: вред или польза?	1		
30	Весна и осень – дом чистоты просит.	1		
31	Дом моей мечты.	1		
32	Мой идеальный дом.	1		
33	Мой идеальный дом. Проект.	1		
34	Систематизация и обобщение знаний по теме «Жилище».	1		
35	Раздел «Питание». О вкусной и здоровой пище. Виды продуктов питания.	1		
36	Вкусно и полезно: что положить в продуктовую корзину.	1		
37	Молоко в достатке – и мы в порядке.	1		
38	Масло маслу рознь.	1		
39	Универсамы и супермаркеты.	1		
40	За продуктами - в магазин.	1		
41	За продуктами - на рынок.	1		
42	Магазин или рынок – решайте сами.	1		
43	Обед – дело серьезное!	1		
44	Первые блюда.	1		
45	Первые блюда. Горячие супы.	1		
46	Первые блюда. Холодные супы.	1		
47	Рыбные блюда.	1		
48	Полуфабрикаты	1		
49	Что у нас на обед?	1		
50	Что у нас на обед? Меню к обеду.	1		
51	Рецепт к обеду: винегрет.	1		
52	Продавцы и покупатели.	1		
53	Правила поведения за столом.	1		
54	Званный обед. Составление меню для обеда.	1		
55	Систематизация и обобщение знаний по теме «Питание».	1		
56	Раздел «Транспорт». Техника на службе у человека. Виды путешествий.	1		

57	В путешествие на поезде.	1		
58	Виды вагонов.	1		
59	Службы вокзала.	1		
60	Приобретение билетов.	1		
61	Собираем вещи в поездку.	1		
62	Раздел «Семья». Дела семейные. Отдых – это просто?	1		
63	Какие планы на лето?	1		
64	Организация отдыха.	1		
65	Полезный отдых.	1		
66	Советы путешественникам.	1		
67	Туристические маршруты.	1		
68	Знаю? Понимаю? Умею?	1		