

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
СПИРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МОУ СОШ №2 пгт СПИРОВО ФИЛИАЛ ВЫДРОПУЖСКАЯ ОШ**

РАССМОТРЕНО
ШМО учителей
гуманитарного цикла
Протокол заседания ШМО
от 28.08.2025г

СОГЛАСОВАНО
Зам по УВР
Кудряшова Н.А.
Протокол педсовета № 1 от
29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ СОШ №2
пгт Спирово
Павлова М.П.
Приказ №113/1 от 29.08.2025
г.

**АДАптированная рабочая программа
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(ВАРИАНТ 2)
ПРЕДМЕТ «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»
7 класс
2025-2026 учебный год**

I. Пояснительная записка.

Адаптированная общеобразовательная программа по 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).

-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.

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. Уроки первой помощи. | 1 | | |
| 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 помощник. | 1 | | |
| 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 | Званый 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 | | |