

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

**МО Верхотурский**  
**МКОУ «КОРДЮКОВСКАЯ СОШ»**

РАССМОТРЕНО  
На заседании  
Педагогического совета

\_\_\_\_\_  
протокол № 111/2 – ОД  
от 01.09.2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
зам. Директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Смирнова М. А.  
протокол № 111/2 – ОД  
от 01.09.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
И.О. директора

\_\_\_\_\_  
Черноголова О. М.  
протокол № 111/2 – ОД  
от 01.09.2025 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету  
**«Основы социальной жизни»**  
для обучающихся 7 класса с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
вариант 1

Кордюково 2025 г.

## **Пояснительная записка**

Программа «Основы социальной жизни» призвана подготовить обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной и безопасной жизни в современном обществе; правильному рациональному ведению домашнего хозяйства, позволить овладеть практическими умениями, связанными с обслуживанием и самообслуживанием себя и членов семьи.

Цель предмета «Основы социальной жизни»: формирование знаний, умений, навыков, способствующих практической подготовке обучающихся с легкой степенью умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и отдаленном социуме.

Основные задачи предмета:

- 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 и использование деловых бумаг);
- развитие навыков здорового образа жизни, положительных качеств и свойств личности.

На уроках применяются как традиционные, так и нетрадиционные формы обучения; используются индивидуальная, парная, групповая, коллективная работа.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Учебный предмет «Основы социальной жизни» предполагает концентрическое распределение изучаемого материала с его усложнением и расширением при изучении в следующих классах. Такое распределение изучаемого материала способствует более прочному и осознанному усвоению изучаемого материала. Так же обеспечивается переход от более легких тем к более сложным, а изучаемый материал постоянно используется и закрепляется в последующих классах.

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Предмет «Основы социальной жизни» является частью предметной области «Человек и общество». На изучение данного предмета в 7 классе отведено 68 часов в год (2 часа в неделю).

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Планируемые результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) программы «Основы

социальной жизни» представлены личностными и предметными результатами.

**Личностные результаты:**

- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Владение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств;
- Развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- Формирование 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 торговых организаций, их видов и назначения;
- Умения совершать покупки различных видов товаров под руководством взрослого;
- Представления о различных видах средств связи;

- Знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

***Достаточный уровень:***

- Знание о способах хранения и переработки продуктов питания;
- Умение самостоятельно приготовить несложные знакомые блюда;
- Умение самостоятельно совершать покупки различных видов товаров;
- Соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- Соблюдение правил поведения в доме и общественных местах;
- Некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);
- Пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач.

**Основное содержание учебного предмета**

**Личная гигиена (4 часа).**

Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены. Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. Гигиена одежды, нательного и постельного белья.

**Культура поведения (5 часов).**

Поведение в гостях. Подарки.

***Практическая работа:*** Изготовление несложных сувениров.

**Семья (5 часов).**

Документы Гражданина РФ (свидетельство о рождении (паспорт), порядок получения). Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.

***Практическая работа:*** Оказание помощи первоклассникам в одевании на прогулку. Разучивание тихих и подвижных игр. Проведение игр с детьми младшего возраста.

**Жилище (6 часов).**

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к лету и зиме. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уход за мебелью в зависимости от покрытия (мягкая обивка, полировка, лак). Животные дома (кошка, собака, попугай, рыбки и т.п.).

***Практическая работа:*** Уборка помещения, чистка мягкой мебели, мытьё зеркал. Уход за домашними животными.

**Медицина (4 часа).**

Домашняя аптечка. Термометр. Лекарственные растения. Первая помощь при травмах, ранах, ушибах, переломах.

***Практические работы:*** Упражнения в наложении повязок на рану, поврежденную конечность. Заваривание травяного чая.

**Одежда и обувь (8 часов).**

Ремонт разорванных мест одежды, штопка. Стирка белья из х/б ткани вручную и с помощью стиральной машины. Утюжка белья, брюк, спортивной одежды. Химчистка. Виды услуг. Правила пользования.

***Практические работы:*** Ремонт разорванных мест одежды, штопка.

Стирка мелких предметов из белой хлопчатобумажной ткани вручную и с помощью стиральной машины.

*Экскурсия* в химчистку.

#### **Транспорт (5 часов).**

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы и его службы. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Приобретения ж/д билетов. Камеры хранения багажа.

**Практическая работа:** Упаковка багажа.

*Экскурсия.* На железнодорожный вокзал, станцию (виртуально).

#### **Питание (15 часов).**

Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных полуфабрикатов. Третьи блюда. Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи. Сервировка стола к обеду.

**Практическая работа:** Приготовление закусок, первых, вторых и третьих блюд.

#### **Торговля (5 часов).**

Универсальные и специализированные промышленные магазины их отделы. Назначение магазинов. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.

*Экскурсия* в магазин.

#### **Средства связи (5 часов).**

Виды бандеролей, порядок их отправления. Упаковка и стоимость пересылки. Виды упаковки, правила отправления и стоимость пересылки. Заполнение бланков.

**Практические работы:** Заполнение бланков на отправку бандеролей. Упаковка бандеролей.

*Экскурсия* на почту.

#### **Учреждения, организации (4 часа).**

МФЦ «Мои документы».

*Экскурсии* МФЦ «Мои документы».

#### **Повторение (2 часа).**

### **Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

#### **Учебник и учебные пособия:**

Социально-бытовая ориентировка. 7 класс. Учебное пособие. / В.П. Субчева. - М.: Издательство ВЛАДОС, 2020.

Социально-бытовая ориентировка. Рабочая тетрадь. 7 класс / З.Н. Миронюк, Н.А. Ивершина. - М.: Издательство ВЛАДОС, 2020.

#### **Оборудование:**

- Кухонный гарнитур / мойка
- Демонстрационные образцы: продуктов питания, бытовой химии, различных покрытий, бланки различного назначения, предметов личной гигиены, домашняя аптечка;
- Уборочный инвентарь;

- Холодильник бытовой;
- Эл плита;
- Набор столовой посуды;
- Шкаф;
- Скатерть;
- Набор кухонной посуды;
- Швейный дорожный набор

**Технические средства обучения:**

- Компьютер;
- Проектор;
- Интерактивная доска.

## Поурочное планирование 7 класс

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Количество часов		Дата проведения
			теория	практика	
1	Личная гигиена (4 ч).	Личная гигиена подростка.	1		
2		Индивидуальные предметы гигиены.		1	
3		Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.	1		
4		Гигиена одежды, нательного и постельного белья.	1		
5	Культура поведения (5ч).	Поведение в гостях.	1		
6		Поведение в гостях	1		
7		Подарки.	1		
8		Изготовление несложных сувениров.		1	
9		Изготовление несложных сувениров.		1	
10	Семья (5 ч).	Документы Гражданина РФ (свидетельство о рождении (паспорт), порядок получения).	1		
11		Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.	1		
12		Оказание помощи первоклассникам в одевании на прогулку.		1	
13		Разучивание тихих и подвижных игр.		1	
14		Проведение игр с детьми младшего возраста.		1	
15	Жилище (6 ч).	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к лету и зиме. Санитарная обработка помещения в случае необходимости.	1		
16		Уборка помещения, мытьё зеркал.		1	
17		Уход за мебелью в зависимости от покрытия (мягкая обивка, полировка, лак).	1		
18		Уборка помещения, чистка мягкой мебели.		1	
19		Животные дома (кошка, собака, попугай, рыбки и т.п.).	1		
20		Уход за домашними животными.		1	
21	Медицина (4 ч).	Домашняя аптечка. Термометр. Лекарственные растения.	1		
22		Заваривание травяного чая.		1	
23		Первая помощь при травмах, ранах, ушибах, переломах.	1		

24		Упражнения в наложении повязок на рану, поврежденную конечность.		1	
25	Одежда и обувь (8 ч).	Ремонт разорванных мест одежды, штопка.	1		
26		Ремонт разорванных мест одежды, штопка.		1	
27		Стирка белья из х/б ткани вручную и с помощью стиральной машины.	1		
28		Стирка мелких предметов из белой хлопчатобумажной ткани вручную и с помощью стиральной машины.		1	
29		Утюжка белья, брюк, спортивной одежды.	1		
30		Утюжка белья, брюк, спортивной одежды.		1	
31		Химчистка. Виды услуг. Правила пользования.	1		
32		<i>Заочная экскурсия</i> в химчистку.	1		
33	Транспорт (5 ч).	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы и его службы. Расписание поездов.	1		
34		Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов.	1		
35		Приобретения ж/д билетов. Камеры хранения багажа.	1		
36		Упаковка багажа.		1	
37		<i>Экскурсия</i> . На железнодорожный вокзал, станцию (виртуально).	1		
38	Питание (15 ч).	Приготовление пищи: обед.	1		
39		Закуски.	1		
40		Приготовление закусок. Бутерброды.		1	
41		Первые и вторые блюда из овощей.	1		
42		Приготовление первых блюд из овощей. Овощной суп.		1	
43		Приготовление вторых блюд из овощей. Овощное рагу.		1	
44		Первые и вторые блюда из рыбных и мясных полуфабрикатов.	1		
45		Приготовление первых и вторых блюд из рыбы. Минтай жареный в сметане.		1	
46		Третьи блюда.	1		
47		Приготовление третьих блюд. Клюквенный морс.		1	
48		Приготовление третьих блюд. Компот.		1	
49		Использование электробытовых приборов для экономии времени при	1		

		приготовлении пищи. Мультиварка.			
50		Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи. Миксер.	1		
51		Сервировка стола к обеду.	1		
52		Сервировка стола к обеду.		1	
53	Торговля (5ч.).	Универсальные и специализированные промышленные магазины их отделы.	1		
54		Назначение магазинов.	1		
55		Стоимость некоторых товаров.	1		
56		Порядок приобретения товаров.		1	
57		<i>Экскурсия</i> в магазин.		1	
58	Средства связи (5 ч).	Виды бандеролей, порядок их отправления. Упаковка и стоимость пересылки. Заполнение бланков.	1		
59		Виды упаковки, правила отправления и стоимость пересылки.	1		
60		Заполнение бланков на отправку бандеролей.		1	
61		Упаковка бандеролей.		1	
62		<i>Экскурсия</i> на почту.		1	
63	Учреждения, организации (4 ч).	Что такое «МФЦ»?	1		
64		Какие функции выполняет «МФЦ»?	1		
65		МФЦ «Мои документы».		1	
66		<i>Экскурсия в МФЦ</i> (заочная)	1		
67	Повторение (2 ч).	Личная гигиена подростка.	1		
68		Уход за домашними животными.	1		
	<b>Итого:</b>		40	28	



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147311

Владелец Карагодин Александр Петрович

Действителен с 16.09.2025 по 16.09.2026