

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области  
«Матвеево - Курганская специальная школа-интернат»  
(ГКОУ РО Матвеево - Курганская школа-интернат)**

Рассмотрено на заседании МО  
коррекционного цикла  
«26» августа 2024 г.

Согласовано с методическим советом  
школы-интерната  
«28» августа 2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор школы-интерната  
В.В. Зинченко

**Адаптированная образовательная  
программа  
(Основная школа)  
ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ  
7 класс**

**Разработала: Ткаченко Людмила Анатольевна  
2024-2025 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Основы социальной жизни» предназначена для учащихся 7 классов с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) и разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)/М-во образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2017;
- Учебный план образовательной организации.

Специальные коррекционные занятия по ОСЖ направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышения уровня общего развития учащихся.

Настоящая программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей обучающихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объёма сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушением интеллекта необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придётся обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей и т. д.

Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию, использованию электроэнергии и др., строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда; воспитание желания и стремления к приготовлению доброкачественной пищи; творческого отношения к домашнему

труду; развитие обоняния, осязания, ловкости, скорости; внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, смекалки, сообразительности, воображения, фантазии, интереса к национальным традициям.

### **Цели программы «Основы социальной жизни» :**

-Формирование знаний, умений, навыков, направленных на социальную адаптацию учащихся, повышение уровня общего развития учащихся и их всесторонняя подготовка к самостоятельной жизни.

### **Основные задачи реализации программы «Основы социальной жизни»:**

-Систематизация, формирование и совершенствование у детей необходимые им навыки общественно полезного труда и самообслуживания;

-Организация и использование бригадных форм обучения во всех видах практических занятий, экскурсиях, тренировочных упражнениях;

-Усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения;

-Учет индивидуальных особенностей каждого ребёнка, принимая во внимание не только своеобразие их развития, но и возможности овладения учебным материалом и трудовыми умениями и навыками.

### ***Формы и методы реализации программных задач.***

Основными формами и методами обучения являются

- практические работы,
- экскурсии,
- сюжетно-ролевые игры,
- беседы;
- широко используются наглядные средства обучения,
- демонстрация учебных кинофильмов, роликов и др.

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.

Согласно базисному учебному плану примерной адаптированной основной общеобразовательной программы ГКОУ РО Матвеево – Курганской школы-интерната, составленной на основе ФГОС для обучающихся с умственной

отсталостью (интеллектуальными нарушениями) всего на изучение предмета «Основы социальной жизни» выделяется в 7 классе **64 часа (2 часа в неделю, 32 учебные недели)**.

Планируемые результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) программы «Основы социальной жизни» представлены личностными и предметными результатами.

### **Личностные результаты**

- формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
- воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности;
- привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу, творческого отношения к домашнему труду;
- развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;
- развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь).

### **Предметные результаты**

Предметные результаты представлены 2 уровнями овладения знаниями: минимальным и достаточным.

### **ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА**

#### ***Минимальный уровень:***

- правила личной гигиены девушки и юноши;
- виды косметических салфеток;
- правила ухода за кожей лица и волосами.

#### ***Достаточный уровень:***

- определить тип кожи и волос;
- подбирать мыло и шампунь, средства от перхоти и выпадения волос;
- правильно ухаживать за лицом и волосами.

### **ОДЕЖДА И ОБУВЬ**

#### ***Минимальный уровень:***

- знать особенности стирки цветного и белого белья;
- соблюдать правила пользования моющими средствами;
- знать устройство стиральной машины и правила пользования ею;

-знать назначение химчистки, виды услуг, способы сдачи вещей в химчистку.

***Достаточны уровень:***

- ремонттировать разорванные места одежды: разными видами штопки, накладыванием заплат;
- стирать белое белье вручную и с помощью стиральной машины;
- гладить одежду и белье.

## **ПИТАНИЕ**

***Минимальный уровень:***

- знать виды питания, их особенности;
- знать значение первых, вторых, третьих блюд;
- знать правила безопасности при использовании механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.

***Достаточны уровень:***

- пользоваться механическими и электробытовыми приборами: мясорубкой, теркой, взбивалкой (миксером) и др.;
- приготовить первое,второе и третье блюдо по рецепту из доступных по цене продуктов;
- составить меню завтрака, обеда, ужина на день.

## **СЕМЬЯ**

***Минимальный уровень:***

- знать правила ухода за младшими детьми;
- уметь использовать различные тихие и подвижные игры, сказки, песенки;
- знать правила получения паспорта.

***Достаточны уровень:***

- ухаживать за младшими детьми;
- объяснять им правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры;
- помогать младшим при уборке игрушек;
- рассказывать им сказки;
- петь с ними детские песенки.

## **КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ**

***Минимальный уровень:***

- знать правила поведения: при встрече и расставании правила поведения в гостях правила поведения при вручении и приема подарков.

### ***Достаточны уровень:***

- культурно вести себя в гостях (оказывать внимание сверстникам и старшим, приглашать на танец, поддерживать беседу и т.д.);
- выбирать подарки;
- изготавливать простые сувениры;
- вручать и принимать подарки.

## **ЖИЛИЩЕ**

### ***Минимальный уровень:***

- знать и правильно выполнять последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения;
- уметь пользоваться различными моющими средствами , используемых при уборке;
- знать виды кухонной утвари, посуды, белья, мебели.

### ***Достаточны уровень:***

- убирать жилые помещения;
- использовать электробытовые приборы на кухне по назначению, соблюдая технику безопасности.

## **ТРАНСПОРТ**

### ***Минимальный уровень***

- знать функции железнодорожного транспорта;
- знать типы пассажирских вагонов (общий, плацкартный, купейный, мягкий);
- знать примерную стоимость билета в зависимости от типа вагона и дальности расстояния;
- уметь пользоваться видами справочных служб, камер хранения;
- знать сроки и стоимость хранения багажа;
- знать о сроках и месте возврата приобретенного билета.

### ***Достаточны уровень:***

- уметь ориентироваться в расписании;
- уметь приобретать билеты ж/д кассе;
- обращаться за справкой в справочное бюро вокзала или в центральную ж/д справочную по телефону;
- ознакомиться с правилами пользования железнодорожным транспортом;
- выполнять правила безопасности во время поездки в железнодорожном транспорте.

## **СРЕДСТВА СВЯЗИ**

### ***Минимальный уровень***

- знать перечень предметов, посылаемых в посылке;
- знать максимальный вес почтовых отправлений;
- знать виды, и способы упаковок;
- знать виды почтовых отправлений.

### ***Достаточны уровень:***

- заполнить бланк на отправку посылки;
- составить опись посылаемых предметов;
- упаковать посылку в твердой упаковке;
- определить стоимость почтовых отправлений

## **ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ**

### ***Минимальный уровень***

- знать меры по предупреждению ушибов и травм;
- уметь оказать доврачебную помощь;
- знать правила обработки раны и наложения повязки;
- знать меры предупреждения осложнений после травмы;
- уметь оказать первую помощь при ушибах, растяжениях и вывихах (покой и фиксация конечностей с помощью повязки или временной шины).

### ***Достаточны уровень:***

- использовать лекарственные растения при оказании первой помощи;
- готовить настои, отвары из лекарственных растений;
- обрабатывать раны, накладывать повязки.

## **ПРЕДПРИЯТИЯ,ОРГАНИЗАЦИИ, УЧРЕЖДЕНИЯ**

### ***Минимальный уровень***

- знать местонахождение ближайшего промышленного или сельскохозяйственного предприятия;
- знать название цехов, отделов, рабочих специальностей;
- знать виды выпускаемой продукции.

### ***Достаточны уровень:***

- обращаться с вопросами по теме экскурсии к работникам предприятия.

## Тематическое планирование

№	Тема/ раздел	Кол-во часов, отводимых на изучение темы	Электронные учебно-методические материалы
<b>1</b>	<b>Личная гигиена и здоровье</b>	<b>3</b>	
	Особенности соблюдения личной гигиены подростком.	1	<a href="https://disk.yandex.ru/d/SFp-DrpdPDqzeg">https://disk.yandex.ru/d/SFp-DrpdPDqzeg</a>
	Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками.	1	
	Правила ухода за кожей лица.	1	
<b>2</b>	<b>Охрана здоровья.</b>	<b>7</b>	
	Обработка ран, порезов и ссадин.	1	
	Лекарственные растения в домашней аптечке.	1	
	Самолечение и его негативные последствия.	1	
	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.	1	
	Первая помощь при ушибах и травмах.	2	
	Обобщение пройденной темы. Проверочная работа.	1	
<b>3.</b>	<b>Транспорт .</b>	<b>6</b>	
	Междугородний железнодорожный транспорт.	1	
	Вокзалы: назначение, основные службы.	1	
	Экскурсия на железнодорожный вокзал.	2	
	Виды пассажирских вагонов, типы поездов.	1	
	Обобщение пройденной темы. Проверочная работа.	1	
<b>4.</b>	<b>Семья</b>	<b>6</b>	
	Помощь в уходе за младшими детьми.	1	
	Семейный досуг. Виды досуга	1	
	Паспорт. Получение паспорта.	2	
	Права и обязанности членов семьи.	1	
	Обобщение пройденной темы. Проверочная работа.	1	
<b>5.</b>	<b>Жилище</b>	<b>5</b>	

	Электробытовые приборы на кухне.	1	
	Назначение, правила использования и техника безопасности.	1	
	Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения.	1	
	Кухонная посуда.	1	
	Кухонное бельё.	1	
	Кухонная мебель: название и назначение.	1	
<b>6.</b>	<b>Культура поведения.</b>	<b>5</b>	
	Правила поведения в гостях.	1	
	Ролевая игра «Вы пришли в гости»	1	
	Выбор подарка. Правила вручения и приём подарка.	1	
	Ролевая игра «Я иду на день рождения»	1	
	Обобщение пройденной темы. Проверочная работа.	1	
<b>7.</b>	<b>Одежда и обувь.</b>	<b>9</b>	
	Машинная стирка изделий.	1	
	Правила и приёмы глажения белья.	1	
	Правила и приёмы глажения блузок и рубашек.	1	
	Ремонт одежды – зашивание распоровшегося шва.	1	
	Ремонт одежды – штопка.	1	
	Ремонт одежды – наложение заплат	1	
	Химчистка. Услуги химчистки.	2	
	Обобщение пройденной темы. Проверочная работа.	1	
<b>8.</b>	<b>Питание</b>	<b>9</b>	
	Хлеб и хлебобулочные изделия.	1	
	Санитарно-гигиенические требования и техника безопасности.	1	
	Сервировка стола для обеда.	1	
	Приготовление первых блюд.	2	
	Приготовление вторых блюд.	2	
	Приготовление третьих блюд.	2	
<b>9.</b>	<b>Средства связи.</b>	<b>5</b>	

	Посылки. Виды упаковок.	1	
	Виды телефонной связи.	1	
	Культура разговора по телефону.	1	
	Номера телефонов экстренной службы.	1	
	Обобщение пройденной темы. Проверочная работа.	1	
<b>10.</b>	<b>Предприятия, организации, учреждения.</b>	<b>5</b>	
	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.	1	
	Основные виды выпускаемой продукции.	1	
	Профессии рабочих и служащих.	1	
	Видео экскурсия по промышленным предприятиям.	1	
	Обобщение пройденной темы. Проверочная работа.	1	
<b>11.</b>	<b>Диагностика знаний и умений</b>	<b>4</b>	
	Контрольно-методический срез	4	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>64</b>	

## Инструмент учителя

№	Содержательная линия. Тема	Срок	Ко-во часов	Планируемые результаты		Электронные учебно-методические материалы
				Минимальный	Достаточный	
<b>1 четверть - 16 часов</b>						
	<b>Личная гигиена и здоровье</b>		<b>3</b>			
1.	Особенности соблюдения личной гигиены подростком.	06.09	1	-правила личной гигиены девушки и юноши; -виды косметических салфеток;	-определить тип кожи и волос; -подбирать мыло и шампунь, средства от перхоти и выпадения волос;	<a href="https://disk.yandex.ru/d/SFp-DrpdPDqzeg">https://disk.yandex.ru/d/SFp-DrpdPDqzeg</a>
2.	Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками.	06.09	1	-правила ухода за кожей лица и волосами.	-правильно ухаживать за лицом и волосами.	
3.	Правила ухода за кожей лица.	13.09	1			
	<b>Охрана здоровья.</b>		<b>7</b>			
4.	Обработка ран, порезов и ссадин.	13.09	1	- знать меры по предупреждению ушибов и травм;	-использовать лекарственные растения при оказании первой помощи;	
5.	Лекарственные растения в домашней аптечке.	20.09	1	- уметь оказать доврачебную помощь;	-готовить настои, отвары из лекарственных растений;	
6.	Самолечение и его негативные последствия.	20.09	1	- знать правила обработки раны и наложения повязки;	-обрабатывать раны, накладывать повязки.	
7.	Меры по предупреждению несчастных	27.09	1	- уметь оказать первую помощь при ушибах, растяжениях и вывихах (покой		

	случаев в быту.			и фиксация конечностей с помощью повязки или временной шины).		
8.	Первая помощь при ушибах и травмах.	27.09 04.10	2			
10.	Обобщение пройденной темы. Проверочная работа.	04.10	1			
	<b>Культура поведения.</b>		<b>5</b>			
11.	Правила поведения в гостях.	11.10	1	- знать правила поведения: при встрече и расставании правила поведения в гостях правила поведения при вручении и приема подарков.	-культурно вести себя в гостях (оказывать внимание сверстникам и старшим, приглашать на танец, поддерживать беседу и т.д.); -выбирать подарки; -изготавливать простые сувениры; -вручать и принимать подарки.	
12.	Ролевая игра «Вы пришли в гости»	11.10	1			
13.	Выбор подарка. Правила вручения и приём подарка.	18.10	1			
14.	Ролевая игра «Я иду на день рождения»	18.10	1			
15.	Обобщение пройденной темы. Проверочная работа.	25.10	1			
16.	Контрольно-методический срез	25.10	1			
<b>2 четверть - 16 часов</b>						
	<b>Транспорт .</b>		<b>6</b>			
17.	Междугородний железнодорожный	08.11	1	-знать функции железнодорожного	-уметь ориентироваться в расписании;	

	транспорт.			транспорта;	-уметь приобретать билеты ж/д кассе;	
18.	Вокзалы: назначение, основные службы.	08.11	1	- знать типы пассажирских вагонов (общий, плацкартный, купейный, мягкий);	-обращаться за справкой в справочное бюро вокзала или в центральную ж/д справочную по телефону;	
19	Экскурсия на железнодорожный вокзал.	15.11	2	- знать примерную стоимость билета в зависимости от типа вагона и дальности расстояния;	-ознакомиться с правилами пользования железнодорожным транспортом;	
20		15.11		-уметь пользоваться видами справочных служб, камер хранения;	-выполнять правила безопасности во время поездки в железнодорожном транспорте.	
21	Виды пассажирских вагонов, типы поездов.	22.11	1	-знать сроки и стоимость хранения багажа;		
22	Обобщение пройденной темы. Проверочная работа.	22.11	1	-знать о сроках и месте возврата приобретенного билета.		
	<b>Одежда и обувь.</b>		<b>9</b>			
23	Машинная стирка изделий.	29.11	1	-знать особенности стирки цветного и белого белья;	-ремонтировать разорванные места одежды: разными видами штопки,	
24	Правила и приёмы глажения белья.	29.11	1	-соблюдать правила пользования моющими средствами;	накладыванием заплат;	
25	Правила и приёмы глажения блузок и рубашек.	06.12	1	-знать устройство стиральной машины и правила пользования ею;	-стирать белое белье вручную и с помощью стиральной машины;	
26	Ремонт одежды – зашивание распоровшегося шва.	06.12	1	-знать назначение химчистки, виды услуг, способы сдачи вещей в химчистку.	-гладить одежду и белье.	
27	Ремонт одежды – штопка.	13.12	1			
28	Ремонт одежды – наложение	13.12	1			

	заплаты					
29	Химчистка.	20.12	2			
30	Услуги химчистки.	20.12				
31	Обобщение пройденной темы. Проверочная работа.	27.12	1			
32	Контрольно-методический срез	27.12	1			
<b>3 четверть - 20 часов</b>						
	<b>Семья</b>		<b>6</b>			
33	Помощь в уходе за младшими детьми.	17.01	1	-знать правила ухода за младшими детьми; -уметь использовать различные тихие и подвижные игры, сказки, песенки; -знать правила получения паспорта.	-ухаживать за младшими детьми; -объяснять им правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры; -помогать младшим при уборке игрушек; -рассказывать им сказки; -петь с ними детские песенки.	
34	Семейный досуг. Виды досуга	17.01	1			
35	Паспорт.	24.01	2			
36	Получение паспорта.	24.01				
37	Права и обязанности членов семьи.	31.01	1			
38	Обобщение пройденной темы. Проверочная работа.	31.01	1			
	<b>Средства связи.</b>		<b>5</b>			
39	Посылки. Виды упаковок.	07.02	1	- знать перечень предметов, посылаемых в посылке;	-заполнить бланк на отправку посылки;	
40	Виды телефонной	07.02	1	-знать максимальный вес	-составить опись	

	связи.			почтовых отправлений;	посылаемых предметов;	
41	Культура разговора по телефону.	14.02	1	- знать виды, и способы упаковок;	-упаковать посылку в твердой упаковке;	
42	Номера телефонов экстренной службы.	14.02	1	- знать виды почтовых отправлений.	-определить стоимость почтовых отправлений	
43	Обобщение пройденной темы. Проверочная работа.	21.02	1			
	<b>Предприятия, организации, учреждения.</b>		<b>5</b>			
44	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.	21.02	1	- знать местонахождение ближайшего промышленного или сельскохозяйственного предприятия;	-обращаться с вопросами по теме экскурсии к работникам предприятия.	
45	Основные виды выпускаемой продукции.	28.02	1	- знать название цехов, отделов, рабочих специальностей;		
46	Профессии рабочих и служащих.	28.02	1	- знать виды выпускаемой продукции.		
47	Видео экскурсия по промышленным предприятиям.	07.03	1			
48	Обобщение пройденной темы. Проверочная работа.	07.03	1			
	<b>Жилище</b>		<b>6</b>			

49	Электробытовые приборы на кухне.	14.03	1	- знать и правильно выполнять последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения;	-убирать жилые помещения; - использовать электробытовые приборы на кухне по назначению, соблюдая технику безопасности.
50	Назначение, правила использования и техника безопасности.	14.03	1	-уметь пользоваться различными моющими средствами , используемых при уборке;	
51	Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения.	21.03	1	- знать виды кухонной утвари, посуды, белья, мебели.	
52	Контрольно-методический срез	21.03	1		
<b>4 четверть - 12 часов</b>					
53	Кухонная посуда. Кухонное бельё.	04.04	1		
54	Кухонная мебель: название и назначение.	04.04	1		
	<b>Питание</b>		9		
55	Санитарно-гигиенические требования и техника безопасности.	11.04	1	-знать виды питания, их особенности;	-пользоваться механическими и электробытовыми приборами: мясорубкой, теркой, взбивалкой (миксером) и др.;
56	Сервировка стола для обеда.	11.04	1	-знать значение первых, вторых, третьих блюд;	-приготовить первое,второе и третье блюдо по рецепту из доступных по цене продуктов;
57	Приготовление первых блюд.	18.04	2	- знать правила безопасности при использовании механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.	-составить меню завтрака,
58		18.04			
59	Приготовление вторых блюд.	25.04	2		
60		25.05			

61	Приготовление	16.05	2		обеда, ужина на день.	
62	третьих блюд.	16.05				
63	Хлеб и хлебобулочные изделия.	23.05	1			
64	Контрольно- методический срез	23.05	1			