НАИМЕНОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

«

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Основы социальной жизни» (ОСЖ)
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1)

5–9 КЛАССЫ

Срок реализации программы: 5 лет (2026–2031 гг.)
Составитель: учитель социально-бытовой ориентировки

2026 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» (ОСЖ) для 5–9 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы (ФАООП УО, Вариант 1), утвержденной Министерством просвещения Российской Федерации.

Курс «Основы социальной жизни» имеет особое значение для детей с нарушениями интеллекта, так как обеспечивает их практическую подготовку к самостоятельной жизни, труду и успешной интеграции в социум. Программа носит сугубо практико-ориентированный характер.

Цели и задачи учебного предмета:
• Формирование у обучающихся системы знаний, умений и практических навыков, необходимых для самостоятельного ведения домашнего хозяйства, самообслуживания и организации быта.
• Развитие качеств личности, способствующих успешной социализации, правомерному поведению и адаптации в современных социально-экономических условиях.
• Воспитание трудолюбия, аккуратности, бережливости, ответственного отношения к своему здоровью и безопасности.
• Освоение алгоритмов взаимодействия с государственными, социальными и коммунальными структурами, включая цифровые технологии (МФЦ, ЕПГУ, онлайн-банкинг).

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебный предмет «Основы социальной жизни» направлен на последовательное расширение социокультурного опыта ребенка. Обучение строится на принципах концентричности, регулярной повторяемости учебного материала с постепенным его усложнением от 5 к 9 классу. Вся теоретическая часть курса закрепляется выполнением практических работ, моделированием реальных жизненных ситуаций, сюжетно-ролевыми играми и экскурсиями.

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с ФАООП УО учебный предмет «Основы социальной жизни» входит в обязательную часть учебного плана. На изучение предмета в 5, 6, 7, 8 и 9 классах отводится по 2 часа в неделю при 34 учебных неделях. Общий объем программы за каждый год обучения составляет 68 часов.

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5 класс	2 часа	68 часов
6 класс	2 часа	68 часов
7 класс	2 часа	68 часов

8 класс	2 часа	68 часов
9 класс	2 часа	68 часов
ИТОГО	**10 часов**	**340 часов**

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО КЛАССАМ (5–9 КЛАССЫ)

5 КЛАСС (68 часов)

- Личная гигиена и здоровье (10 ч): Утренний и вечерний туалет. Уход за зубами, ушами, глазами. Правила мытья рук.
- Одежда и обувь (10 ч): Виды одежды и обуви. Сезонное назначение. Ежедневный уход, чистка обуви. Складывание одежды.
- Питание и кулинария (14 ч): Кухонное оборудование и посуда. Продукты питания. Приготовление бутербродов, заваривание чая.
- Семья (6 ч): Состав семьи, имена близких родственников. Семейные традиции и обязанности.
- Жилище и интерьер (8 ч): Виды жилых помещений. Ежедневная сухая и влажная уборка комнат. Поддержание порядка.
- Транспорт (6 ч): Городской пассажирский транспорт. Правила дорожного движения и поведения в автобусе/трамвае.
- Торговля и покупки (8 ч): Продуктовые магазины. Правила вежливого общения с продавцом. Выбор хлеба и молока. Универсальные покупки.
- Повторение и обобщение (6 ч): Систематизация навыков самообслуживания.

6 КЛАСС (68 часов)

- Личная гигиена и здоровье (8 ч): Гигиена кожи, волос и ногтей. Личные вещи и средства гигиены. Закаливание.
- Одежда и обувь (10 ч): Уход за вещами из хлопчатобумажных тканей. Мелкий ремонт (пришивание пуговиц). Утюжка носовых платков.
- Питание и кулинария (14 ч): Правила ТБ с электроплитой и ножом. Приготовление блюд из яиц и картофеля. Сервировка к завтраку.
- Семья (6 ч): Помощь старшим членам семьи, забота о младших. Этикет внутрисемейных отношений.
- Жилище и интерьер (8 ч): Организация рабочего места школьника. Уход за мебелью, удаление пыли. Бытовая техника для уборки.
- Транспорт (6 ч): Пригородный транспорт (электрички, автобусы). Покупка билетов в кассе. Схема маршрута.
- Торговля и покупки (8 ч): Промтоварные магазины. Отделы обуви и одежды. Роль ценников, понятие сдачи.
- Средства связи (4 ч): Почта, ее назначение. Письма и открытки. Правила написания адреса.
- Повторение и обобщение (4 ч): Закрепление изученных тем, практические зачеты.

7 КЛАСС (68 часов)

- Личная гигиена и здоровье (6 ч): Подростковая гигиена. Особенности ухода за телом в период взросления. Косметические средства.
- Одежда и обувь (10 ч): Уход за шелковыми и льняными изделиями. Стирка мелких вещей вручную. Хранение обуви вне сезона.

- Питание и кулинария (14 ч): Приготовление блюд из макаронных изделий и круп. Мясные полуфабрикаты (сосиски, пельмени). Обед.
- Семья (6 ч): Родственные связи, семейное древо. Бюджет семьи (общие понятия о доходах).
- Жилище и интерьер (8 ч): Кухня и ванная комната: особенности уборки. Бытовая химия, правила безопасного применения.
- Транспорт (6 ч): Междугородний автотранспорт. Автовокзал. Расписание рейсов, правила дальних поездок.
- Торговля и покупки (8 ч): Крупные супермаркеты, правила самообслуживания. Срок годности продуктов.
- Средства связи (6 ч): Телефонная связь, сотовый телефон. Правила этикета при телефонном разговоре. Экстренные службы.
- Повторение и обобщение (4 ч): Практикумы по ведению домашнего хозяйства.

8 КЛАСС (68 часов)

- Личная гигиена и здоровье (4 ч): Значение косметики для юношей и девушек. Профилактика дефектов кожи. Вредные привычки.
- Одежда и обувь (6 ч): Уход за изделиями из шерсти и синтетики. Ручная стирка, глажение блузок. Средства защиты от моли.
- Питание и кулинария (14 ч): Калорийность продуктов. Приготовление первых (супы, борщи) и вторых (из мясного фарша, рыбы) блюд.
- Семья и уход за ребенком (8 ч): Обязанности супругов. Уход за грудным ребенком: пеленание, кормление, игрушки, расходы.
- Жилище и интерьер (6 ч): Современные моющие средства. Комнатные растения в интерьере, уход за ними.
- Транспорт и путешествия (6 ч): Железнодорожный транспорт. Вокзалы, покупка билетов (в т.ч. электронных), правила в поезде.
- Торговля и покупки (6 ч): Маркировка товаров, штрих-код. Права потребителя и процедура возврата некачественного товара.
- Средства связи и цифровые услуги (6 ч): Интернет, социальные сети и мессенджеры. Безопасность в сети. Оплата связи через СБП.
- Учреждения и организации (6 ч): Назначение МФЦ «Мои документы», Соцзащиты. Ознакомление с профессиями в регионе.
- Экономика домашнего хозяйства (6 ч): Семейный бюджет. Обязательные платежи, расчет квитанций за коммунальные услуги.

9 КЛАСС (68 часов)

- Личная гигиена и здоровье (4 ч): Здоровый образ жизни. Оказание доврачебной помощи. Домашняя аптечка, хранение лекарств.
- Одежда и обувь (6 ч): Рациональный выбор гардероба. Химчистка, правила сдачи вещей. Мелкий ремонт на швейной машине.
- Питание и кулинария (12 ч): Диетическое и лечебное питание. Приготовление блюд для больных. Консервация продуктов на зиму.

- Семья и семейные отношения (6 ч): Основы семейного законодательства. Права и обязанности родителей. Защита прав ребенка.
- Жилище и экономика быта (10 ч): Выбор и аренда жилья. Договор найма. Оплата коммунальных услуг через Госуслуги/приложения.
- Транспорт и логистика (6 ч): Воздушный транспорт. Аэропорты. Правила регистрации на рейс и провоза багажа.
- Торговля и финансовая грамотность (8 ч): Банки, банковские карты, вклады. Кредиты (опасность закредитованности). Цифровая гигиена.
- Трудоустройство и профориентация (10 ч): Поиск работы, вакансии. Центр занятости населения. Документы при приеме (ТК РФ, резюме).
- Итоговое повторение и подготовка к выпуску (6 ч): Тестирование социально-бытовой готовности учащихся.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В соответствии с ФАООП УО для обучающихся с легкой умственной отсталостью (Вариант 1) планируемые результаты делятся на два уровня: минимальный и достаточный. Их достижение проверяется через практические навыки учащихся.

Класс	Минимальный уровень (что должен уметь)	Достаточный уровень (что должен уметь)
5 класс	Выполнять утренний туалет по напоминанию; различать виды одежды; нарезать хлеб для бутерброда; переходить дорогу по светофору.	Самостоятельно соблюдать правила гигиены; чистить обувь; составлять меню простого завтрака; ориентироваться в продуктовом магазине.
6 класс	Мыть волосы, подрезать ногти с помощью; пришивать пуговицу с 2 отверстиями; варить яйца вкрутую; называть адрес проживания.	Самостоятельно ухаживать за волосами; пришивать пуговицы любых видов; готовить блюда из картофеля; заполнять адрес на открытке.
7 класс	Стирать мелкие вещи; разогревать полуфабрикаты; проводить влажную уборку комнаты; пользоваться сотовым телефоном для вызова.	Стирать и утюжить вещи; готовить обед (крупы, макароны); ориентироваться в супермаркете; вызывать экстренные службы по алгоритму.
8 класс	Гладить простые вещи; варить простой суп по рецепту; пеленать куклу с помощью; снимать показания счетчиков.	Гладить сорочки; готовить первые и вторых блюда; рассчитывать стоимость детских товаров; оплачивать квитанции ЖКХ онлайн.
9 класс	Называть состав домашней аптечки; выбирать вещи по сезону; заполнять шаблоны заявлений в МФЦ; искать вакансии по образцу.	Оказывать первую доврачебную помощь; планировать личный бюджет; оформлять документы через Госуслуги; составлять личное резюме.

6. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка успеваемости обучающихся с интеллектуальными нарушениями по предмету ОСЖ имеет качественный, критериальный характер и ориентирована на выявление степени самостоятельности ребенка при выполнении практических действий.

Критерии оценивания практических работ:
• Оценка «5» (отлично) / Достаточный уровень: Обучающийся полностью понимает задачу, выполняет её самостоятельно без ошибок, соблюдает все правила техники безопасности и санитарии.
• Оценка «4» (хорошо) / Достаточный уровень: Задание выполнено в полном объеме, но допущены 1–2 незначительные ошибки, исправленные самостоятельно или после минимальной подсказки учителя.
• Оценка «3» (удовлетворительно) / Минимальный уровень: Обучающийся выполняет задание с помощью учителя (показ, наводящие вопросы), путается в алгоритме, нарушает аккуратность выполнения, но цель достигнута.
• Оценка «2» (неудовлетворительно) — в рамках щадящего обучения не выставляется или заменяется оценкой «не выполнил», требуется повторное прохождение темы.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации адаптированной рабочей программы необходим специальный кабинет (кабинет ОСЖ), разделенный на функциональные зоны: кулинария (кухня), бытовой уход (прачечная, гладильная) и жилая комната.

Перечень необходимого оборудования:
1. Зона кулинарии: кухонный гарнитур, электроплита с духовкой, холодильник, микроволновая печь, электрочайник, наборы столовой и кухонной посуды, столовые приборы, разделочные доски, весы.
2. Зона ухода за вещами: стиральная машина-автомат, сушилка для белья, гладильная доска, утюг с терморегулятором.
3. Наглядные материалы и цифровые средства: таблицы маркировок одежды, муляжи продуктов, манекен ребенка (для пеленания), бланки квитанций, заявлений, персональный компьютер / планшет с доступом к демо-версиям порталов Госуслуг и онлайн-банков.

This is for informational purposes only. For medical advice or diagnosis, consult a professional. AI responses may include mistakes.