

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Петропавловское»**

**Рассмотрено**  
на заседании ШМО  
Протокол №1  
от «31».08. 2022 г.

**Согласовано**  
заместитель директора по  
УВР  
Е.И. Березовская

**«Утверждаю»**  
директор школы  
Е.В.Тараканова  
Приказ № 107-О от «01»  
09.2022г.

**Рабочая программа  
учебного предмета «Основы социальной  
жизни»  
(адаптированная образовательная программа)**

***7 класс (1 вариант)***

Учитель:  
Л.И. Баракова

с. Петропавловское  
2022 г.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа (далее АРП) учебного предмета «Основы социальной жизни» (далее ОСЖ) составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы» под редакцией В. В. Воронковой. М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2021

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

#### **Личностные:**

- Правила соблюдения личной гигиены подростка, правила смены одежды, нательного и постельного белья.

- Особенности стирки белья с использованием стиральной машины-автомата. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды, стирке с помощью стиральной машины, последовательность и особенности утюжки брюк и спортивной одежды. Назначение прачечной, виды услуг и правила пользования. Некоторые тихие и подвижные игры для младших школьников.

- Способы обработки овощных, мясных, рыбных продуктов, последовательность приготовления блюд, правила пользования бытовыми электроприборами и возможность использования их, санитарно-гигиенические требования и правила безопасности при приготовлении пищи, правила пользования столовыми приборами.

- Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения, способы и периодичность ухода за полом в зависимости от его покрытия, виды моющих средств.

- Функции железнодорожного транспорта, виды пассажирских вагонов, примерную стоимость билета в зависимости от вида вагона и дальности расстояния, виды справочных служб, виды камер хранения, сроки и стоимость хранения багажа.

#### **Предметные:**

- Ремонтировать разорванные места одежды, штопать, стирать белье с помощью стиральной машины-автомата, гладить брюки и спортивную одежду.

- Одевать малышей на прогулку, объяснять детям младшего возраста правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры, помогать первоклассникам при уборке игрушек.

- Выбирать подходящую одежду для визита в гости, культурно вести себя в гостях, выбирать подарки, изготавливать простые сувениры, вручать и принимать подарки.

- Готовить обед, готовить третьи блюда, оформлять готовые блюда, сервировать стол к обеду.

- Убирать жилые помещения, мыть пол в зависимости от его покрытия, выбирать моющие средства.

- Упаковывать посылку, составлять опись содержимого посылки.

#### **Метапредметные:**

- Местонахождение ближайших промышленных предприятий или сельскохозяйственных объектов, виды выпускаемой продукции, названия рабочих специальностей.

- Состав домашней аптечки, правила применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки, местные лекарственные растения, правила обработки незначительных порезов и наложение повязки

- Правила приема приглашения в гости и поведения в гостях, правила вручения и приема подарков.
- Пользоваться термометром, готовить отвары и настои из лекарственных растений, обрабатывать раны при микротравмах.

### **Общая характеристика предмета в учебном плане.**

Преподавание Основ социальной жизни ведётся по программе для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, под редакцией Воронковой В.В. М: ВЛАДОС 2018г. Программа утверждена Министерством образования и науки РФ. 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 повышение уровня развития учащихся

### **Место предмета в учебном плане.**

По школьному учебному плану на уроки по ОСЖ отводится 2 ч. в неделю, 68 часов в год в 7 классах

### **Содержание учебного предмета**

#### **1.Личная гигиена**

Особенности личной гигиены в жизни подростка.  
Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.  
Особенности ухода за кожей лица, волосами.  
Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные.  
Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.

#### **Практические работы**

Подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния.

#### **2.Одежда и обувь**

Значение продления срока служения одежды.  
Виды штопок, наложение заплат.  
Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей.  
Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды.  
Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.

#### **Практические работы**

Ремонт одежды: штопка и наложение заплат.  
Стирка изделий из х/б тканей с помощью стиральной машины.  
Глажение брюк.

#### **Экскурсии**

В школьную прачечную.

#### **3.Семья**

Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми –одевание, обувание, причёсывание.

Помощь родителям и воспитателям: в соблюдении чистоты и порядка в школе-интернате и дома.

#### **Практические работы**

Оказание помощи первокласснику в одевании, обувании на прогулку.  
Оказание помощи первоклассникам в уборке класса.  
Разучивание тихих и подвижных игр для младших школьников.

#### **Самостоятельные работы.**

Проведение игр с младшими школьниками.

#### **4.Питание**

Виды питания. Пищевая ценность продуктов.  
Значение первых, вторых, третьих блюд и их приготовление.  
Использование механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.

Правила безопасной работы с режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами.

Этикет. Сервировка стола к обеду.

### **Практические работы**

Приготовление щей из свежей капусты.

Подбор и чтение рецептов приготовления киселя, компота.

Приготовления киселя из замороженных ягод.

Сервировка стола к обеду.

### **5. Культура поведения**

Правила приема приглашения в гости и формы отказа.

Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа), подарки.

Правила вручения подарка.

Сюжетно-ролевые игры: « Меня пригласили в гости». «В гостях...».

### **Практические работы**

Изготовление несложных сувениров.

### **6. Жилище**

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.

Подготовка квартиры и дома к весне, лету.

Уход за полом в зависимости от покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум, ковер), средства ухода за полом.

### **Практические работы**

Мытье полов с использованием химических моющих средств.

### **7. Транспорт**

Междугородний железнодорожный транспорт.

Вокзалы. Их назначение и основные службы.

Справочная служба вокзалов. Расписание поездов.

Виды пассажирских вагонов. Формы приобретения железнодорожных билетов.

### **Экскурсии**

Виртуальная экскурсия на ж-д вокзал.

### **8. Средства связи**

Почта. Виды бандеролей (простая, заказная, ценная, с уведомлением). Порядок их отправления.

Упаковка. Стоимость пересылки.

Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления.

### **Практические работы**

Упаковка посылки.

### **Экскурсии**

В почтовое отделение.

### **9. Медицинская помощь**

Виды доврачебной помощи: измерение температуры, обработка ран при микротравмах.

Домашняя аптечка. Состав домашней аптечки.

Лекарственные растения в домашней аптечке.

### **Практические работы**

Измерение температуры, обработка раны при незначительном порезе.

Упаковка домашней аптечки.

Приготовление витаминизирующего отвара.

### **10. Учреждения и организации**

Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села.

Культура поведения в общественных местах.

## Экскурсии

На швейную фабрику.

## 11. Торговля

Универмаги и универсамы, их назначение.

Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров.

Порядок приобретения (выбор товара, оплата в кассе, получение чека, сдачи

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учитель должен иметь доступ к современному персональному компьютеру. Класс должен быть технически подготовлен к проведению презентаций, оборудованным проектором и экраном.

### Тематическое планирование в 7 классе

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Особенности личной гигиены в жизни подростка.	1
2.	Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.	1
3.	Особенности ухода за кожей лица, волосами.	1
4.	Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные.	1
5.	Практическая работа. Подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния.	1
6.	Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.	1
7.	Значение продления срока служения одежды. Виды штопок, наложение заплат.	1
8.	Практическая работа. Ремонт одежды: штопка и наложение заплат.	1
9.	Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей.	1
10.	Практическая работа. Стирка изделий из х/б тканей с помощью стиральной машины.	1
11.	Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды.	1
12.	Практическая работа. Глажение брюк.	1
13.	Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.	1
14.	Экскурсия в школьную прачечную.	1
15.	Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми – одевание, обувание, причесывание.	1
16.	Практическая работа. Оказание помощи первокласснику в одевании, обувании на прогулку.	1
17.	Помощь родителям и воспитателям: в соблюдении чистоты и порядка в школе-интернате и дома.	1
18.	Практическая работа. Оказание помощи первоклассникам в уборке класса.	1
19.	Практическая работа. Разучивание тихих и подвижных игр для младших школьников.	1
20.	Практическая работа. Проведение игр с младшими школьниками.	1
21.	Виды питания. Пищевая ценность продуктов.	1
22.	Значение первых, вторых, третьих блюд и их приготовление.	1
23.	Практическая работа. Приготовление шей из свежей капусты.	1

24.	Практическая работа. Приготовление щей из свежей капусты.	1
25.	Практическая работа. Чтение рецептов приготовления киселя, компота.	1
26.	Практическая работа. Приготовления киселя из замороженных ягод.	1
27.	Использование механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.	1
28.	Правила безопасной работы с режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами.	1
29.	Этикет. Сервировка стола к обеду.	1
30.	Практическая работа. Сервировка стола к обеду.	1
31.	Правила приема приглашения в гости и формы отказа.	1
32.	Сюжетно-ролевая игра: « Меня пригласили в гости».	1
33.	Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа), подарки.	1
34.	Практическая работа. Изготовление несложных сувениров.	1
35.	Правила вручения подарка.	1
36.	Сюжетно ролевая игра: «В гостях...».	1
37.	Междугородний железнодорожный транспорт.	1
38.	Вокзалы. Их назначение и основные службы.	1
39.	Справочная служба вокзалов. Расписание поездов.	1
40.	Виды пассажирских вагонов. Формы приобретения железнодорожных билетов.	1
41.	Виртуальная экскурсия на железнодорожный вокзал.	1
42.	Виртуальная экскурсия на железнодорожный вокзал.	1
43.	Универмаги и универсамы, их назначение.	1
44.	Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров.	1
45.	Экскурсия в универсам – самостоятельное нахождение указанного отдела.	1
46.	Экскурсия в универсам – порядок приобретения (выбор товара, оплата в кассе, получение чека, сдачи).	1
47.	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села.	1
48.	Повторение. Культура поведения в общественных местах.	1
49.	Экскурсия на швейную фабрику для ознакомления с деятельностью фабрики и основными профессиями.	1
50.	Экскурсия на мебельную фабрику для ознакомления с деятельностью фабрики и основными профессиями.	1
51.	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.	1
52.	Подготовка квартиры и дома к весне, лету.	1
53.	Уход за полом в зависимости от покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум, ковер), средства ухода за полом.	1
54.	Практическая работа. Мытье полов с использованием химических моющих средств.	1
55.	Почта. Виды бандеролей (простая, заказная, ценная, с уведомлением).	1
56.	Упаковка. Стоимость пересылки.	1
57.	Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления.	1
58.	Практическая работа. Упаковка посылки.	1

59.	Экскурсия на почту. Ознакомление с приемкой посылок.	1
60.	Экскурсия на почту. Практическая работа. Составление описи содержимого посылки.	1
61.	Виды доврачебной помощи: измерение температуры, обработка ран при микротравмах.	1
62.	Практическая работа. Измерение температуры, обработка раны при незначительном порезе.	1
63.	Домашняя аптечка. Состав домашней аптечки.	1
64.	Практическая работа. Упаковка домашней аптечки.	1
65.	Лекарственные растения в домашней аптечке.	1
66.	Практическая работа. Приготовление витаминизирующего отвара.	1

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Учитель должен иметь доступ к современному персональному компьютеру. Класс должен быть технически подготовлен к проведению презентаций, оборудованным проектором и экраном.

### Календарно - тематическое планирование в 7 классе

№ п/п	Тема	Кол. часов	Дата
<b>Личная гигиена</b>			
1.	Особенности личной гигиены в жизни подростка.	1	05.09.-
2.	Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.	1	09.09
3.	Особенности ухода за кожей лица, волосами.	1	12.09.-
4.	Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные.	1	16.09.
5.	Практическая работа. Подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния.	1	19.09.-
6.	Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.	1	23.09.
<b>Одежда и обувь</b>			
7.	Значение продления срока служения одежды. Виды штопок, наложение заплат.	1	26.09.-
8.	Практическая работа. Ремонт одежды: штопка и наложение заплат.	1	30.09.
9.	Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей.	1	03.10.-
10.	Практическая работа. Стирка изделий из х/б тканей с помощью стиральной машины.	1	07.10
11.	Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды.	1	10.10.-
12.	Практическая работа. Глажение брюк.	1	14.10.
13.	Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.	1	17.10.-
14.	Экскурсия в школьную прачечную.	1	21.10.
<b>Семья</b>			
15.	Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми – одевание, обувание, причесывание.	1	24.10.-
16.	Практическая работа. Оказание помощи первокласснику в одевании, обувании на прогулку.	1	28.10.
17.	Помощь родителям и воспитателям: в соблюдении чистоты и порядка в школе-интернате и дома.	1	07.11.-
18.	Практическая работа. Оказание помощи первоклассникам в уборке класса.	1	11.11.
19.	Практическая работа. Разучивание тихих и подвижных игр для младших школьников.	1	14.11.-
20.	Практическая работа. Проведение игр с младшими школьниками.	1	18.11.
<b>Питание</b>			
21.	Виды питания. Пищевая ценность продуктов.	1	21.11.-
22.	Значение первых, вторых, третьих блюд и их приготовление.	1	25.11.
23.	Практическая работа. Приготовление щей из свежей капусты.	1	28.11.-



24.	Практическая работа. Приготовление щей из свежей капусты.	1	02.12.
25.	Практическая работа. Чтение рецептов приготовления киселя, компота.	1	05.12.-
26.	Практическая работа. Приготовления киселя из замороженных ягод.	1	09.12.
27.	Использование механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.	1	12.12.-
28.	Правила безопасной работы с режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами.	1	16.12.
29.	Этикет. Сервировка стола к обеду.	1	19.12.-
30.	Практическая работа. Сервировка стола к обеду.	1	23.12.
<b>Культура поведения</b>			
31.	Правила приема приглашения в гости и формы отказа.	1	26.12.-
32.	Сюжетно-ролевая игра: « Меня пригласили в гости».	1	30.12.
33.	Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа), подарки.	1	10.01.-
34.	Практическая работа. Изготовление несложных сувениров.	1	13.01.
35.	Правила вручения подарка.	1	16.01.-
36.	Сюжетно ролевая игра: «В гостях...».	1	20.01.
<b>Транспорт</b>			
37.	Междугородний железнодорожный транспорт.	1	23.01.-
38.	Вокзалы. Их назначение и основные службы.	1	27.01.
39.	Справочная служба вокзалов. Расписание поездов.	1	30.01.-
40.	Виды пассажирских вагонов. Формы приобретения железнодорожных билетов.	1	03.02.
41.	Виртуальная экскурсия на железнодорожный вокзал.	1	06.02.-
42.	Виртуальная экскурсия на железнодорожный вокзал.	1	10.02.
<b>Торговля</b>			
43.	Универмаги и универсамы, их назначение.	1	13.02.-
44.	Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров.	1	17.02.
45.	Экскурсия в универсам – самостоятельное нахождение указанного отдела.	1	20.02.-
46.	Экскурсия в универсам – порядок приобретения (выбор товара, оплата в кассе, получение чека, сдачи).	1	24.02.
<b>Учреждения и организации</b>			
47.	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села.	1	27.02.-
48.	Повторение. Культура поведения в общественных местах.	1	03.03.
49.	Экскурсия на швейную фабрику для ознакомления с деятельностью фабрики и основными профессиями.	1	06.03.-
50.	Экскурсия на мебельную фабрику для ознакомления с деятельностью фабрики и основными профессиями.	1	10.03.
<b>Жилище</b>			

51.	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.	1	13.03.-
52.	Подготовка квартиры и дома к весне, лету.	1	
53.	Уход за полом в зависимости от покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум, ковер), средства ухода за полом.	1	17.03.
54.	Практическая работа. Мытье полов с использованием химических моющих средств.	1	20.03.-
<b>Средства связи</b>			
55.	Почта. Виды бандеролей (простая, заказная, ценная, с уведомлением).	1	23.03.
56.	Упаковка. Стоимость пересылки.	1	03.04.-
57.	Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления.	1	07.04.
58.	Практическая работа. Упаковка посылки.	1	10.04.-
59.	Экскурсия на почту. Ознакомление с приемкой посылок.	1	14.04.
60.	Экскурсия на почту. Практическая работа. Составление описи содержимого посылки.	1.	17.04.- 21.04.
<b>Медицинская помощь</b>			
61.	Виды доврачебной помощи: измерение температуры, обработка ран при микротравмах.	1	24.04.-
62.	Практическая работа. Измерение температуры, обработка раны при незначительном порезе.	1	28.04.
63.	Домашняя аптечка. Состав домашней аптечки.	1	02.05.-
64.	Практическая работа. Упаковка домашней аптечки.	1	05.05.
65.	Лекарственные растения в домашней аптечке.	1	10.05.-
66.	Практическая работа. Приготовление витаминизирующего отвара.	1	19.05.
<b>Итого: 66 часов</b>			