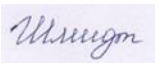
Приложение к ООП ООО

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Песчаноозёрная средняя школа
Чановского муниципального округа
Новосибирской области

ПРИНЯТО	СОГЛАСОВАНО
решением педагогического совета Протокол от 24.08.2026 №01	Зам. директора по УВР:  / Т.В.Шмидт/

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Основы социальной жизни»

для обучающихся 6 класса

с УО вариант 1

(интеллектуальными нарушениями)

Составил: Меньших М.В.,
учитель русского языка и литературы

с. Песчаное Озеро - 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО (вариант 1)), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (https://clck.ru/33NMkR).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» относится к предметной области «Человек и общество» и является обязательной частью учебного плана. Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

ФАООП УО (вариант 1) определяет цель и задачи учебного предмета «Основы социальной жизни».

Цель обучения – практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Задачи обучения:

– овладение обучающимися некоторыми знаниями и жизненными компетенциями, необходимыми для успешной социализации в современном обществе;

– развитие и совершенствование навыков ведения домашнего хозяйства;

– воспитание положительного отношения к домашнему труду;

– развитие умений, связанных с решением бытовых экономических задач;

– формирование социально-нормативного поведения в семье и обществе;

– формирование умений, необходимых для выбора профессии и дальнейшего трудоустройства;

– коррекция недостатков познавательной и эмоционально-волевой сфер;

– развитие коммуникативной функции речи.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 6 классе определяет следующие задачи:

– формирование знаний о представлениях о разных группах продуктов питания; отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;

– формирование знаний о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;

– формирование умений соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;

– формирование знаний отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;

– формирование знаний о способах хранения и переработки продуктов питания;

– формирование умения составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;

– формирование умений соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;

– формирование умений соблюдать правила поведения в доме и общественных местах.

Программа составлена на основе учебника «Основы социальной жизни» по ФГОС, авторы С.В. Комарова и Е.Л. Александрова (Москва «Просвещение» 2026 г.).

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Обучение «Основам социальной жизни» в 6 классе носит основы теоретических знаний и практических умений. «Основы социальной жизни» тесно связаны с другими учебными предметами, жизнью и направлены на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и трудовой деятельности. Программа обучения в 6 классе осуществляется по принципу усложнения и увеличения объема сведений.

Содержание курса обеспечивает формирование и развитие у обучающихся необходимых им навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире. На втором году обучения программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, на повышение общего уровня культуры и отношений в семье. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли и транспорта. Особое внимание уделяется темам, направленным на обучение соблюдению санитарных норм в быту, формированию безопасного и здорового образа жизни, выполнение ежедневных домашних обязанностей. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование культуры поведения, как в кругу семьи, так и в общественных местах.

При реализации программы и проведении занятий, одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, терпении, усидчивости; элементов трудовой культуры; организации труда; экономного и бережного отношения к продуктам, оборудованию; строгого соблюдения правил безопасной работы и гигиены труда; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, внимания, наблюдательности, памяти, воображения.

Программой предусмотрены беседы, ролевые игры, требующие знаний о поведении на улице и в транспорте, практические задания, которые

служат для закрепления учебных навыков и знаний, а также совершенствования и формирования новых умений и навыков, используемые обучающимися в повседневной жизни. На уроках предмета «Основы социальной жизни» целесообразно организовывать работу детей в парах или малых группах с учетом уровня подготовленности. Это позволит каждому ученику овладеть навыками сотрудничества, коллективного приготовления пищи, ухода за одеждой, обувью, научиться самостоятельно пользоваться общественным транспортом.

Реализация курса должна способствовать достижению личностных результатов: пониманию своих реальных возможностей, владению навыками адаптации к изменяющимся жизненным условиям, развитию коммуникативных навыков и навыков сотрудничества, усвоению морально-этических норм, принятых в обществе, развитию эстетического и художественного вкуса детей, формированию установки на безопасный здоровый образ жизни, интереса к творчеству.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

– овладение начальными трудовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

– формирование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками на уроках ОСЖ;

– сформированность установки на бережное отношение к материальным ценностям;

– воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Основы социальной жизни» на конец 6 класса

Предметные результаты

минимальный уровень

• иметь представления о разных группах продуктов питания;

• знать, из чего состоит пища;

• знать отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам; понимать их значения для здорового образа жизни человека;

• уметь приготовить несложные виды блюд под руководством учителя;

• различать виды медицинской помощи;

• иметь представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;

• соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;

• знать отдельные виды одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдать усвоенные правила в повседневной жизни;

• знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством взрослого;

• знать названия торговых организаций, их виды и назначения;

• совершать покупки различных товаров под руководством взрослого;

• знать и соблюдать правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

достаточный уровень

• классифицировать продукты питания по содержанию в них различных веществ;

• соблюдать санитарно-гигиенические правила при приготовлении пищи;

• уметь самостоятельно приготовить несложные знакомые блюда;

• уметь самостоятельно совершать покупки товаров ежедневного назначения;

• уметь пользоваться бытовой техникой (посудомоечная машина, тостер, кухонный комбайн, электрический чайник, варочная панель);

• уметь выполнять последовательность утреннего и вечернего туалета;

• классифицировать личные и общие предметы личной гигиены;

• классифицировать виды жилых помещений в городе и селе;

• описывать способ передвижения в школу и обратно;

• знать образовательные учреждения нашего города;

• осознавать необходимость соблюдения режима дня для сохранения здоровья;

• знать место работы родителей и ближайших родственников; уметь оказать первую помощь при порезах.

Примерные планируемые результаты формирования базовых учебных действий (БУД):

Личностные учебные действия:

На основе знания и представлений о нормах социально одобряемого поведения (при внешнем контроле взрослого) может:

• испытывать чувство гордости за свою страну;

• гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей

• адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;

• уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;

• активно включаться в общеполезную социальную деятельность;

• бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и стран.

Коммуникативные учебные действия:

В ситуации взаимодействия между детьми, под контролем взрослого способен:

• вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);

• слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач

• использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

По инструкции взрослого в деятельности на уроке может:

• принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;

• осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;

• осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

• обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;

• адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

В совместной со сверстником деятельности, по подражанию, под контролем учителя способен:

• дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

• использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

• использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по предмету «Основы социальной жизни» в 6 классе

№	Название раздела	Количество часов
1	Я сам	8
2	Дела семейные	7
3	Домоводство	15
4	О вкусной и здоровой пище	20
5	Домоводство	6
6	Дела семейные	8
7	Повторение	4
	Итого:	**68**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по предмету «Основы социальной жизни» в 6 классе

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
1	**Я сам.** Какие планы?	1	
2-3	Зачем планировать свое время?	2	
4-5	От чего я свободен в свободное время?	2	
6-7	Досуг с пользой для ума. Формы досуга.	2	
8	Повторение по теме: «Я сам».	1	

9-10	**Дела семейные.** Увлечения для развлечения.	2	
11-13	Что такое хобби? Какие планы на выходные?	3	
14-15	Музей – это интересно!	2	
16-18	**Домоводство.** Животные в доме человека.	3	
19-20	Забота о домашних животных.	2	
21-22	Собака – верный друг и надежный помощник.	2	
23-24	Кошка – ласковый домашний хищник.	2	
25-26	Декоративные птицы – радость в вашем доме.	2	
27-28	Домашняя ферма. Ветеринарная служба.	2	
29-30	Повторение по теме: «Домоводство».	2	
31-32	**О вкусной и здоровой пище.** Еда с пользой для здоровья.	2	
33-34	Идеальный завтрак.	2	
35-36	Продукты, которые нежелательно употреблять часто.	2	
37-38	Составление меню завтрака.	2	
39-40	Хлеб – всему голова!	2	
41-42	Каша – матушка наша. Виды каш.	2	
43-44	Отбор продуктов для приготовления каши. Сахар. Его польза и вред.	2	
45-46	Секреты вкуса: специи и пряности.	2	
47-48	Повторение по теме: «О вкусной и здоровой пище».	2	
49-50	Приглашение на завтрак (практическая работа)	2	
51-52	**Домоводство.** Секреты бережной стирки.	2	
53-54	Средства для стирки. Поговорим о домашнем уюте.	2	
55-56	Виды мебели. Уход за мягкой мебелью.	2	

57-58	**Дела семейные.** За покупками.	2	
59-60	Виды магазинов. Онлайн покупки: плюсы и минусы.	2	
61-62	Диагностическая работа. Знаю? Понимаю? Умею?	2	
63-64	Как сделать покупки через Интернет безопасными?	2	
65-68	Повторение	4	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Комарова С.В, Александрова Е.Л.. Учебник. Основы социальной жизни 6 класс Москва: Просвещение. 2023. Учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы. ФГОС ОВЗ.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Методическое пособие к учебнику С. В. Комаровой и Е. Л. Александровой «Основы социальной жизни» 6 кл. Москва, Просвещение, 2026 г.
2. Львова С.А., Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) школе VIII вида. – М., ВЛАДОС, 2005
3. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Методическое пособие 5-9 классы. - М., ВЛАДОС,2012