


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Александровского района Оренбургской области  
«Петровская основная общеобразовательная школа»  
МБОУ "Петровская ООШ "**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель МО**

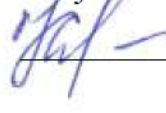


Храмова В.В.

Прокол № 1 от «28» 07  
2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

**Завуч УВР**



Кырма О.В.

Приказ № 32 от «28» 07  
2024 г.

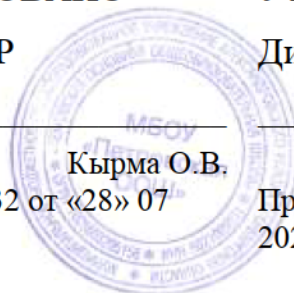
**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**



Горбачева Е.В.

Приказ № 32 от «28» 07  
2024 г.



**АДАптированная рабочая программа**

**учебного курса «Основы социальной жизни»  
для обучающихся 8 класса**

**Петровка 2024**

### **Пояснительная записка**

Адаптированная 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);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №7»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189 (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993);
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.32.86-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы» под редакцией В. В. Воронковой. М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2013г.Сб. № 1.

АРП учебного предмета ОСЖ рассчитана на 5 лет

**Целью** данной программы является развитие социальной компетентности у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и подготовка их к самостоятельной жизни в социуме.

#### **Основные задачи:**

- формирование у воспитанников специальной (коррекционной) школы-интерната знаний и умений, способствующих социальной адаптации;

- формирование механизмов стрессоустойчивого поведения как основы психического здоровья школьника и их социально-психологической адаптации;
- развитие коммуникативной функции речи как непереносимое условие социальной адаптации детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- освоение теоретической информации, а также приобретение бытовых навыков;
- развитие умений, необходимых подросткам с особыми образовательными потребностями для осуществления своей жизнедеятельности в режиме самостоятельности;
- повышение уровня познавательной активности и расширение объема имеющихся знаний и представлений об окружающем мире;
- воспитание позитивных качеств личности.

Предмет ОСЖ изучается с 5 по 9 классы. Это позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых. Изучаемый предмет имеет своё логическое продолжение в системе внеклассной работы. Воспитатель осуществляет закрепление полученных на занятиях по ОСЖ знаний и умений в процессе практической работы, формирует на их основе прочные навыки. Только комплексная совместная деятельность учителя и воспитателя позволит достичь желаемых результатов.

Занятия по ОСЖ проводятся в специальном кабинете, в котором отведены места для учащихся и для оборудования, обеспечивающего выполнение в полном объеме всех видов практических работ, предусмотренных программой. При организации кабинета учитываются санитарно-гигиенические нормы и правила техники безопасности.

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

В результате реализации АРП учебного предмета ОСЖ у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) должны быть сформированы теоретические знания, трудовые умения и навыки, достаточные для самообслуживания, адаптации в современном обществе, ориентации в социуме и быту, в самостоятельном поиске работы и трудоустройстве.

#### **Учащиеся должны знать:**

- 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.
- Правила приема приглашения в гости и поведения в гостях, правила вручения и приема подарков.
- 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.
- Перечень предметов, посылаемых посылкой, максимальный вес и стоимость посылаемых предметов, виды и способы упаковки посылки.
- Состав домашней аптечки, правила применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки, местные лекарственные растения, правила обработки незначительных порезов и наложение повязки.
- Местонахождение ближайших промышленных предприятий или сельскохозяйственных объектов, виды выпускаемой продукции, названия рабочих специальностей.

**Учащиеся должны уметь:**

- 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.
- Ориентироваться в расписании, приобретать билеты в железнодорожной кассе, обращаться за справкой в справочную службу вокзала, центральную справочную по телефону.
- Упаковывать посылку, составлять описание содержимого посылки.
- Пользоваться термометром, готовить отвары и настои из лекарственных растений, обрабатывать раны при микротравмах.

## Тематическое планирование

№	Темы	Всего	Теория	Практика
1.	Личная гигиена	6	5	1
2.	Одежда и обувь	8	4	4
3.	Семья	6	2	4
4.	Питание	10	5	5
5.	Культура поведения	6	3	3
6.	Жилище	4	3	1
7.	Транспорт	6	4	2
8.	Средства связи	6	4	2
9.	Медицинская помощь	6	3	3
10.	Учреждения и организации	4	2	2
11.	Торговля	4	3	1
12.	Подведение итогов за год	2	2	-
	Всего:	68	40	28

### **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.

### **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.

## **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.

## **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.

## **Культура поведения**

Правила приема приглашения в гости и формы отказа.

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

Правила вручения подарка.

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

### **Практические работы**

Изготовление несложных сувениров.

## **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.

## **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.

## **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.

## **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.

## **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.

## **Торговля**

Универмаги и универсамы, их назначение.

Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров.

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

## **Экскурсии**

В универсам – самостоятельное нахождение указанного отдела.

**Календарно - тематическое планирование**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
<b>Личная гигиена</b>			
1.	Особенности личной гигиены в жизни подростка.	1	4.09
2.	Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.	1	4.09
3.	Особенности ухода за кожей лица, волосами.	1	11.09
4.	Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные.	1	11.09
5.	Практическая работа. Подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния.	1	18.09
6.	Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.	1	18.09
<b>Одежда и обувь</b>			
7.	Значение продления срока служения одежды. Виды штопок, наложение заплат.	1	25.09
8.	Практическая работа. Ремонт одежды: штопка и наложение заплат.	1	25.09
9.	Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей.	1	2.10
10.	Практическая работа. Стирка изделий из х/б тканей с помощью стиральной машины.	1	2.10
11.	Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды.	1	9.10
12.	Практическая работа. Глажение брюк.	1	9.10
13.	Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.	1	16.10
14.	Экскурсия в школьную прачечную.	1	16.10
<b>Семья</b>			
15.	Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми – одевание, обувание, причесывание.	1	23.10
16.	Практическая работа. Оказание помощи первокласснику в одевании, обувании на прогулку.	1	23.10
17.	Помощь родителям и воспитателям: в соблюдении чистоты и порядка в школе-интернате и дома.	1	13.11



18.	Практическая работа. Оказание помощи первоклассникам в уборке класса.	1	13.11
19.	Практическая работа. Разучивание тихих и подвижных игр для младших школьников.	1	20.11
20.	Практическая работа. Проведение игр с младшими школьниками.	1	20.11
<b>Питание</b>			
21.	Виды питания. Пищевая ценность продуктов.	1	13.11
22.	Значение первых, вторых, третьих блюд и их приготовление.	1	13.11
23.	Практическая работа. Приготовление щей из свежей капусты.	1	20.11
24.	Практическая работа. Приготовление щей из свежей капусты.	1	20.11
25.	Практическая работа. Чтение рецептов приготовления киселя, компота.	1	27.11
26.	Практическая работа. Приготовления киселя из замороженных ягод.	1	27.11
27.	Использование механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.	1	4.12
28.	Правила безопасной работы с режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами.	1	4.12
29.	Этикет. Сервировка стола к обеду.	1	11.12
30.	Практическая работа. Сервировка стола к обеду.	1	11.12
<b>Культура поведения</b>			
31.	Правила приема приглашения в гости и формы отказа.	1	18.12
32.	Сюжетно-ролевая игра: « Меня пригласили в гости».	1	18.12
33.	Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа), подарки.	1	25.12
34.	Практическая работа. Изготовление несложных сувениров.	1	25.12
35.	Правила вручения подарка.	1	15.01
36.	Сюжетно ролевая игра: «В гостях...».	1	15.01
<b>Транспорт</b>			
37.	Междугородний железнодорожный транспорт.	1	22.01

38.	Вокзалы. Их назначение и основные службы.	1	22.01
39.	Справочная служба вокзалов. Расписание поездов.	1	29.01
40.	Виды пассажирских вагонов. Формы приобретения железнодорожных билетов.	1	29.01
41.	Виртуальная экскурсия на железнодорожный вокзал.	1	5.02
42.	Виртуальная экскурсия на железнодорожный вокзал.	1	5.02
<b>Торговля</b>			
43.	Универмаги и универсамы, их назначение.	1	12.02
44.	Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров.	1	12.02
45.	Экскурсия в универсам – самостоятельное нахождение указанного отдела.	1	19.02
46.	Экскурсия в универсам – порядок приобретения (выбор товара, оплата в кассе, получение чека, сдачи).	1	19.02
<b>Учреждения и организации</b>			
47.	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села.	1	26.02
48.	Повторение. Культура поведения в общественных местах.	1	26.02
49.	Экскурсия на швейную фабрику для ознакомления с деятельностью фабрики и основными профессиями.	1	4.03
50.	Экскурсия на мебельную фабрику для ознакомления с деятельностью фабрики и основными профессиями.	1	4.03
<b>Жилище</b>			
51.	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.	1	11.03
52.	Подготовка квартиры и дома к весне, лету.	1	18.03
53.	Уход за полом в зависимости от покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум, ковер), средства ухода за полом.	1	18.03
54.	Практическая работа. Мытье полов с использованием химических моющих средств.	1	8.04

<b>Средства связи</b>			
55.	Почта. Виды бандеролей (простая, заказная, ценная, с уведомлением).	1	15.04
56.	Упаковка. Стоимость пересылки.	1	15.04
57.	Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления.	1	22.04
58.	Практическая работа. Упаковка посылки.	1	22.04
59.	Экскурсия на почту. Ознакомление с приемкой посылок.	1	29.04
60.	Экскурсия на почту. Практическая работа. Составление описи содержимого посылки.	1	29.04
<b>Медицинская помощь</b>			
61.	Виды доврачебной помощи: измерение температуры, обработка ран при микротравмах.	1	29.04
62.	Практическая работа. Измерение температуры, обработка раны при незначительном порезе.	1	6.05
63.	Домашняя аптечка. Состав домашней аптечки.	1	6.05
64.	Практическая работа. Упаковка домашней аптечки.	1	6.05
65.	Лекарственные растения в домашней аптечке.	1	13.05
66.	Практическая работа. Приготовление витаминизирующего отвара.	1	13.05
67.	Повторение курса за 8 класс по темам: «Личная гигиена», «Одежда и обувь», «Семья», «Питание», «Культура поведения»	1	20.05
68.	Повторение курса за 8 класс по темам: «Транспорт», «Торговля», «Учреждения и организации», «Жилище», «Средства связи», «Медицинская помощь»	1	20.05
<b>Итого: 68 часов</b>			