

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

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

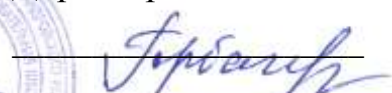
Руководитель МО

Завуч УВР

Директор







Храмова В.В.

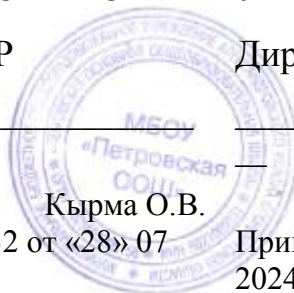
Кырма О.В.

Горбачева Е.В.

Прокол № 1 от «28» 07  
2024 г.

Приказ № 32 от «28» 07  
2024 г.

Приказ № 32 от «28» 07  
2024 г.



**Рабочая программа**  
по учебному предмету  
**«ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**  
8 класс

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)  
на 2024 - 2025 гг.

## **РАЗДЕЛЫ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ
3. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
5. ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предмета «Основы социальной жизни» разработана на основе:

– адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Петровская ООШ»

Учебный предмет «Основы социальной жизни» относится к предметной области «Человек и общество» и является обязательной частью учебного плана образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями).

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

Класс	По программе	По плану	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
8	68 ч	68 ч	16 ч	16 ч	22 ч	14 ч

Возможно увеличение или уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни. На каждый изучаемый раздел отведено определённое количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться, уменьшаться) на незначительное количество часов.

Учебный предмет "Основы социальной жизни" имеет своей целью практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Основные задачи, которые призван решать этот учебный предмет, состоят в следующем:

– расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;

– формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;

– ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;

– практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;

– усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);

– развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

### **Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету**

#### Личностные результаты

1) формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

2) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

4) овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

5) формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

6) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

## **Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету**

### Минимальный уровень:

- знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;
- знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- представления о некоторых группах продуктов питания;
- приготовление несложных видов блюд под руководством взрослого;
- представления о различных видах средств связи, использование под руководством взрослого доступных средств связи для решения практических задач;
- соблюдение правил поведения в доме и в общественных местах;
- соблюдение правил поведения в транспорте.

### Достаточный уровень:

- соблюдение правил личной гигиены, в том числе по уходу за полостью рта, кожей рук и ног;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, уход за комнатными растениями, уход за одеждой и обувью и др.);
- соблюдение правил поведения в доме и в общественных местах;
- представления о морально-этических нормах поведения;
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
- пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач.

### **Критерий оценки предметных результатов**

Базовые учебные действия отслеживаются в результате наблюдений за учащимися, опроса, тематической беседы; при выполнении практических заданий социальной и бытовой направленности.

Оценка «5» - 65% - 100% - ученик обнаруживает понимание материала, может с помощью учителя обосновать, самостоятельно сформулировать ответ, привести необходимые примеры; допускает единичные ошибки, которые сам исправляет.

Оценка «4» - 51% - 65% - ученик дает ответ, в целом соответствующий требованиям оценки «5», но допускает неточности в подтверждении правил примерами и исправляет их с помощью учителя; делает некоторые ошибки в речи; при работе с текстом или разборе предложения допускает 1-2 ошибки, которые исправляет с помощью учителя.

Оценка «3» - 35% - 50% - ученик обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал недостаточно полно и последовательно; допускает ряд ошибок в речи; затрудняется самостоятельно подтвердить правила примерами и делает это с помощью учителя; нуждается в постоянной помощи учителя.

Оценка «2» и оценка «1» не ставятся.

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

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.

### **Раздел «Личная гигиена и здоровье»**

Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков). Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ.

### **Раздел «Охрана здоровья»**

Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого ("зеленки")). Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

### **Раздел «Жилище»**

Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате. Уход за жилищем. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).

### **Раздел «Одежда и обувь»**

Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.

### **Раздел «Питание»**

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Свежие и замороженные продукты. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина. Мясо и мясопродукты. Первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.

### **Раздел «Транспорт»**

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

### **Раздел «Средства связи»**

Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы. Правила оплаты

различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.

### **Раздел «Предприятия, организации, учреждения»**

Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

### **Раздел «Семья»**

Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Название (раздела) темы	Содержание урока	Кол- во часов	Дата			
				План	Факт	План	Факт
<b>Раздел «Введение» (1ч)</b>							
1	Вводное занятие.	Правила поведения в кабинете ОСЖ, инструкцию по технике безопасности. Вводный инструктаж по охране труда.	1				
<b>Раздел «Диагностика знаний и умений» (1ч)</b>							
2	Диагностика знаний и умений учащихся.	Вводный инструктаж по выполнению тестовых работ. Работа с дидактическим материалом.	1				
<b>Раздел «Личная гигиена и здоровье» (4ч)</b>							
3	Гигиена тела.	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с учебником, с тетрадями.	1				
4	Особенности соблюдения личной гигиены подростком.	Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков). Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с учебником, с тетрадями.	1				
5	Уход за кожей лица.	Особенности ухода за кожей лица в подростковый период. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с учебником, с тетрадями.	1				
6	Косметические средства для молодых людей.	Правила пользования косметическими средствами для подростковой кожи. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями.	1				
<b>Раздел «Охрана здоровья» (7ч)</b>							
7	Виды доврачебной помощи.	Доврачебная медицинская помощь. Оказание первой доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями.	1				
8	Домашняя аптечка.	Состав, назначение, хранение. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями.	1				
9	Первая помощь.	Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого ("зеленки")). Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.	1				
10	Первая помощь при ушибах и травмах.	Виды травм. Оказание первой помощи при травмах. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями.	1				
11	Первая помощь при обморожениях, солнечном ударе.	Ожоги. Оказание первой помощи при ожогах. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями.	1				
12	Первая помощь при отравлениях.	Виды отравлений. Симптомы, доврачебная помощь. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями.	1				

13	Обобщающий урок по разделам: «Личная гигиена и здоровье», «Охрана здоровья».	Работа с дидактическим материалом.	1				
<b>Раздел «Жилище» (10ч)</b>							
14	Планировка жилища.	Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.	1				
15	Уход за жилищем.	Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения.	1				
16	Санузел и ванная комната.	Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате.	1				
17	Уборка санузла и ванной комнаты.	Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.	1				
18	Электробытовые приборы в ванной комнате.	Фены для сушки волос. ТБ при пользовании электро бытовыми приборами в ванной. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями.	1				
19	Ручная стирка белья.	Замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств.	1				
20	Практическая работа: «Ручная стирка».	Правила и приемы ручной стирки (рубашка, блуза).	1				
21	Стиральная машина.	Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности.	1				
22	Практическая работа: «Машинная стирка»	Эксплуатация стиральной машины: подготовка одежды для стирки, средства для стирки, уход за стиральной машиной.	1				
23	Магазины по продаже электробытовой техники.	Основные отделы. Правила поведения в магазине. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями.	1				
<b>Раздел «Одежда и обувь» (5ч)</b>							
24	Уход за одеждой.	Виды одежды, головных уборов и обуви. Стирка, глажение, чистка, починка. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Ручная и машинная стирка изделий.	1				
25	Мелкий ремонт одежды.	Правила пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат.	1				
26	Магазины по продаже одежды.	Специализированные магазины по продаже одежды. Основные отделы. Правила поведения в магазине. Объяснения учителя,	1				



		просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями.					
27	Выбор и покупка одежды.	Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.	1				
28	Обобщающий урок по разделу: «Жилище» , «Одежда и обувь»	Работа с дидактическим материалом.	1				
<b>Раздел «Питание» (19ч)</b>							
29	Рациональное питание.	Значение питания в жизни человека. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с учебником, с тетрадями.	1				
30	Виды продуктов питания.	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания и их питательная ценность. Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках).	1				
31	Организация питания семьи.	Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение. Меню. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями.	1				
32	Приготовление пищи.	Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи. Прием пищи.	1				
33	Кухонные принадлежности и инструменты.	Виды, назначение. ТБ при работе на кухне. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с учебником, с тетрадями.	1				
34	Электроприборы на кухне.	Виды, назначение. ТБ при работе с электроприборами на кухне. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с учебником, с тетрадями.	1				
35	Холодный ужин.	Блюда для ужина; холодный ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина.	1				
36	Сервирование стола для ужина.	Посуда для ужина. Правила этикета за столом. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с учебником, с тетрадями.	1				
37	Овощи и грибы.	Правила хранения. Свежие и замороженные продукты. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с учебником, с тетрадями.	1				
38	Практическая работа: «Овощной салат».	Вводный инструктаж. Приготовление несложных салата.	1				
39	Плоды и ягоды.	Правила хранения. Свежие и замороженные продукты. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с учебником, с тетрадями.	1				
40	Практическая работа: «Холодные	Вводный инструктаж. Приготовление холодных закусок.	1				

	закуски».						
41	Горячий ужин.	Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.	1				
42	Мясо и мясопродукты.	Первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.	1				
43	Мясо птицы.	Первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.	1				
44	Гарниры.	Овощные, из круп, макаронных изделий. Виды. Пищевая ценность. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями. Разбор рецептов.	1				
45	Практическая работа: «Гарнир»	Вводный инструктаж. Приготовление «гарнира».	1				
46	Практическая работа: «Блюда из курицы»	Вводный инструктаж. Приготовление блюд из курицы. Правила и приемы.	1				
47	Обобщающий урок по разделу: «Питание»	Работа с дидактическим материалом.	1				
<b>Раздел «Транспорт» (3ч)</b>							
48	Транспорт.	Виды транспорта и его назначение. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с учебником, с тетрадями.	1				
49	Междугородний железнодорожный транспорт.	Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.	1				
50	Правила дорожного движения.	ПДД пешехода, велосипедиста, пассажира. Правила поведения в общественном транспорте.	1				
<b>Раздел «Средства связи» (5ч)</b>							
51	Основные средства связи.	Почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями.	1				
52	Телефонная связь.	Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона.	1				
53	Культура разговора по телефону.	Правила общения по телефону. Номера телефонов экстренной службы. Ложный вызов.	1				
54	Сотовые компании, тарифы.	Правила оплаты различных видов телефонной связи. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями.	1				
55	Обобщающий урок по разделам: «Транспорт», «Средства связи»	Работа с дидактическим материалом.	1				
<b>Раздел «Предприятия, организации, учреждения» (3 ч)</b>							
56	Промышленные предприятия.	Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.	1				

57	Сельскохозяйственные предприятия.	Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.	1				
58	Предприятия нашего города.	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия Заинска. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме.	1				
<b>Раздел «Диагностика знаний и умений» (1ч)</b>							
59	Промежуточная аттестация.	Вводный инструктаж по выполнению тестовых работ. Работа с дидактическим материалом.	1				
<b>Раздел «Семья» (9ч)</b>							
60	Семья.	Состав семьи. Распределение обязанностей в семье.	1				
61	Распределение обязанностей в семье.	Уклад и традиции семьи. Помощь старших младшим: домашние обязанности.	1				
62	Экономика домашнего хозяйства.	Бюджет семьи. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.	1				
63	Источники дохода.	Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями.	1				
64	Виды расходов.	Основные статьи расходов. Распределение доходов. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями.	1				
65	Летний отдых.	Планирование семейного летнего отдыха. Денежные накопления. Отпуск. Объяснения учителя, просмотр медиаматериалов по теме. Работа с тетрадями.	1				
66	Обобщающий урок по разделу: «Семья»	Работа с дидактическим материалом.	1				
67	Повторение.	Повторение и обобщение изученного материала.	1				
68	Повторение.	Повторение и обобщение изученного материала.	1				

## **УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Учебно – методическое обеспечение**

1. Воронкова В.В., Казакова С.А, Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. М., ВЛАДОС, 2006
2. Львова С.А., Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) школе VIII вида. - М., ВЛАДОС, 2005
3. Стариченко Т.Н. Формирование экономико-бытовых знаний и умений у старшеклассников вспомогательной школы. Учебно-методическое пособие для студентов педвузов и учителей вспомогательных школ. - Екатеринбург, 1996
4. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Методическое пособие 5-9 классы. - М., ВЛАДОС, 2012

### **Технические средства**

1. Мультимедийный проектор;
2. Персональный ноутбук;
3. Интерактивная доска;
4. МФУ

### **Учебно – практическое оборудование**

1. Электроплита
2. Микроволновая печь
3. Блендер
4. Холодильник
5. Чайник электрический
6. Стиральная машина
7. Утюг электрический



