

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Нижемуллинская средняя школа»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

С. В. Павлова

Приказ № 452 от 31.08.2023г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Основы социальной жизни» («ОСЖ»)

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями, 1 вариант)

Класс 5-9

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» («ОСЖ») составлена на основе Федеральной адаптированной основной образовательной 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.

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), примерной адаптированной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» имеет своей **целью** практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний, умений и навыков, способствующих социальной адаптации в условиях современного общества, на повышение уровня их общего развития.

### Задачи программы:

- 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.

Программа учебного курса рассчитана на пять лет.

## 2. Общая характеристика учебного предмета

Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний, умений. Материал

программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушениями интеллекта необходимые навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомиться с предприятиями, учреждениями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи, кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработки навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса у детей.

Программа раскрывает следующие основные разделы курса:

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| 1. Личная гигиена и здоровье | 6. Транспорт                            |
| 1. Охрана здоровья           | 7. Средства связи                       |
| 2. Жилище                    | 8. Предприятия, организации, учреждения |
| 3. Одежда и обувь            | 9. Семья                                |
| 4. Питание                   |   |

При реализации разделов курса «Основы социальной жизни» в учебном процессе, решаются следующие задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость. Элементы трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию, использованию электроэнергии и др., строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда. Воспитание желания и стремления к приготовлению доброкачественной пищи; творческого отношения к домашнему труду. Развитие психофизических качеств: обоняния, осязания, ловкости, скорости, внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, смекалки, сообразительности, воображения, фантазии, а так же интереса к национальным традициям.

На учебных занятиях уделяется большое внимание обогащению словарного запаса учащихся, развитию речи, умению общаться со сверстниками, окружающими людьми. В работе на уроках используются пословицы, поговорки, загадки для развития устной, письменной речи, для практического применения знаний, умений, навыков, полученных на уроках чтения и развития речи.

Предмет «Основы социальной жизни» имеет свое логическое продолжение в системе внеклассной работы. Это проведение экскурсий, некоторых итоговых практических занятий, которые могут входить во внеклассные мероприятия. Учитель принимает активное участие в тех внеклассных мероприятиях, которые позволяют закрепить усвоенное на практике, проверить, что и как восприняли ученики на занятиях. Взаимодействие учебной и внеклассной работы способствует совершенствованию знаний и навыков детей, успешному применению их в жизни.

Результативность занятий по «Основам социальной жизни» обеспечивается при условии – тесной связи учителя с родителями, которые

должны оказывать помощь в проведении экскурсий, практических работ.

Большинство разделов программы изучается с пятого по девятый классы. Это позволяет, 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, навыков и формирования новых.

Межпредметные связи:

Русский язык - закрепление навыков письма при выполнении письменных работ;

Математика - математический расчёт по формулам при подсчете семейного бюджета, продовольственной корзины, пересылки денежных переводов и т.п.;

География - знакомство с географическим расположением мест производства продуктов питания, потребительских товаров, промышленных предприятий;

Биология - знакомство с работой внутренних органов, принимающих участие в переваривании пищи, производство продуктов и товаров массового потребления;

Профильное обучение - выполнение практических заданий по уходу за одеждой.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Основы социальной жизни» рассчитан на четыре года изучения в основной школе.

Программа предусматривает следующее количество часов по классам:

5 класс – 2 час в неделю – 34 учебных недели – всего 68 часа

6 класс – 2 час в неделю – 34 учебных недели – всего 68 часа

7 класс – 2 часа в неделю – 34 учебных недели – всего 68 часов

8 класс – 2 часа в неделю – 34 учебных недели – всего 68 часов

9 класс – 2 часа в неделю - 34 учебных недели – всего 68 часов

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих педагогических технологий обучения: технологий коррекционно-развивающего обучения, игровой деятельности, лично – ориентированного обучения, технологий индивидуализации и дифференциации обучения, технологий здоровьесбережения В.Ф. Базарного. По мере освоения учащимися программ включаются элементы проектной деятельности.

На уроках используются следующие методы и приемы обучения: практические работы, демонстрация, наблюдение, объяснение, экскурсия, беседа, моделирование реальных ситуаций, дидактические, режиссерские, сюжетно – ролевые игры, упражнения, личностная аналогия, проблемные ситуации, решение логических задач, оценивание действий людей в реальных жизненных ситуациях, чтение и обсуждение художественной литературы, просмотр и обсуждение диафильмов. Для повышения эффективности учебного процесса на уроках используются цифровые образовательные ресурсы (ЦОР): демонстрация видеосюжетов, фотографий, слайдов; использование компьютерных технологий; работа с дисками школьной медиатеки.

#### **4. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

##### Личностные результаты:

- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользую социальную деятельность;
- осмысление социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

##### Базовые учебные действия

##### Регулятивные УД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем и самостоятельно;
- осуществлять контроль по результату, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

##### Познавательные УД:

- ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела;
- определять круг своего незнания; планировать свою работу по изучению незнакомого материала,
- отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников, электронные диски,
- сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет),
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, на основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями.

### Коммуникативные УД:

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- 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.

### Предметные результаты

#### Минимальный уровень:

представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;

приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;

представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;

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

знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;

знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения; решение типовых практических задач под руководством педагога посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;

знание названий торговых организаций, их видов и назначения;

совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;

первоначальные представления о статьях семейного бюджета;

представления о различных видах средств связи;

знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

знание названий организаций социальной направленности и их назначения.

#### Достаточный уровень:

знание способов хранения и переработки продуктов питания;

составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;

самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;

самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;

соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;

соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;

некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);

навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);

пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;

знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;

составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения.

<b>Класс</b>	<b>Обучающиеся должны <u>уметь</u>:</b>	<b>Обучающиеся должны <u>знать</u>:</b>
5 класс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь делать простые и сложные бутерброды</li> <li>- готовить овощные салаты</li> <li>- заваривать чай</li> <li>- уметь сервировать стол к завтраку</li> <li>- совершать утренний и вечерний туалеты в определенной последовательности;</li> <li>- стричь ногти на руках и ногах;</li> <li>- различать одежду и обувь в зависимости от их назначения. Подбирать одежду, обувь, головной убор по сезону.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- виды кухонной посуды</li> <li>- виды хлебной продукции</li> <li>- способы заваривания чая</li> <li>- виды посуды для завтрака</li> <li>- последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета;</li> <li>- периодичность и правила чистки зубов, ушей, мытья головы;</li> <li>- правила охраны зрения при чтении, просмотре телевизора.</li> <li>- виды жилых помещений в городе и селе, их различие;</li> <li>- домашний адрес;</li> <li>- правила поведения в городском транспорте</li> <li>- основные средства связи</li> <li>- состав семьи;</li> <li>- основные отделы в продуктовых магазинах;</li> <li>- виды медицинской помощи.</li> </ul>
6 класс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовить каши;</li> <li>- составлять меню для завтрака;</li> <li>- правильно ухаживать за руками, кожей ног, стричь ногти,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- виды круп и способы их хранения;</li> <li>- виды кофе и способы его заваривания;</li> <li>- виды каш;</li> <li>- способы ухода за руками и ногами;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вызывать врача;</li> <li>- пользоваться нагревательными приборами;</li> <li>- пользоваться электробытовыми приборами;</li> <li>- выбрать рациональный маршрут, рассчитать стоимость проезда;</li> <li>- выполнять домашние обязанности.</li> <li>- отправлять письма</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способы закаливания организма;</li> <li>- знать способы доврачебной помощи;</li> <li>- виды жилых и нежилых помещений;</li> <li>- правила техники безопасности пользования нагревательными приборами;</li> <li>- правила ухода за электроприборами, правила техники безопасности пользования электроприборами;</li> <li>- правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью;</li> <li>- правила хранения овощей, ягод, плодов;</li> <li>- виды почтовых отправлений: письмо;</li> <li>- виды досуга.</li> </ul>
7 класс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовить молочные блюда;</li> <li>- готовить супы;</li> <li>- готовить фруктовые напитки;</li> <li>- пришивать пуговицы, крючки, петли;</li> <li>- пользоваться стиральной машинкой;</li> <li>- совершать уход за различными видами напольных покрытий;</li> <li>- ухаживать за комнатными растениями;</li> <li>- оказывать доврачебную помощь</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- виды молочной продукции;</li> <li>- виды жиров и способы их хранения;</li> <li>- правила сервировки праздничного стола;</li> <li>- средства ухода за волосами;</li> <li>- способы сохранения зрения;</li> <li>- виды стиральных средств;</li> <li>- виды уборки жилых помещений;</li> <li>- виды комнатных растений, особенности ухода;</li> <li>- виды бандеролей;</li> <li>- вид пригородного и междугороднего транспорта;</li> <li>- виды лекарственных растений и способы их хранения.</li> </ul>
8 класс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовить различные виды теста;</li> <li>- пользоваться специями;</li> <li>- составлять меню обеда, отбирать необходимые продукты, сервировать стол;</li> <li>- выполнять утреннюю гимнастику;</li> <li>- гладить изделия из разных видов ткани;</li> <li>- подбирать мебель для жилых и нежилых помещений;</li> <li>- планировать отдых;</li> <li>- оказывать первую помощь при ушибах, травмах, обморожениях, отравлениях, солнечном ударе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- виды и сорта муки, правила хранения;</li> <li>- виды теста;</li> <li>- виды специй и способы их хранения;</li> <li>- виды домашних заготовок; Календарно - тематическое планирование.</li> <li>- правила личной гигиены подростков;</li> <li>- электробытовые приборы для глажения;</li> <li>- предприятия бытового обслуживания;</li> <li>- способы содержания домашних животных в разных местностях;</li> <li>- правила ухода за ванной и санузлом;</li> <li>- правила ухода за мебелью;</li> <li>- виды телефонной связи;</li> <li>- виды международного транспорта;</li> <li>- предприятия города.</li> </ul>

9 класс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять покупки в продовольственных магазинах;</li> <li>- определять срок годности продуктов;</li> <li>- выполнять первичную обработку овощей, плодов, ягод, грибов;</li> <li>- рассчитывать стоимость продуктов для ужина;</li> <li>- осуществлять уход за телом;</li> <li>- противостоять вредным привычкам;</li> <li>- выбирать одежду в соответствии с размером;</li> <li>- пользоваться услугами химчистки</li> <li>- осуществлять ежедневную и сезонную уборку жилого помещения;</li> <li>- осуществлять денежные переводы</li> <li>- планировать семейный бюджет;</li> <li>- осуществлять уход за больным на дому.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- виды рынков и их отличие от магазинов;</li> <li>- правила хранения овощей, плодов, ягод, грибов;</li> <li>- технологию приготовления блюд для завтрака;</li> <li>- технологию приготовления мясных блюд;</li> <li>- виды косметических средств;</li> <li>- правила возврата и обмена товара;</li> <li>- правила безопасного использования химических средств;</li> <li>- виды жилья;</li> <li>- назначение кухонной мебели;</li> <li>- правила ухода и хранения кухонного белья, инвентаря;</li> <li>- правила профилактики появления грызунов и насекомых;</li> <li>- виды связи;</li> <li>- учреждения дополнительного образования города;</li> <li>- структуру исполнительной власти города и района;</li> </ul>
---------	--	--

**Тематическое планирование  
5 класс**

№	Темы	Всего	Теория	Практическая работа, тест.
1.	Введение	2	2	-
2.	Личная гигиена	10	6	4
3.	Одежда и обувь	4	3	1
4.	Культура поведения	6	3	3
5.	Питание	16	10	6
6.	Семья	4	3	1
7.	Жилище	8	5	3
8.	Транспорт	6	4	2
9.	Торговля	8	4	4
10.	Медицинская помощь	2	2	-
11.	Подведение итогов за год	2	2	-
	Всего:	68	44	24

**6 класс**

№	Темы	Всего	Теория	Практическая работа, тест.
1.	Личная гигиена	6	4	2
2.	Одежда	6	3	3
4.	Семья	3	2	1
5.	Культура поведения	6	3	3

6.	Питание	10	7	3
7.	Жилище	8	5	3
8.	Транспорт	4	2	2
9.	Торговля	6	3	3
10.	Медицинская помощь	6	3	3
11.	Средства связи	6	3	3
12.	Учреждения и организации	5	3	2
13.	Подведение итогов за год.	2	2	-
	Всего:	68	43	25

### 7 класс

№	Темы	Всего	Теория	Практическая работа, тест.
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

### 8 класс

№	Темы	Всего	Теория	Практическая работа, тест.
1.	Одежда и обувь	6	2	4
2.	Питание	8	3	5
3.	Личная гигиена	6	4	2
4.	Семья	4	3	1
5.	Культура поведения	4	3	1
6.	Жилище	4	2	2
7.	Транспорт	4	2	2
8.	Средства связи	8	5	3
9.	Медицинская помощь	4	2	2
10.	Экономика домашнего хозяйства	12	6	6
11.	Торговля	4	2	2
12.	Учреждения и организации	2	2	-
13.	Подведение итогов за год	2	2	-

	Всего:	68	38	30
--	--------	----	----	----

**9 класс**

№	Темы	Всего	Теория	Практическая работа, тест.
1.	Одежда и обувь	6	4	2
2.	Семья	4	4	-
3.	Культура поведения	2	1	1
4.	Питание	10	5	5
5.	Жилище	4	3	1
6.	Транспорт	4	3	1
7.	Торговля	2	2	-
8.	Средства связи	6	2	4
9.	Медицинская помощь	6	4	2
10.	Профориентация и трудоустройство	16	6	10
11.	Учреждения, организации и предприятия	2	1	1
12.	Подведение итогов за год	2	2	-
13.	Личная гигиена (повторение)	2	2	-
	Всего:	66	39	27

## 5. Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета

### Оценка устного ответа

Отметка «5» ставится, если учащийся полностью усвоил учебный материал, может изложить его своими словами, самостоятельно подтверждает ответ конкретными примерами, правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы учителя.

Отметка «4» ставится, если учащийся в основном усвоил учебный материал, допускает незначительные ошибки в его изложении, подтверждает ответ конкретными примерами, правильно отвечает на дополнительные вопросы.

Отметка «3» ставится, если учащийся не усвоил существенную часть учебного материала, допускает значительные ошибки в его изложении своими словами, затрудняется подтвердить ответ конкретными примерами, слабо отвечает на дополнительные вопросы.

### Оценка практической работы

#### Организация труда

Отметка «5» ставится, если полностью соблюдались правила трудовой и технической дисциплины, работа выполнялась самостоятельно, тщательно спланирован труд, предложенный учителем, рационально организовано рабочее место, полностью соблюдались общие правила техники безопасности, отношение к труду добросовестное, к инструментам – бережное, экономное.

Отметка «4» ставится, если работа выполнялась самостоятельно, допущены незначительные ошибки в планировании труда, организации рабочего места, которые исправлялись самостоятельно, полностью выполнялись правила трудовой и технологической дисциплины, правила техники безопасности.

Отметка «3» ставится, если самостоятельность в работе была низкой, допущены нарушения трудовой и технологической дисциплины, организации рабочего места.

#### Приемы труда

Отметка «5» ставится, если все приемы труда выполнялись правильно, не было нарушений правил техники безопасности, установленных для данного вида работ.

Отметка «4» ставится, если приемы выполнялись в основном правильно, допущенные ошибки исправлялись самостоятельно, не было нарушения правил техники безопасности, установленных для данного вида работ.

Отметка «3» ставится, если отдельные приемы труда выполнялись неправильно, но ошибки исправлялись после замечания учителя, допущены незначительные нарушения правил техники безопасности, установленных для данного вида работ.

#### Качество работы

Отметка «5» ставится, если работа выполнена точно по технологической карте; соблюдена последовательность; действия выполнены качественно в соответствии с требованиями.

Отметка «4» ставится, если работа выполнена по технологической карте, соблюдена последовательность, но действия выполнены с ошибкой.

Отметка «3» ставится, если работа выполнена по технологической карте с некоторыми отклонениями от качества выполнения.

Оценка тестовых работ.

1 группа

Оценка «5» ставится, если все ответы правильные и работа выполнена самостоятельно.

Оценка «4» ставится, если допущена 1 - 2 ошибки.

Оценка «3» ставится, если допущены более 2 ошибок.

Не справился с заданием, если допущены более 3 ошибок.

2 группа

Оценка «5» ставится, если все ответы правильные и работа выполнена с небольшой помощью.

Оценка «4» ставится, если допущена 1 - 2 ошибки.

Оценка «3» ставится, если допущены более 2 ошибок.

3 группа

Оценка «5» не ставится

Оценка «4» ставится, если допущена 1 - 2 ошибки.

Оценка «3» ставится, если работа выполнена небрежно и допущены более 3 ошибок.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147367

Владелец Павлова Софья Владимировна

Действителен с 18.09.2025 по 18.09.2026