МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Отдел образования Администрации Егорлыкского района
МБОУ Балабановской ООШ №13

«Рассмотрена»	«Согласована»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО ГЦ	Заместитель директора	Директор МБОУ БООШ № 13
_____/Макеева Э.В./	по УВР МБОУ БООШ 13	_____/ Федотова Т.А./
Протокол №1	_____/Клименко Г.А./	Приказ № …
от«31» августа 2026г.	«31» августа 2026 г.	от «31» августа 2026г.

Адаптированная рабочая программа

по предмету «Основы социальной жизни»

умственная отсталость (интеллектуальные нарушения) вариант 1

для обучающегося 6 класса

Савченко Дмитрия

Уровень образования: основной
Учитель: Артеменко Алла Владимировна

х. Таганрогский
2026 г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» разработана на основе нормативных документов:

1.Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2.Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.11.2022г. № 1599

3.Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021г № 115

4.Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2016 № ВК-1788/07 «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

5. Приказа Минпросвещения России от 26.06.2025 N 495 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий".

6.Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

6.1 Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 г. N 18 "Об утверждении санитарно-эпидемологических правил и норм СанПин 23/2.4.4282-26 Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 №86854.

7. Постановления Министерства образования Ростовской области от 29.08.2025 г. №3 «Об утверждении Порядка регламентации и оформлении отношений государственной и муниципальной образовательной организации Ростовской области и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, в том числе детей-инвалидов, в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях»

8. Приказа Минпросвещения России от 24.11.2022 №1026 (ред. от 17.07.2024) «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» Зарегистрировано в Минюсте России 30.12.2022 №71930

9. Положения об организации индивидуального обучения на дому в МБОУ БООШ №13

10. АООП УО муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Балабановской основной общеобразовательной школы №13

11. Устава МБОУ БООШ №13

12. Учебного плана МБОУ БООШ №13 на 2026-2027 учебный год.

13. Календарного-учебного графика на 2026-2027 учебный год

Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет «Основы социальной жизни» относится к предметной области **«Человек и общество»** и является обязательной частью учебного плана. ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учётом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей Специальные

коррекционные занятия по «Основам социальной жизни» направлены на практическую подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний, умений и навыков, способствующих социальной адаптации и повышению уровня общего развития. Обучающийся с лёгкой степенью умственной отсталости не всегда способен самостоятельно выделить, осознать и усвоить те звенья социальных структур, которые позволяют комфортно поддерживать существование в социальной среде. В связи с этим программа призвана подготовить его к самостоятельной и безопасной жизни в современном обществе, правильному ведению домашнего хозяйства, овладению практическими умениями, связанными с самообслуживанием и обслуживанием членов семьи.

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 представления 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 умений называть торговые организации, их виды и назначения;
- формирование знаний о способах хранения и переработки продуктов питания;
- формирование умения составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- формирование умения самостоятельно готовить несложные знакомые блюда;
- 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; представления о морально-этических нормах поведения.

Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение предмета «Основы социальной жизни» выделяется в 6 классе 68 часов (очно 0.5 часа в неделю, заочно 1.5 часа).

В соответствии с календарным графиком МБОУ БООШ №13 на 2026-2027 учебный год, наличием выходных и праздничных дней в 2026-2027 учебном году (04.11, 23.02, 08.03,03.05,10.05), расписанием учебных занятий МБОУ БООШ №13 в условиях пятидневной рабочей недели, данная программа будет реализована в полном объеме 8.5 часов.

Планируемые результаты

Личностные:

- 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.

Предметные:

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.

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью

планируемых результатов освоения образовательной программы по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 6 классе

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов осуществляется по итогам индивидуального и фронтального опроса обучающихся, выполнения самостоятельных работ (по темам уроков), контрольных работ (входных, текущих, промежуточных и итоговых) и тестовых заданий. При оценке предметных результатов учитывается уровень самостоятельности обучающегося и особенности его развития.

Критерии оценки предметных результатов

Оценка «5» ставится если: обучающийся полностью излагает изученный материал в объеме программы по учебному предмету;

- умеет использовать таблицы, схемы;
- понимает и объясняет изученные понятия, термины;
- самостоятельно выстраивает ответ.

Оценка «4» ставится, если обучающийся воспроизводит учебный материал, но допускает 1-2 неточности в фактическом вопросе:

- не может самостоятельно привести пример;
- отвечает на наводящие вопрос.

Оценка «3» ставится, если обучающийся обнаруживает знания и понимание учебного материала по данному вопросу, но эти знания излагает не полностью, монологическая речь несвязная, воспроизводит изученный материал по наводящим вопросам учителя.

Оценка «2» не ставится.

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.

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Я сам	4
2	Дела семейные	4
3	Гигиена тела	3
4	Охрана здоровья	7
5	Домоводство	5
6	О вкусной и здоровой пище	15
7	Домоводство	8
8	Дела семейные	2
9	Одежда и обувь	13
10	Транспорт	3
11	Средства связи	3
12	Итоговое занятие	1

Тематическое планирование

№ п/п	Название урока	Количество часов	К. р, тесты

		Очно	Заочно	
1	Я сам	0.5		
2	Дела семейные	0.5	3.5	
3	Гигиена тела		3	
4	Охрана здоровья	1	5	
5	Домоводство	0.5	4.5	
6	О вкусной и здоровой пище	2	13	
7	Домоводство	1	7	
8	Дела семейные		2	
9	Одежда и обувь	1.5	11.5	
10	Транспорт	0.5	2.5	
11	Средства связи		3	
12	Итоговое занятие			0.5
	Итого:	**8.5**	**59.5**	0.5

Поурочное планирование

№	Тема	Кол-во.	Дата.

п/п	предмета	Идв.	Сам.	План	Факт
1	Введение. Как работать с учебником	0.5		09.09.2026	
Я сам – 4 часа					
2	Какие планы?		1.5		
3	От чего я свободен в свободное время		0.5		
4	Досуг с пользой для ума		1.5		
5	Досуг с пользой для здоровья	0.5		23.09.2026	
Дела семейные – 4 часа					
6	Увлечения для развлечения		1.5		
7	Какие планы на выходные?		1.5		
8	Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье		0.5		
9	Мне скучать некогда! А вам? (проект)	0.5		07.10.2026	
Гигиена тела-3 часа					
10	Гигиена тела. Утренний и вечерний туалет		1.5		
11	Личные вещи для совершения туалета. Правила содержания личных вещей		1.5		
12	Правила и приемы ухода за органами зрения		1.5		
Охрана здоровья – 7 часов					
13	Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения	0.5		21.10.2026	
14	Самолечение и его негативные последствия		1.5		
15	Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах		0.5		
16	Первая помощь при обморожениях		1.5		
17	Первая помощь при отравлениях	0.5		11.11.2026	
18	Первая помощь при солнечном ударе		0.5		
19	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту		1.5		
Домоводство -5 часов					
20	Животные в доме человека	0.5		25.11.2026	
21	Забота о домашних животных		1.5		
22	Домашняя ферма		0.5		
23	Ветеринарная служба		1.5		
24	О хвостатых, пернатых и других домашних любимцах (проект)		1.5		
О вкусной и здоровой пище – 15 часов					
25	Еда с пользой для здоровья		1.5		
26	Идеальный завтрак	0.5		09.12.2026	
27	Хлеб всему голова!		0.5		
28	Каша – матушка наша		1.5		
29	Раз яичко, два яичко		1.5		
30	Секреты вкуса: специи и пряности	0.5		23.12.2026	
31	Чай или кофе?		1.5		
32	Виды растительного масла.		1.5		
33	Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении		0.5		

	блюд				
34	Сахар: его польза и вред	0.5		13.01.2027	
35	Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов		0.5		
36	Супы (виды, способы приготовления)		1.5		
37	Гарниры		1.5		
38	Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка		0.5		
39	Приглашение на завтрак (практическая работа)	0.5		27.01.2027	
Домоводство – 8 часов					
40	Электробытовые приборы на кухне: назначение, правила использования и ухода, техника безопасности		1.5		
41	Кухонная утварь. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями		1.5		
42	Кухонная мебель: названия, назначение		1.5		
43	Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Правила ухода и хранения	0.5		10.02.2027	
44	Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение. Уход за мебелью		0.5		
45	Секреты бережной стирки		1.5		
46	Поговорим о домашнем уюте		1.5		
47	Магазины по продаже различных видов мебели	0.5		24.20.2027	
Дела семейные -2 часа					
48	За покупками				
49	Знаю? Понимаю? Умею?				
Одежда и обувь – 13 часов					
50	Виды одежды в зависимости от сезона. Особенности разных видов одежды		1.5		
51	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой	0.5		10.03.2027	
52	Предупреждение появление вредителей на одежде (моли)		1.5		
53	Секреты бережной стирки		1.5		
54	Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья		0.5		
55	Ручная и машинная стирка изделий		1.5		
56	Специализированные магазины. Магазины по продаже одежды	0.5		24.03.2027	
57	Виды одежды в зависимости от сезона.		1.5		
58	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой		0.5		
59	Особенности разных видов одежды		1.5		
60	Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека	0.5		14.04.2027	
61	Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине		1.5		

62	Правила ухода за обувью из различных материалов		0.5		
Транспорт – 3 часа					
63	Пригородный транспорт. Стоимость проезда. Расписание		1.5		
64	Вокзалы: назначение, основные службы. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале	0.5		28.04.2027	
65	Платформа, перрон, путь. Правила поведения на железнодорожной станции		1.5		
Средства связи – 3 часа					
66	Почта. Работа почтового отделения связи "Почта России"		1.5		
67	Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка		0.5		
Итоговое занятие – 1 час					
68	Итоговое занятие	0.5		12.05.2027	
	Итого:	8.5	59.5		

Учебно - методическое обеспечение образовательного процесса

С.В. Комарова, Е.А. Александрова «Основы социальной жизни» 6 класс. Учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы - Москва «Просвещение» 2025

Интернет – источники:

infourok.ru
nsportal.ru
multiurok.ru
prosv.ru