

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 13 г. Феодосии Республики Крым»  
(МБОУ Школа № 13 г. Феодосии)**

Согласовано  
Зам.директора по УВР

  
Кругликова Е.Р.

Утверждено

Директор МБОУ

«Школа № 13 г. Феодосии

Мун. образование г. Феодосия  
Селявина О.П.

приказ от «31» 08 2026 №204



**Адаптированная рабочая программа  
по основам социальной жизни  
для 5 класса  
надомная форма обучения  
Количество часов: 68**

**(из них аудиторных часов 17, часов для самостоятельного изучения 51)**

Учитель:  
Кругликова Е.Р.

**г. Феодосия 2026 г.**

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по русскому языку для обучающейся 5 класса ФИ, с нарушением опорно-двигательного аппарата вариант 6.3.

Программа составлена на основании:

- коллегияльного заключения ПМПК (от 12 сентября 2024 года № 158);
- справки ВКК об обучении на дому (от 14 августа 2026 № 607);
- заявления родителя (законного представителя).

### **Нормативно-правовой основой программы являются:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 08.08.2024 г. № 315-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (дополнен перечень специальных условий для обучающихся с ОВЗ)
3. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
4. Федеральный закон от 03.05.2012 г. № 46-ФЗ « О ратификации Конвенции о правах инвалидов».
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 06.11.2024 №778 «Об утверждении типового порядка организации деятельности по оказанию психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, в том числе типового порядка деятельности центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.04.2008 г. № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами».
10. Письмо Министерства просвещения РФ от 13.06.2019 г. № ТС-1391/07 «Об организации образования учащихся на дому»
11. Письмо Минпросвещения России от 20.02.2019 N ТС-551/07 "О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью".
12. Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
13. Письмо ФС по надзору в сфере образования и науки от 07.08.2018 № 05-283 «Об обучении лиц находящихся на надомном обучении».
14. Закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым».
15. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым Министерства здравоохранения Республики Крым от 15.07.2024 г. №1102/1076 «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации, и родителей (законных представителей) обучающихся,

нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинской организации».

16. Учебный план МБОУ Школа № 13 г. Феодосии на 2025/2026 учебный год.

17. Адаптированная основная образовательная программа для детей с ограниченными возможностями МБОУ Школы № 13 г. Феодосии.

18. Рабочая программа воспитания МБОУ Школы № 13 г. Феодосии.

19. Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 13 г. Феодосии Республики Крым».

Данная программа по русскому языку составлена с учётом:

– Основной общеобразовательной программы начального общего образования.

В 2026-2027 учебном году на реализацию программы по основам социальной жизни отводится 2 часа в неделю; 17 часов в год аудиторных и 51 час для самостоятельного изучения.

Срок реализации программы: 1 учебный год.

ФИ обучается в МБОУ школа № 13 на надомной форме обучения в 5 классе по адаптированной основной общеобразовательной программе, вариант 6.3 ФГОС начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Семья ребенка полная, благополучная, состоит из 3 человек. Воспитанием дочери занимаются оба родителя. Внешний вид опрятный.

Имеет тяжелые опорно-двигательные нарушения неврологического генеза

Самостоятельно не работает, импульсивна в деятельности. Познавательный интерес неустойчивый, обучение возможно лишь при условии активного внешнего организующего стимулирования и смены деятельности. Работоспособность во время уроков резко снижается при умственной нагрузке, низкий уровень продуктивности.

Сенсорное развитие: по названию не знает геометрические фигуры, не сопоставляет предметы путем наложения. При наложении изображения предметов 1 из 5, не видит недостающие. Не знает основные цвета. Не дифференцирует право, лево.

Двигательная координация: не сформировано прямохождение и ходьба, захват и удержание предметов, навыками самообслуживания не владеет. Движения плохо координированы, неуклюжи, импульсивны. Общая и мелкая моторика грубо нарушена.

Графическая деятельность отсутствует.

Все параметры внимания (*устойчивость, переключение, распределение*) – грубо нарушены. Объем внимания сужен. Не показывает времена года. Не знает времена суток, дни недели.

Зрительное восприятие величины, формы и цвета предмета: по названию не знает геометрические фигуры, не сопоставляет путем наложения больше- меньше, длиннее- короче, шире- уже. Цвета не знает (*показывает наугад*).

Слуховая и зрительная память – плохо сформированы.

Целенаправленность и координация мыслительного процесса - нарушены. Основные мыслительные операции сформированы на низком уровне. Уровень обобщения отсутствует.

Девочка не говорит. Анартрия.

Эмоционально - волевая сфера: эмоции неустойчивы, переживания поверхностные. Проявляет живую эмоциональную реакцию на события. Волевая регуляция поведения затруднена. Настроение неустойчивое, меняется от незначительных причин. В деятельности пассивна, не проявляет самостоятельность.

Навыками самообслуживания не владеет. В туалет просится. При мытье рук нуждается в помощи взрослого. Снимает отдельные предметы одежды, самостоятельно не одевается.

### **Цели и задачи по предмету**

- **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 непременное 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.

## **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:**

- Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета, периодичность и правила чистки зубов, ушей, мытья головы; правила освещения помещения, правила охраны зрения при чтении и просмотре телевизионных передач.
- Виды одежды и обуви, правила ухода за одеждой и обувью.
- Виды посуды, правила и приемы ухода.
- Виды бутербродов, санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи назначение кухонных принадлежностей и посуды, правила пользования ножом, электроплитой, микроволновой печью.
- Требования к осанке при ходьбе, в положении сидя и стоя, правила поведения при встрече и расставании, формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании, культуру поведения за столом во время приема пищи.

- Виды жилых помещений в городе и селе и их различие, почтовый адрес своего дома и школы-интерната.
- Наиболее рациональный маршрут проезда до школы, варианты проезда различными видами транспорта, количество времени, затрачиваемого на дорогу, пересадки, пешеходный маршрут, основные знаки дорожного движения.
- Основные виды торговых предприятий, их назначение, виды отделов в продовольственных магазинах и порядок покупки товаров в них, а также значение срока годности продуктов питания, их хранение.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- Совершать утренний туалет, в определенной последовательности совершать вечерний туалет, мыть и причесывать волосы, выбирать прическу.
- Подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону, сушить мокрую одежду и чистить одежду, подбирать крем и чистить кожаную обувь, подготавливать одежду и обувь к сезонному хранению.
- Резать ножом продукты для бутербродов, отваривать яйца, нарезать вареные овощи кубиками и соломкой, накрывать на стол с учетом конкретного меню, мыть и чистить кухонные и столовые принадлежности и посуду.
- Следить за своей осанкой, принимать правильную позу в положении сидя, правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками (мальчиками и девочками), взрослыми (знакомыми и незнакомыми) в различных ситуациях, вежливо обращаться с просьбой, вопросом к сверстникам и взрослым. Тактично вести себя во время разговора со старшими и сверстниками, правильно вести себя за столом во время приёма пищи (пользоваться приборами, салфетками, аккуратно принимать пищу).
- Соблюдать правила поведения в общественном транспорте. Правила посадки, покупки билета, поведения в салоне и при выходе на улицу. Соблюдать правила дорожного движения.
- Выбирать продукты для приготовления завтрака с учетом конкретного меню, оплачивать покупку, правильно хранить продукты питания и готовую пищу в домашних условиях.

#### **Коррекционная работа и адаптация учебного материала исходя из индивидуальных особенностей диагноза:**

- пошаговости и алгоритмизации учебного процесса;
- визуализации заданий с использованием наглядных опор и схем;
- поэтапности подачи материала;
- при необходимости, дробление инструкций;
- систематического повторения изученного (закрепления навыка);

# I.Содержание учебного предмета

## Тематический план

| №п/п | Название раздела    | Кол-во аудиторных часов | Кол-во часов на самостоятельное изучение |
|------|---------------------|-------------------------|------------------------------------------|
| 1    | Личная гигиена      | 4                       | 12                                       |
| 2    | Питание             | 4                       | 11                                       |
| 3    | Семья               | 1                       | 2                                        |
| 4    | Торговля            | 1                       | 7                                        |
| 5    | Культура поведения  | 1                       | 2                                        |
| 6    | Транспорт           | 1                       | 4                                        |
| 7    | Жилище              | 1                       | 4                                        |
| 8    | Культура поведения  | 4                       | 9                                        |
|      | <b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b> | 17                      | 51                                       |

### **Вводное занятие**

Что изучает предмет ОСЖ. Правила безопасного поведения в кабинете ОСЖ.

### **Личная гигиена**

Личная гигиена, ее значение для жизни и здоровья человека. Правила личной гигиены в течение дня.

Предметы и средства личной гигиены.

Содержание в чистоте и порядке личных (индивидуального пользования) вещей.

Уход за волосами.

Гигиена зрения, правила бережного отношения к зрению. Практическая работа. Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз.

### **Практические работы**

Выполнение утреннего туалета.

Стирка личных вещей.

Причесывание волос.

Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз.

### **Одежда и обувь**

Виды одежды и головных уборов по назначению.

Правила и способы повседневного ухода за одеждой.

Виды обуви, их назначение.

Повседневный уход за обувью.

### **Практические работы**

Сушка и чистка обуви.

### **Культура поведения**

Значение осанки для общего состояния здоровья.

Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании.

Культура поведения за столом.

### **Практические работы**

Изучение комплекса упражнений для осанки.

### **Сюжетно-ролевые игры**

«Встреча друзей». «В кафе...».

### **Питание**

Значение продуктов питания в жизни и деятельности человека.

Режим питания школьника, его влияние на здоровье.

Место приготовления пищи и его оборудование. Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы на кухне.

Кухонная и столовая посуда, приборы, приспособления - назначение.

Правила и приемы ухода за кухонной и столовой посудой.

Чайная посуда, приборы - назначение.

Правила и приемы ухода за чайной посудой.

Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Бутерброды, их виды и правила

Приготовления.

Приготовление блюд из яиц.

### **Практические работы**

Чистка и мытье кухонной и столовой посуды.

Приготовление горячих бутербродов.

Отваривание яиц.

Приготовление винегрета.

## **Семья**

Семья. Родственные отношения в семье.

## **Жилище**

Виды жилых помещений в городе и селе (жилой дом, квартира, общежитие). Почтовый адрес.

Гигиенические требования к жилому помещению. Инвентарь и приспособления для уборки.

Правила вытирания пыли, подметания и мытья полов.

## **Практические работы**

Уборка класса.

## **Экскурсии**

Чтение названия улиц. Почтовый адрес школы-интерната.

## **Транспорт**

Виды транспортных средств.

Проезд в школу-интернат (маршрут, вид транспорта).

Правила поведения в пассажирском транспорте и на улице.

Правила и знаки дорожного движения.

ИКИ «По дороге со «Смешариками».

## **Сюжетно-ролевые игры**

«Оплата проезда в маршрутном такси».

## **Торговля**

Виды торговых предприятий.

Продуктовые магазины, их отделы.

## **Сюжетно-ролевые игры**

«Я - покупатель». «В магазине».

## **Экскурсии**

В продовольственный магазин.

## **Медицинская помощь**

Правила безопасного поведения во время летних каникул.

Безопасность на водоемах.

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности детей младшего школьного возраста в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести начальный навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.