

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Серебрянская средняя общеобразовательная школа - детский сад имени кавалера
ордена Мужества Виктора Тошмотова»
Раздольненского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО Протокол заседания ШМО учителей гуманитарного цикла от 28.08.2026 г. № 1 Руководитель ШМО _____В.А.Гончаренко	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по учебно – воспитательной работе _____ Д.М.Сидякина 31.08.2026 г.	УТВЕРЖДЕНА Приказ от 31.08.2026г. № 151 Директор МБОУ «Серебрянская школа- детский сад имени кавалера ордена Мужества В.Тошмотова» _____ С.А.Кокоркина
--	--	---

Адаптированная рабочая программа

Основы социальной жизни

7 класс

(Обучение на дому)

2026-2027 учебный год

Составила

Ефименко Раиса Васильевна

с.Серебрянка

2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» для обучающегося 7 класса с ЗПР 8.1.составлена на основе ФАООП (Приказ Министерства Просвещения РФ от 24.11.2022г.№1026) и в соответствии с ФГОС.

Программа на изучение предмета «Основы социальной жизни» предусматривает в 7 классе 68 часов в неделю. В учебном плане МБОУ «Серебрянская школа-детский сад имени кавалера ордена Мужества В.Тошмотова» на изучение предмета по адаптированной программе для обучающегося 7 класса с ЗПР 8.1.отведено 34 часа (1 час в неделю). Данная программа адаптирована для обучающегося 7 класса с учетом его психофизического развития, индивидуальных возможностей.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Основы социальной жизни».

Цель обучения – практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 7 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 о ремонте одежды (пришивание пуговиц, зашивание шва, наложение заплат и т.д.);

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 умения самостоятельно совершать покупки товаров ежедневного назначения;
формирование знаний об особенностях соблюдения личной гигиены подростка;
формирование умений соблюдение техники безопасности при работе с чистящими и моющими средствами и электробытовыми приборами;

формирование умений соблюдать правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
формирование умений использовать навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);

формирование умений самостоятельно пользоваться услугами бытовых учреждений.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

1. Российская гражданская идентичность. Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала.

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения во время образовательного процесса, а также в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к художественно-эстетическому отражению природы).

Предметные результаты

минимальный уровень

- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, взаимопомощи.
- приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знание названий торговых организаций, их видов и назначения;

- совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

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

Примерные планируемые результаты формирования базовых учебных действий (БУД):

Личностные учебные действия:

На основе усвоенных норм социально одобряемого поведения в знакомых (учебных) ситуациях при незначительном контроле (со стороны взрослого) самостоятельно проявляет адекватное поведение, что позволяет:

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепольную социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и стран.

Коммуникативные учебные действия:

В ситуации взаимодействия с одноклассниками, при незначительном контроле взрослого способен:

- 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
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

В организованной взрослым деятельности при незначительной помощи может:

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

В учебной деятельности, при наличии шаблона (образца, алгоритма, схемы) может:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Содержание учебного предмета

1. Личная гигиена
Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены. Санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, туалетом. Правила сохранения чистоты и здоровья тела. Гигиена одежды, нательного и постельного белья.
2. Одежда
Ремонт разорванных мест одежды, штопка. Ремонт разорванных мест одежды, штопка, утюжка. Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины. Стирка хлопчатобумажного белья вручную. Утюжка белья, брюк, спортивной одежды. Утюжка белья, брюк. Химчистка. Виды услуг. Правила пользования. Экскурсия в химчистку.
3. Питание
Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда. Третьи блюда. Санитарно-

гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи. Приготовление закусок. Приготовление горячих бутербродов. Первые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Приготовление щей из свежей капусты с картофелем. Вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Приготовление второго блюда из мясных консервов с отварным картофелем и сметанным соусом. Приготовление третьих блюд. Компот из сухофруктов. Приготовление компота из сухофруктов. Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи. Сервировка стола к обеду.
4. Семья
Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми. Оказание помощи в одевании малышей на прогулку. Разучивание тихих и подвижных игр. Подвижные игры на улице с детьми младшего возраста.
5. Культура поведения
Поведение в гостях. Правила поведения при встрече и расставании. Подарки. Правила вручения и приемов подарков. Изготовление сувенира.
6. Жилище
Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету. Сухая и влажная уборка помещения. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уборка помещения. Мытье зеркал. Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия. Чистка мягкой мебели. Животные в доме (кошка, собака, попугай). Правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных дома.
7. Транспорт
Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы. Справочная служба железнодорожного вокзала, расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Приобретение билетов. Камеры хранения багажа. Экскурсия на железнодорожный вокзал.
8. Торговля
Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение магазинов. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров. Экскурсия в промтоварный магазин. Приобретение товаров в промтоварном магазине.
9. Средства связи

Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок отправления бандеролей. Упаковка бандеролей. Стоимость пересылки. Заполнение бланков на отправку бандеролей. Экскурсия на почту.
10. Медицинская помощь
Домашняя аптечка. Термометр. Измерение температуры тела с помощью термометра. Лекарственные растения. Заваривание травяного настоя. Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах. Наложение повязки на рану, поврежденную конечность.
11. Учреждения, организации и предприятия
Промышленные объекты г. Новокузнецка. Названия цехов и отделов, имеющих на предприятиях. Виды выпускаемой продукции. Названия рабочих специальностей. Экскурсия на промышленное предприятие.
12. Экономика домашнего хозяйства
Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение в нашей жизни. Бюджет семьи. Источник дохода. Заработная плата членов семьи, пенсия. Определение дохода семьи. Мелкие расходы. Составление доверенности на получение зарплаты.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Коли чество часов	Контро льные работы
1	Личная гигиена и здоровье	6	
2	Охрана здоровья	3	
3	Жилище	12	
4	Одежда и обувь	10	
5	Питание	17	
6	Транспорт	4	
7	Средства связи	4	

8	Предприятия, организации, учреждения	4	
9	Семья	7	
10	Итоговое занятие	1	
	Итого	68	0

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Основы социальной жизни

7 класс

(Обучение на дому)

(2 часа в неделю: 1 час-обучение на дому, 1 час - самообразование. Всего-34 часа+34 часа)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	По плану
1	Особенности соблюдения личной гигиены подростком	1	
2	Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростком	1	
3	Гигиенические требования к использованию личного белья	1	
4	Уход за волосами. Средства для ухода за волосами	1	
5	Виды шампуней в зависимости от типов волос	1	
6	Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос	1	
7	Виды врачебной помощи на дому	1	
8	Вызов врача на дом	1	

9	Вызов «скорой» на дом	1		
10	Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты, санузла, его назначение	1		
11	Правила безопасного поведения в ванной комнате	1		
12	Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств	1		
13	Уборка санузла и ванной комнаты	1		
14	Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание	1		
15	Стиральные средства для ручной стирки	1		
16	Ручная стирка белья	1		
17	Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов	1		
18	Уход за различными видами напольных покрытий	1		
19	Ежедневная уборка	1		
20	Практическая работа по уборке школьных помещений	1		
21	Сезонная уборка жилых помещений	1		
22	Электробытовые приборы для глажения	1		
23	Глажение изделий из различных видов тканей	1		
24	Правила и приемы глажения	1		
25	Практическая работа. Глажение	1		
26	Правила пришивания пуговиц, крючков, петель	1		
27	Практическая работа. Пришивание пуговиц	1		
28	Продление срока службы одежды	1		
29	Ремонт одежды	1		
30	Прачечная. Виды услуг	1		
31	Правила поведения в общественных местах	1		
32	Виды питания	1		
33	Мука и крупы. Виды муки	1		
34	Виды круп	1		
35	Правила хранения муки и круп	1		
36	Вредители круп и муки. Просеивание муки	1		
37	Мясо и мясопродукты	1		
38	Глубокая заморозка мяса	1		
39	Мясные блюда	1		

40	Рыбные блюда	1		
41	Гарниры	1		
42	Приготовление гарнира	1		
43	Составление меню для обеда	1		
44	Стоимость и расчет продуктов для обеда	1		
45	Экскурсия в магазин	1		
46	Посуда для обедов	1		
47	Сервировка стола для обеда. Праздничный обед	1		
48	Правила этикета за столом	1		
49	Междугородний железнодорожный транспорт	1		
50	Виды пассажирских вагонов	1		
51	Правила поведения детей на железной дороге	1		
52	Экскурсия на железнодорожный вокзал	1		
53	Виды бандеролей	1		
54	Порядок отправления бандеролей	1		
55	Посылки	1		
56	Правила и стоимость отправления	1		
57	Экскурсия на почту	1		
58	Местные сельскохозяйственные предприятия	1		
59	Профессии рабочих и служащих	1		
60	Экскурсия на предприятие	1		
61	Помощь старших младшим: домашние обязанности	1		
62	Помощь старших младшим	1		
63	Проведение игр с младшими школьниками	1		
64	Досуг	1		
65	Отдых	1		
66	Разумная смена работы и отдыха	1		
67	Летний отдых	1		
68	Итоговое повторение	1		

Календарно- тематическое планирование

Основы социальной жизни

7 класс (Обучение на дому)

(2 часа в неделю:1 час-обучение на дому,1 час-самообразоваие.Всего-34 часа+34 часа)

№	Наименование раздела, тема уроков	Количество часов			Примечание
		всего	Дата по плану	Дата по факту	
	<u>Личная гигиена</u>	4ч			
1	Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены.	1			Обучение на дому
2	Санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, туалетом.	1			Самообразование

3	Правила сохранения чистоты и здоровья тела.	1			Обучение на дому
4	Гигиена одежды, нательного и постельного белья.	1			Самообразование
	<u>Одежда</u>	8ч			
5	Ремонт разорванных мест одежды, штопка.	1			Обучение на дому
6	Ремонт разорванных мест одежды, штопка, утюжка.	1			Самообразование
7	Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины.	1			Обучение на дому
8	Стирка хлопчатобумажного белья вручную.	1			Самообразование
9	Утюжка белья, брюк, спортивной одежды.	1			Обучение на дому
10	Утюжка белья, брюк.	1			Самообразование
11	Химчистка. Виды услуг. Правила пользования.	1			Обучение на дому
12	Дистанционная экскурсия в химчистку.	1			Самообразование
	<u>Питание</u>	6ч			
13	Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда. Третьи блюда.	1			Обучение на дому
14	Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи.	1			Самообразование
15	Приготовление закусок.	1			Обучение на дому

16	Приготовление горячих бутербродов.	1			Самообразование
17	Первые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов.	1			Обучение на дому
18	Приготовление щей из свежей капусты с картофелем.	1			Самообразование
	<u>Питание</u>	6ч			
19	Вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов.	1			Обучение на дому
20	Приготовление второго блюда из мясных консервов с отварным картофелем и сметанным соусом.	1			Самообразование
21	Приготовление третьих блюд. Компот из сухофруктов.	1			Обучение на дому
22	Приготовление компота из сухофруктов.	1			Самообразование
23	Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи.	1			Обучение на дому
24	Сервировка стола к обеду.	1			Самообразование
	<u>Семья</u>	4ч			
25	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.	1			Обучение на дому
26	Оказание помощи в одевании малышей на прогулку.	1			Самообразование
27	Разучивание тихих и подвижных игр.	1			Обучение на дому
28	Подвижные игры на улице с детьми младшего возраста.	1			Самообразование
	<u>Культура поведения</u>	4ч			

29	Поведение в гостях.	1			Обучение на дому
30	Правила поведения при встрече и расставании.	1			Самообразование
31	Подарки. Правила вручения и приемов подарков.	1			Обучение на дому
32	Изготовление сувенира.	1			Самообразование
	<u>Жилище</u>	8ч			
33	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка к зиме, лету.	1			Обучение на дому
34	Сухая и влажная уборка помещения.	1			Самообразование
35	Санитарная обработка помещения в случае необходимости.	1			Обучение на дому
36	Уборка помещения. Мытье зеркал.	1			Самообразование
37	Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия.	1			Обучение на дому
38	Чистка мягкой мебели.	1			Самообразование
39	Животные в доме (кошка, собака, попугай).	1			Обучение на дому
40	Правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных дома.	1			Самообразование
	<u>Транспорт</u>	4ч			
41	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы.	1			Обучение на дому
42	Справочная служба железнодорожного вокзала, расписание поездов.	1			Самообразование

43	Виды пассажирских вагонов. Приобретение билетов. Камеры хранения багажа.	1			Обучение на дому
44	Экскурсия на железнодорожный вокзал.	1			Самообразование
	<u>Торговля</u>	4 ч			
45	Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение магазинов.	1			Обучение на дому
46	Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.	1			Самообразование
47	Экскурсия в торговые точки села.	1			Обучение на дому
48	Приобретение товаров .	1			Самообразование
	<u>Средства связи</u>	4 ч			
49	Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок отправления бандеролей.	1			Обучение на дому
50	Упаковка бандеролей. Стоимость пересылки.	1			Самообразование
51	Заполнение бланков на отправку бандеролей.	1			Обучение на дому
52	Экскурсия на почту.	1			Самообразование
	<u>Медицинская помощь</u>	6 ч			
53	Домашняя аптечка. Термометр.	1			Обучение на дому
54	Измерение температуры тела с помощью термометра.	1			Самообразование

55	Лекарственные растения.	1			Обучение на дому
56	Заваривание травяного настоя.	1			Самообразование
57	Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах.	1			Обучение на дому
58	Наложение повязки на рану, поврежденную конечность.	1			Самообразование
	<u>Учреждения, организации, предприятия</u>	4			
59	Промышленные предприятия, заводы нашего города.	1			Обучение на дому
60	Названия цехов и отделов, имеющих на предприятиях.	1			Самообразование
61	Виды выпускаемой продукции. Названия рабочих специальностей.	1			Обучение на дому
62	Экскурсия на промышленное предприятие.	1			Самообразование
	<u>Экономика домашнего хозяйства</u>	6			
63	Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение в нашей жизни.	1			Обучение на дому
64	Бюджет семьи. Источник дохода.	1			Самообразование
65	Заработная плата членов семьи, пенсия.	1			Обучение на дому
66	Определение дохода семьи.	1			Самообразование
67	Мелкие расходы.	1			Обучение на дому
68	Составление доверенности на получение зарплаты.	1			Самообразование

