

**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
8 класс
(Обучение на дому)
2026-2027 учебный год
Составила
Ефименко Раиса Васильевна
с.Серебрянка
2026 г.**

Пояснительная записка

Программа на изучение предмета «Основы социальной жизни» предусматривает в 8 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 8 класса с ЗПР 8.1.отведено 34 часа (1 час в неделю). Данная программа адаптирована для обучающегося 8 класса с учетом его психофизического развития, индивидуальных возможностей.

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

Задачи обучения:

- 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 8 классе определяет следующие задачи:

- формирование знаний о здоровом образе жизни, его влиянии на организм человека;
- формирование знаний о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- формирование умений соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- 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);
- формирование умений самостоятельно пользоваться услугами бытовых учреждений.

Содержание обучения

Обучение «Основам социальной жизни» в 8 классе носит продолжение изучения 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 8 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 четвертом году обучения программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, формирования правильных жизненных установок, соблюдения правил здорового образа жизни и бережного отношения к собственному здоровью, применения теоретических знаний на практике и формирование знаний об основах семейного бюджета. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли и транспорта. Особое внимание уделяется темам, направленным на формирование безопасного и здорового образа жизни, выполнение ежедневных домашних обязанностей, умение организовывать себя и помогать другим. Большое значение имеют разделы, направленные на получение практических навыков по приготовлению простых и знакомых блюд, соблюдению правил поведения в быту, распределению бюджета для покупок определённых товаров и расчет стоимости продуктов питания, организацию собственной деятельности и социальную адаптацию в обществе.

При реализации программы и проведении занятий, одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, терпения, 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, в транспорте и учреждениях, практические задания, которые служат для закрепления учебных навыков и знаний, а также совершенствования и формирования новых умений и навыков, используемые обучающимися в повседневной жизни.

Тематическое планирование

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы, тесты
1	Личная гигиена и здоровье	4	1
2	Охрана здоровья	4	1
3	Жилище	7	1
4	Одежда и обувь	12	1
5	Торговля	2	
6	Питание	22	
7	Транспорт	3	1
8	Средства связи	4	1
9	Предприятия, организации, учреждения	1	
10	Семья	8	
11	Итоговое занятие	1	1
	Итого:	68	7

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

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:

Минимальный уровень:

- 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 отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
- знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения;
- решение типовых практических задач под руководством педагогического работника посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;
- представления о различных видах средств связи;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

Достаточный уровень:

- составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
- самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
- 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);
- пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач.

**Календарно–тематическое планирование
уроков ОСЖ в 8 классе**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов по теме
	ЖИЛИЩЕ	7
1	Уход за жилищем. Создание уюта в доме. Убранство жилых комнат.	1
2	Насекомые и грызуны в доме. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме.	1
3	Уборка кухни, санузла, ванны.	1
4	Моющие средства для уборки кухни, санузла , ванны. Соблюдение т/б.	1
5	Практическая работа. Чистка раковин, мытье кафельных стен.	1
6	Стиральные машины их виды. Правила пользования.	1
7	Стиральные средства для машин, условные обозначения на упаковках. Техника безопасности.	1
	ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА	4
8	Влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ.	1
9	Уход за кожей лица. Косметические средства (лосьоны, кремы и др.)	1
10	Практическая работа: определение своего типа кожи и приобретение практических навыков по уходу за кожей лица.	1
11	Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения.	1
	ОДЕЖДА И ОБУВЬ	12
12	Значение опрятного вида человека.	1
13	Особенности ухода за одеждой из шерстяных и синтетических тканей	1
14	Ручная стирка изделий из шерстяных и синтетически тканей.	1
15	Практическая работа. Ручная стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей.	1
16	Правила и приемы глажения блузок и рубашек.	1
17	Практическая работа: глажение блузок, рубашек.	1
18	Выведение пятен в домашних условиях. Пятновыводители, соблюдение т/б при пользовании.	1
19	Практическая работа. Выведение мелких пятен.	1
20	Химчистка. Услуги химчистки.	1
21	Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды	1
22	Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимым размером.	1

23	Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.	1
TRANСПОРТ		3
24	Междугородный автотранспорт, его назначение. Автовокзал.	1
25	Основные автобусные маршруты. Расписание. Порядок приобретения билетов.	1
26	Водный транспорт, его значение. Пристань, порт.	1
ТОРГОВЛЯ		2
27	Рынки. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые и т.д.	1
28	Различие рынка от магазина. Обобщение по теме «Торговля».	1
СРЕДСТВА СВЯЗИ		4
29	Виды телефонной связи, сотовая связь.	1
30	Правила пользования телефонным справочником. Практическая работа.	1
31	Интернет - связь. Особенности, значение. Электронная почта. Видеосвязь.	1
32	Культура разговора по телефону (получение справок по телефону). Практическое занятие.	1

ПИТАНИЕ		22
33	Санитарно - гигиенические требования к приготовлению пищи. (повторение)	1
34	Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин.	1
35	Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов, стоимость продуктов для холодного ужина.	1
36	Практическая работа. Приготовление несложных салатов и холодных закусок.	1
37	Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов, стоимость продуктов для горячего ужина.	1
38	Практическая работа. Приготовление горячего блюда.	1
39	Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье.	1
40	Способы и последовательность приготовления изделий из теста.	1
41	Работа с готовым (замороженным) тестом. Пицца.	1
42	Практическая работа.	1
43	Бисквитное тесто. Пирог к чаю. Чай.	1
44	Практическая работа.	1
45	Песочное тесто. Печенье.	1
46	Практическая работа.	1

47	Пресное тесто. Пельмени.	1
48	Практическая работа.	1
49	Жидкое тесто. Блины.	1
50	Практическая работа.	1
51	Приготовление закусочных и первых блюд. (повторение)	1
52	Практическая работа.	1
53	Консервирование овощей, фруктов, ягод. Назначение заготовок.	1
54	Практическая работа.	1
СЕМЬЯ		7
55	Бюджет семьи, виды источников дохода и расходов.	1
56	Планирование расходов. Подготовка к летнему отдыху.	1
57	Культура межличностных отношений	1
58	Культура общения юноши и девушки. Культура поведения влюбленных	1
59	Грудной ребенок в доме.	1
60	Правила ухода за грудным ребёнком. Правила и периодичность кормления.	
61	Правила и последовательность купания, одевания и пеленания грудного ребёнка.	1
62	Санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек и одежды.	1
ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ		
63	Первая помощь при несчастных случаях: ожог, обморожение, тепловом и солнечном ударе.	1
64	Госпитализация.	1
65	Амбулаторный приём.	
66	Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.	1
УЧРЕЖДЕНИЯ, ОРГАНИЗАЦИИ И ПРЕДПРИЯТИЯ		1
67	Госучреждения: полиция, департамент. Их назначение	
ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ		1
68	Итоговое занятие.	1

