

Министерство просвещения Российской Федерации
Комитет образования науки и молодёжной политики
Волгоградской области Серафимовичский муниципальный район
МКОУ Среднецарицынская СШ

«Рассмотрена»

Педсовет
Протокол № 1

от «24» августа 2026 г

«Согласована»

Методист
_____ Любимогова С.С.

от 24 августа 2026г

«Утверждена»

Директор
_____ Короткова Е.А.
Приказ №77

от «25» августа 2026 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

по учебному предмету
«Основы социальной
жизни»

для 7 класса
(Вариант 1)

на 2026-2027 год

Составлена:
учителем Бирюковой О.С.

2026г

1.Пояснительная записка

Предмет «Основы социальной жизни» направлен на практическую подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития обучающихся.

Актуальность предмета «Основы социальной жизни»

Развитие социально-экономических отношений в современной России требует нового качества образования. Это готовность выпускников школ к успешной интеграции в общество, способность реализоваться в жизни. Данная проблема актуальна для коррекционной школы, а особенно остро она стоит перед учителем основ социальной жизни, который на своих уроках решает задачу всестороннего развития молодого поколения и готовит обучающихся к непосредственному включению в жизнь, в трудовую деятельность в современных экономических условиях.

Программа предмета «Основы социальной жизни» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

-Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ №1026 от 24 ноября 2022 г. от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

Для обеспечения целенаправленного личностного развития обучающихся, подготовки их к самостоятельной жизни, программа предполагает интегрированный подход к формированию личностных качеств, комплексную поддержку обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, реализуемые с учетом их возрастных и специфических особенностей и возможностей, по следующим разделам:

1. Забота о себе
2. Техника на службе человека
3. Домоводство
4. О вкусной и здоровой пище
5. Дела семейные

Цель учебного предмета «Основы социальной жизни» заключается в дальнейшем развитии и совершенствовании социальной (жизненной) компетенции; навыков самостоятельной, независимой жизни.

Задачи:

- ✓ 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.

Условия реализации

Учебный предмет «Основы социальной жизни» предполагает концентрическое распределение изучаемого материала с его усложнением и расширением при изучении в следующих классах. Такое распределение изучаемого материала способствует более прочному и осознанному усвоению изучаемого материала. Так же обеспечивается переход от более легких тем к более сложным, а изучаемый материал постоянно используется и закрепляется в последующих классах.

Учитывается интерес воспитанника, в соответствии с его психофизическими возможностями, с использованием индивидуального подхода, эмоционально-благополучного климата в классе, разнообразных форм деятельности, ситуаций успеха, обеспечением близкой и понятной цели деятельности, использованием различных видов помощи, стимуляции познавательной активности, использования игровых приемов, дидактических игр, развития психических процессов, большого количества наглядности. Изучения предмета «Основы социальной жизни» заключается во всестороннем развитии личности обучающихся старшего возраста в процессе формирования их трудовой культуры и социализации в обществе.

Описание места предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» входит в предметную область «Человек и общество» и относится к обязательной части учебного плана. Учебная программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 7 классе рассчитана на 68 часов (34 учебные недели) и составляет 2 часа в неделю.

3. Основные методы и формы организации учебного процесса

Основными формами и методами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры, беседы, проектные работы. На занятиях применяются различные наглядные средства обучения. Весьма желательна демонстрация учебных кинофильмов, презентаций, слайдов, способствующих формированию реальных образов и представлений. Все разделы программы предусматривают проведение практических работ или заданий. Каждый ученик, независимо от его интеллектуальных и физических возможностей, должен овладеть основными способами ухода за одеждой, приготовления пищи, научиться составлять деловые бумаги, заполнять различного рода бланки и т.д.

В зависимости от задач урока и оснащённости кабинета могут использоваться, как коллективные, так и индивидуальные (выполнение учеником всех операций под руководством учителя) методы организации практических работ. Однако при любой форме организации занятия каждый ученик должен на практике овладеть всеми необходимыми знаниями и умениями.

Особое внимание уделяется изучению правил техники безопасности, формированию умений пользоваться нагревательными приборами, электрическими и механическими бытовыми приборами и приспособлениями, колющими и режущими предметами, а также

навыков обращения со стеклянной посудой, кипятком и т. д. Ни один даже незначительный случай нарушения правил техники безопасности не остается без внимания. Необходимо постоянно приучать детей к соблюдению санитарногигиенических требований во время выполнения различных практических работ.

Беседа на занятиях является одним из основных методов обучения и применяется в сочетании с сюжетно-ролевыми играми, различными практическими работами, записями в тетрадь определенных правил, зарисовками, упражнениями и другими видами работ. Продолжительность беседы может быть различной, но она не должна являться единственным методом обучения, используемым на занятии. В зависимости от задач занятия беседа может иметь различное назначение. Например, она может носить информационный характер. В этом случае учитель выясняет имеющиеся у учащихся знания и представления и сообщает им новые необходимые сведения. В начале занятия проводятся краткие вводные беседы, а в конце занятия для закрепления полученных знаний — заключительные беседы.

При определении содержания и объема учебного материала, сообщаемого на занятиях, учитель должен ориентироваться на требования к знаниям и умениям учащихся, относящимся к соответствующему разделу программы, принимая во внимание, что из года в год объем, и сложность материала возрастает. Это в свою очередь определяет необходимость изменения и усложнения методов и приемов работы.

Сюжетно-ролевые игры применяются как один из ведущих методов обучения, особенно по тем разделам программы, в которых не предусмотрено проведение практических работ, например «Забота о себе», «Дела семейные» и др. Сюжетно-ролевые игры в основном рекомендуется проводить на этапе закрепления пройденного материала и для формирования навыков общения. Воспроизводя в игре конкретные жизненные ситуации, учащиеся применяют усвоенные ими знания и приемы (например, правила поведения, умение правильно подобрать продукты для определенного блюда и т. д.).

Значительное место в программе отводится экскурсиям. Они проводятся на промышленные объекты, в магазины, на предприятия службы быта, в отделения связи, на транспорт, в различные учреждения. Экскурсии в зависимости от их места в учебном процессе могут быть вводные, текущие и итоговые. Любая экскурсия не является самоцелью и используется в сочетании с другими организационными формами обучения по определенной теме. В ходе экскурсий могут проводиться практические работы. Так, во время экскурсии на телеграф (почту) учащиеся заполняют бланки телеграмм (с помощью заранее составленных текстов).

Для прочного закрепления знаний и умений постоянно осуществляется повторение пройденного. С этой целью учитель при составлении плана занятия должен продумать, в какой его части можно применить знания и умения, полученные детьми ранее. Для повторения привлекается пройденный материал из других разделов, логично связанный с изучаемой темой. Например, на занятиях по приготовлению пищи целесообразно вспомнить правила ухода за кухней и посудой, во время подготовки и проведения экскурсии — повторить правила поведения в общественных местах и в транспорте, предложить детям выбрать рациональный маршрут, транспортные средства и т. д.

Повторение учебного материала по изучаемой теме или ранее пройденного материала должно быть элементом каждого занятия.

Занятия тесно связаны с уроками родного языка, математики, географии, труда, естествознания. На занятиях по основам социальной жизни следует уделять внимание развитию устной и письменной речи, практическому применению знаний и навыков, полученных на уроках родного языка. На всех этапах занятия в связи с изучаемым материалом необходимо следить за полнотой устных ответов, последовательностью изложения, умением детей правильно построить фразу, диалог, обосновать вывод.

Методика работы с детьми строится в направлении личностного - ориентированного подхода к учащимся, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность самих учеников, побуждая их творчеству при выполнении задания.

4.Содержание учебного материала

Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задает определенную направленность в освоении школьниками учебного предмета, переводе осваиваемых знаний в практические навыки и умения. Учащиеся знакомятся со следующими темами и соответствующим учебным материалом (в соответствии с ФАООП УО).

Охрана здоровья

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.

Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зелёного («зелёнки»). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов скорой или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный приём.

Средства связи

Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки. Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

Интернет-связь. Электронная почта. Видеосвязь. Особенности, значение в современной жизни.

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления. **Жилище**

Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.

Кухонное бельё: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное бельё (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.

Кухонная мебель: названия, назначение.

Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение.

Правила безопасного поведения в ванной комнате.

Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос.

Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами.

Техника безопасности. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Сезонная уборка жилых помещений.

Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

Питание

Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения.

Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).

Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины.

Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчёт стоимости товаров на вес и разлив.

Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.

Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчёт количества продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед.

Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом. **Транспорт**

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности для предотвращения чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. **Семья**

Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха.

Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.

Темы в учебнике объединены в разделы, наименование которых не дублирует ФАООП УО, а помогает школьникам понять содержание изучаемого материала:

Раздел ФАООП УО	Раздел учебника
Охрана здоровья	Забота о себе
Средства связи	Техника на службе у человека
Транспорт	
Жилище	Домоводство
Питание	О вкусной и здоровой пище
Семья	Дела семейные

5. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с ФГОС УО и ФАООП УО освоение обучающимися с интеллектуальными нарушениями образовательной программы предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

Личностные результаты освоения АООП включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Именно личностным результатам принадлежит ведущее место в структуре планируемых результатов обучения, поскольку они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с интеллектуальными нарушениями в культуру, овладения ими социо-культурным опытом. *Предметные результаты освоения АООП* включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность к их применению. Освоение курса «Основы социальной жизни» в 7 классе предполагает овладение следующими предметными результатами на соответствующих уровнях. ФАООП УО определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

 **минимальный** - являющийся обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью;

 **достаточный** - не являющийся обязательным для всех обучающихся.

УРОВНИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ:

Минимальный

- представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам;  понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- умение приготовить несложные виды блюд под руководством учителя;
- представление о санитарногигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;

Достаточный

- соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи; знание отдельных видов одежды и обуви и некоторых правил ухода за ними;
- знание правил личной гигиены;
- знание о способах хранения и переработки продуктов питания;
- умение составлять меню из предложенных продуктов питания;
- умение самостоятельно приготовить несложные знакомые блюда;

- умения самостоятельно совершать покупки различных видов товара;
- умения ежедневного соблюдения правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- умения соблюдать правила поведения в доме и общественных местах;
- усвоение морально-этических норм поведения; навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, умение их выполнять
- под руководством взрослого;
- знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения;
- знание названий торговых организаций, их видов и назначения; умения совершать покупки различных видов товара под руководством взрослого; представление о статьях семейного бюджета;
- представление о различных видах

средств связи;

- знание и соблюдение некоторых правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);
- знание названий организаций социального назначения и их название, мытье посуды и т. п.);
- умение обращаться в различные медицинские учреждения, вызывать врача на дом, покупать лекарства и т.д.;
- умение пользоваться различными средствами связи, в том числе и Интернет - средствами;
- знание основных статей семейного бюджета, умение вести его расчет;
- составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения.

Учитывая индивидуальные особенности обучающихся с интеллектуальной недостаточностью, педагог может снижать уровень требований к отдельным учащимся по наиболее сложным темам.

6.Формирование базовых учебных действий

Личностными результатами освоения предмета «Основы социальной жизни» являются:

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе их социальной необходимости;
- осознание своей национальности;
- уважение к культуре и традициям народов России и мира, чувства гордости за свою Родину;
- принятие и освоение новой социальной роли, развитие самоуважения;
- определение сильных и слабых сторон своей личности с помощью учителя;
- сформированность внутренней позиции обучающегося, принятие и освоение новой социальной роли, развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть слабые и сильные стороны своей личности;
- умение устанавливать личностный смысл;
- понимания границ того, «что я знаю», и того «что я не знаю» с помощью учителя, ставить самостоятельно цели и добиваться результатов;
- умение объяснять свои чувства и ощущения от восприятия объектов, иллюстраций, результатов трудовой деятельности;
- уважительное отношение к чужому мнению.

Регулятивные:

- 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:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинноследственных 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.

Коммуникативные:

- 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.

7.Критерии и нормы оценивания

Оценочная деятельность состоит из фронтального и индивидуального письменного и устного опроса с использованием:

- тестов;
- кроссвордов;
- буквенных и цифровых заданий (карточек-заданий);
- перфокарт; • практических работ.

Контрольные работы по предмету ОСЖ программой не предусмотрены. Контрольно – измерительные материалы создаются учителем в соответствии с психофизическими особенностями учащихся каждого класса. В конце года проводится итоговая контрольная работа (итоговый контроль) по изученному материалу в виде теста.

- **Нормы оценки знаний**

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.

Нормы оценки 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 нарушений 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.

Забота о себе 12ч

Уроки первой помощи: *Цель:* познакомить с понятием «первая помощь» в контексте оказания срочной помощи пострадавшему (заболевшему) человеку, привлечь внимание к приёмам или правилам техники безопасности, позволяющим избежать травм в быту.

Практические задачи: учить правильно, действовать при необходимости оказания первой медицинской помощи себе или другому пострадавшему человеку при получении определённых бытовых травм, в том числе обращаться за медицинской помощью.

Когда без врача не обойтись

Цель: дать практически значимые знания о видах медицинской помощи: амбулаторной и стационарной.

Практическая задача: учить порядку действий при вызове врача на дом, получении медицинской помощи амбулаторно, при госпитализации.

Медицинская помощь в нашей местности: как получить? (Урок экскурсия)

Цель: иллюстрация имеющихся знаний о получении медицинской помощи на практике, с учётом специфики местности, где проживают школьники.

Домашняя аптечка. *Цель:* в практической деятельности закрепить знания о домашней аптечке, её составе, использовании, хранении в домашних условиях, полученных на уроках. (Проектная работа)

Техника на службе у человека 6ч

Всегда на связи!

Цель: расширить представления школьников о возможностях коммуникации с использованием сети «Интернет».

Практическая задача: учить использовать имеющиеся в распоряжении школьников гаджеты для коммуникации посредством видеосвязи, мессенджеров, электронной почты, дать представление о безопасном использовании сети «Интернет».

Про почту и не только про неё...

Цель: расширить представления школьников о возможностях отправок с использованием различных сервисов: почты, сервисов доставки, курьерских служб.

Практическая задача: познакомить с имеющимися в местности, где проживают школьники, возможностями использования сервисов доставки, курьерских служб и почты.

Сервисы доставки и курьерские службы рядом с нами. Куда обратиться? (Урок экскурсия)

Цель: иллюстрация полученных знаний о работе почты, служб доставки и курьерских служб на практике, с учетом специфики местности, где проживают школьники.

Домоводство 16ч

Кухня – сердце дома

Цель: уточнить и расширить имеющиеся у школьников представления о кухне, её устройстве в доме, квартире.

Практическая задача: обогатить личный опыт школьников некоторыми практическими знаниями в части организации пространства кухни в жилом помещении.

Ванная и туалет – есть секреты или нет?

Цель: дать практически значимые знания об оборудовании санузла в жилом помещении, обратить внимание на правила безопасного поведения в ванной комнате.

Практическая задача: обогатить личный опыт школьников некоторыми практическими знаниями в части организации пространства санузла в жилом помещении, помочь понять и запомнить правила безопасного поведения в санузле.

Стиральная машина – незаменимый помощник

Цель: формировать у школьников представления о типах и основных принципах эксплуатации современных стиральных машин.

Практическая задача: познакомить с практическими советами по безопасному и эффективному использованию стиральной машины.

Бытовая химия – вред или польза?

Цель: уточнить и расширить знания школьников о чистящих и моющих средствах, используемых для стирки и уборки помещений, правилах их безопасного использования.

Практическая задача: познакомить с имеющимися в местности, где проживают школьники, возможностями выбора чистящих и моющих средств, помочь сориентироваться в ассортименте, учить делать осознанный выбор.

Весна и осень – дом чистоты просит!

Цель: систематизировать и расширить представления школьников об уборке в жилом помещении.

Практическая задача: познакомить с практическими советами по сезонной уборке жилых помещений.

Дом моей мечты – где купить всё необходимое?

Цель: знакомство с возможностями приобретения мебели, техники для дома, с учётом специфики местности, где проживают школьники.

Мой идеальный дом (Проектная работа)

Цель: в практической деятельности закрепить знания об обустройстве современного дома, учить планировать обустройство дома, покупку мебели и бытовой техники.

Систематизация и обобщение знаний по темам. Контрольное тестирование.

Цель: закрепление и контроль знаний, полученных на уроках в течение полугодия, создание условий для связи изученного с личным опытом школьников.

О вкусной и здоровой пище 20ч

Вкусно и полезно: что положить в продуктовую корзину? **Цель:** актуализировать знания и личный опыт школьников о правильном питании.

Молока в достатке – и мы в порядке!

Цель: систематизировать и дополнить необходимыми практическими знаниями личный опыт школьников по теме (о видах молока и молочных продуктов, правилах их хранения, блюдах на основе молока).

Практическая задача: закрепить умение выбирать при покупке свежие молочные продукты.

Масло маслу рознь!

Цель: систематизировать и дополнить необходимыми практическими знаниями личный опыт школьников по теме (о видах жиров растительного и животного происхождения, используемых при приготовлении кулинарных блюд).

Практическая задача: закрепить умение выбирать при покупке масло для приготовления наиболее распространённых кулинарных блюд (для бутербродов, для жарки, для салата).

За продуктами – в магазин

Цель: уточнить и систематизировать представления школьников о магазинах по продаже продуктов питания, о различных способах фасовки товаров.

Практическая задача: учить выбирать продукты питания с не истекшим сроком годности, рассчитывать стоимость товаров.

За продуктами – на рынок

Цель: формировать представление о продовольственном рынке, о видах рынков, об особенностях общения продавца и покупателя на рынке.

Практическая задача: помочь понять отличие рынка от магазина.

Магазин или рынок:

решайте сами! (Урок экскурсия)

Цель: иллюстрация полученной информации о работе рынков и магазинов, с учётом специфики местности, где проживают школьники.

Обед – дело серьёзное!

Цель: уточнить и расширить представления школьников о блюдах, являющихся традиционными в меню обеда.

Практическая задача: создавать условия для формирования осознанной установки на здоровое разнообразное питание.

Что у нас на обед?

Цель: учить составлять меню обеда, дать начальные представления о том, как подбираются продукты для того или иного блюда, как рассчитывается стоимость блюда.

Практическая задача: помочь понять разницу между домашним питанием и питанием в общепите.

Рецепт к обеду: винегрет

(Практическая работа)

Цель: создать условия для применения на практике полученных знаний, формировать практические умения приготовления кулинарного блюда.

Званный обед (Проектная работа) **Цель:** в практической деятельности уточнить и обогатить личный опыт школьников в части подготовки и организации праздничного обеда.

Продавцы и покупатели (Деловая игра)

Практическая задача: закреплять умение производить расчет стоимости отдельных товаров, в том числе с учётом их веса и упаковки, а также продуктовой корзины в целом (на определённый период времени, для приготовления определённого блюда).

Техника на службе у человека 6ч

В путешествие на поезде

Цель: познакомить школьников с видами железнодорожного транспорта, правилами поведения в транспорте и вокзале; с понятиями "железнодорожный транспорт", "справочная служба вокзалов", "номер единой справочной РЖД", "расписание поездов".

Практическая задача: Понять информацию о работе вокзала, алгоритм покупки билета на поезд устройством вокзала, акцентировать внимание школьников на соблюдении правил безопасного поведения на вокзале.

Отсюда начинаются путешествия на поезде.

Цель: Знакомство с видами пассажирских вагонов: сидячий, плацкартный, общий, купейный, спальный, вагон класса премиум. Способы приобретения железнодорожных билетов.

Практическая задача: Уметь находить нужную информацию в билете (дата, номер поезда, тип вагона, номер вагона, номер места и т.д.) По алгоритму учатся выбирать и покупать билет онлайн на сайте РЖД. (Сюжетно-ролевая игра)

Повторение и закрепление правил поведения детей на железной дороге (тест)

Цель: Тестирование по итогам изучаемого раздела для систематизации полученных знаний.

Практическая задача: Формировать правильное поведение в общественном месте.

Дела семейные 6ч

Отдых — это просто?

Цель: воспитывать понимание необходимости активного отдыха для полноценной жизни человека.

Какие планы на лето?

Цель: уточнить и расширить представления школьников о традиционных видах летнего отдыха.

Практическая задача: помочь соотнести изучаемый материал с собственными планами на летний отдых, внести в них коррективы, доступные школьникам (например, в части хобби или занятий спортом)

Советы путешественникам (Проектная работа)

Цель: сообщить школьникам практически значимую информацию о рациональной подготовке к длительному путешествию (укладка чемодана, хранение денег и документов, питание в дороге и др.).

Практическая задача: в практической деятельности учить планировать отдых (от выбора места отдыха и расчёта бюджета поездки до подготовки необходимых вещей к путешествию).

Туристические маршруты (Деловая игра)

Практическая задача: помочь школьникам составить и презентовать туристический маршрут для интересного отдыха в местности, где они живут.

Знаю? Понимаю? Умею? 2ч

Обобщение. Цель: обобщение, закрепление и контроль знаний, полученных на уроках, создание условий для связи изученного с личным опытом школьников.

Календарно-тематическое планирование уроков ОСЖ в 7 классе.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Раздел «Охрана здоровья». Забота о себе. Уроки первой помощи.	1		
2	Уроки первой помощи. Ссадины, порезы, раны.	1		
3	Уроки первой помощи. Ожог.	1		
4	Уроки первой помощи. Обморожение.	1		
5	Уроки первой помощи. Ушиб.	1		
6	Уроки первой помощи. Отравление.	1		
7	Когда без врача не обойтись. Скорая помощь.	1		
8	Когда без врача не обойтись. Госпитализация.	1		
9	Домашняя аптечка.	1		
10	Домашняя аптечка. Проект	1		
11	Медицинская помощь в нашей местности. Экскурсия.	1		
12	Систематизация и обобщение знаний по теме «Охрана здоровья» . Тест	1		
13	Раздел «Средства связи». Техника на службе у человека. Всегда на связи.	1		
14	Электронная почта.	1		

15	Безопасность в сети.	1		
16	Почта. Виды бандеролей.	1		
17	Виды денежных переводов.	1		
18	Средства доставки.	1		
19	Экскурсия на почту.	1		
20	Систематизация и обобщение знаний по теме « Средства связи ». Тест	1		
21	Раздел «Жилище». Домоводство. Кухня – сердце дома.	1		
22	Кухонная мебель.	1		
23	Чистая посуда – здоровье семьи	1		
24	Правила ухода за деревянным кухонным инвентарем.	1		
25	Текстиль на кухне: украшение или необходимость?	1		
26	Ванная и туалет – есть секреты или нет?	1		
27	Стиральная машина – незаменимый помощник.	1		
28	Стирка белья.	1		
29	Бытовая химия: вред или польза?	1		
30	Весна и осень – дом чистоты просит.	1		
31	Дом моей мечты- где купить всё необходимое?	1		
32	Мой идеальный дом.	1		
33	Мой идеальный дом. Проект.	1		
34	Обобщение знаний по теме «Жилище». Тест	1		
35	Раздел «Питание». О вкусной и здоровой пище. Виды продуктов питания.	1		
36	Вкусно и полезно: что положить в продуктовую корзину.	1		
37	Молоко в достатке – и мы в порядке.	1		

38	Масло маслу рознь.	1		
39	Универсамы и супермаркеты.	1		
40	За продуктами - в магазин.	1		
41	За продуктами - на рынок.	1		
42	Магазин или рынок – решайте сами.	1		
43	Обед – дело серьезное!	1		
44	Первые блюда.	1		
45	Первые блюда. Горячие супы.	1		
46	Первые блюда. Холодные супы.	1		
47	Рыбные блюда.	1		
48	Полуфабрикаты	1		
49	Что у нас на обед?	1		
50	Что у нас на обед? Меню к обеду.	1		
51	Рецепт к обеду: винегрет.	1		
52	Продавцы и покупатели.	1		
53	Правила поведения за столом.	1		
54	Званный обед. Составление меню для обеда.	1		
55	Обобщение знаний по теме «Питание». Тест	1		
56	Раздел «Транспорт». Техника на службе у человека. Виды путешествий.	1		
57	В путешествие на поезде.	1		
58	Виды вагонов.	1		
59	Службы вокзала.	1		
60	Приобретение билетов.	1		
61	Собираем вещи в поездку. Закрепление правил поведения на	1		

	ж/д. Тест.			
62	Раздел «Семья». Дела семейные. Отдых – это просто?	1		
63	Какие планы на лето?	1		
64	Организация отдыха.	1		
65	Полезный отдых. Промежуточная аттестация.	1		
66	Советы путешественникам. Проектная деятельность	1		
67	Туристические маршруты. Деловая игра.	1		
68	Знаю? Понимаю? Умею? Обобщение знаний.	1		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебная литература

1. С.В.Комарова Е.Л.Александрова «Основы социальной жизни» 7 класс. Учебное пособие для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы. ФГОС ОВЗ.– Москва «Просвещение», 2026г

Научно – методическая литература

1. Методическое пособие к учебнику С.В.Комаровой и Е.Л.Александровой «Основы социальной жизни» 7 класс.- Москва «Просвещение», 2024 г

Технические средства обучения

1. Демонстрационный материал в соответствии с основными темами программы обучения (плакаты, раздаточные карточки)
2. Карточки с заданиями, перфокарты.
3. Дидактический материал (по изучаемым темам: «Личная гигиена», «Охрана здоровья», «Питание», «Одежда и обувь», «Транспорт», «Жилище»)
4. Презентации к различным изучаемым темам.

Технические средства обучения

1. Ноутбук.
2. Мультимедийный проектор.