Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Устьпогожинская средняя школа

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УСТЬПОГОЖИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ДУБОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УСТЬПОГОЖИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ДУБОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
DN: C=RU, S=Волгоградская область, STREET="Кленовая, 1", L=Усть-Погожье, T=ДИРЕКТОР, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УСТЬПОГОЖИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ДУБОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ, ОГРН=1023405373881, СНИЛС=02063628618, ИНН ЮЛ=3405008860, ИНН=340501079196, E=sosh_pogozie@mail.ru, G=Галина Федоровна, SN=Крюкова, CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УСТЬПОГОЖИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ДУБОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-10-12 15:10:04
Foxit Reader Версия: 9.7.0

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей
гуманитарного цикла
_____ Манушина О.В.
Протокол № 1
от «21» 08 2026г.

«Согласовано»
Ответственный за
учебную работу
_____ С. И. Кошаренко

«21» августа 2026г.

«Утверждаю»
Директор МКОУ
Устьпогожинской СШ
_____ Г.Ф. Крюкова

«21» августа 2026г.

Адаптированная рабочая программа для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
«Основы социальной жизни» 6 класс

Учитель МКОУ Устьпогожинской
СШ: Темралиева З.П.

2026 - 2027 уч. год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» составлена наоснове:

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образованияобучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями
- Положения о программе учебных предметов, учебного
- на 2025-2026 учебный год;

Главная цель изучения предмета в старших классах- подготовка учащихся ксамостоятельной жизни и адаптации в современном социуме.

Задачи изучения курса:

-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 иформирование 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 и использованием деловых бумаг);

– развитие навыков здорового образа жизни, положительных качеств и свойств личности.

Специальная задача: коррекция и речи и мышления школьников сограниченными возможностями здоровья.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Специфика обучения заключается в том, что обучающийся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) не в состоянии самостоятельно выделить, осознать и усвоить те звенья социальных структур, которые позволяют комфортно поддерживать существование в социальной среде и успешно реализовывать в ней свои потребности и цели. Для социализации данной категории учащихся необходим определенный уровень сформированности коммуникативной функции речи, умений и навыков. В связи с этим, программа «Основы социальной жизни»составлена с учетом возрастных и психологических особенностей развития учащихся,уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений (в течение всего времени изучения предмета с 5 по 10 класс основные разделы («Личная гигиена», «Уход за одеждой», «Питание», «Жилище», «Медицинская помощь », «Бюджет», «Транспорт», «Торговля» и др.) повторяются из года в год, дополняясь новыми сведениями.

Для достижения поставленных задач, используются следующие **методы обучения**:

- наглядные;
- словесные;

- практические.

Формы организации учебной деятельности:

- коллективная;
- групповая;
- индивидуальная.

Используемые **средства обучения**:

- вербальные;
- визуальные;
- технические.

3. Описание места учебного предмета.

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю). Оценка знаний обучающихся осуществляется по результатам письменных, устных повседневных работ, практических работ, текущих и итоговых контрольных работ.

4. Личностные и предметные результаты.

Личностные результаты

№	*Критерии*	*Индикаторы*
1	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину	Элементарные знания о своем родном крае, его истории и культуре
		Понимание связи с близкими, друзьями, одноклассниками, с Родиной.
		Выполнение поручений в семье, в школе.
2	Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении	Овладение элементарными навыками самообслуживания
		Выполнение поручений в семье, в школе (заправить кровать, помыть посуду, выполнить уборку, провести дежурство и т.д.).
		Способность дать знать о недомогании, о том, что тревожит, пугает вербальными и невербальными средствами.
3	Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни	Умение ориентироваться в устройстве школьной жизни (пространство школы, расписание и т.п.)
		Понимание предназначения окружающих в быту предметов и вещей
4	Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия	Способность обращаться за помощью
		Умение вести разговор (начать, поддерживать, завершить)
5	Проявление готовности к самостоятельной жизни	Адекватность бытового поведения с точки зрения сохранности окружающей предметной и природной среды
6	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Соблюдение в повседневной жизни норм речевого этикета и правил устного общения (обращение, вежливые слова)

7	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Проявление доброжелательности в отношении к окружающим людям
8	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям	Бережное отношение к природе (животным, растениям)

Предметные результаты.

	Минимальный уровень	Достаточный уровень
	Личная гигиена	
Знать	1. Правила закаливания организма. 2. О вреде наркотиков и токсических веществ. 3. Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами. 4. Рецепт приготовления каши. 5. Способы заварки чая. 6. Способы варки яиц. 7. Способы хранения продуктов и готовой пищи. 8. Место работы и должность, членов семьи и близких родственников. 9. Способы ведения разговора со старшими, сверстниками. 10. Гигиенические требования к жилому помещению; 11. Правила и последовательность проведения сухой влажной уборки. 12. Виды междугороднего транспорта. 13. Виды магазинов промышленных товаров, их назначение и отделы. 14. Правила покупки товаров. 15. Основные средства связи. 16. Виды почтовых отправлении. 17. Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. 18. Виды медицинских учреждений. 19. Виды детских учреждений и назначение. 20. Правила поведения в общественных местах.	1. Приемы обтирания и мытья ног. 2. Правила соблюдения личной гигиены во время физкультурных занятий. 3. Правила стирки изделий из хлопчатобумажных и шелковых тканей. 4. Способы выбора доброкачественных продуктов; 5. Правила составления рецепта блюда. 6. Как распределить хозяйственно-бытовые обязанности между членами семьи. 7. Свои права и обязанности в семье. 8. Правила поведения в общественных местах. 9. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с бытовыми электроприборами. 10. Стоимость проезда на всех видах городского транспорта (стоимость разового, единого проездного билетов). 11. Правила поведения в магазине и общения с работниками магазина; 12. Стоимость наиболее необходимых товаров (одежды, обуви, посуды и других товаров). 13. Стоимость почтовых услуг при отправке писем, телеграмм. 14. Виды врачебной помощи (помощь на дому, скорая помощь, амбулаторная, стационарная). 15. Работники медицинских учреждений, их обязанности. 16. Виды детских учреждений и назначение.

Уметь	1. Соблюдать правила личной гигиены дома, в школе. 2.Пришивать пуговицы, крючки, петли, кнопки, вешалки. 3. Подбирать моющие средства для стирки изделий их хлопчатобумажных тканей. 4. Пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдать правила безопасности. 5. Заварить чай. 6. Вымыть, вычистить посуду. 7. Рассказать о месте работы родителей, занимаемой должности. 8. Тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками. 9. Производить сухую и влажную уборку помещения. 10. Выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу. 11. Выбрать нужный товар. 12. Записать адрес на конверте 13. Записаться на прием к врачу. 14. Соблюдать правила поведения в школе и других общественных местах.	1. Закаливать свой организм. 2. Подшить платье, брюки, рубашки; 3. Стирать изделия из цветных хлопчатобумажных тканей. 4. Приготовить кашу, сварить картошку. 5. Составить рецепт блюда. 6. Выполнять определенные обязанности в семье. 7. Культурно вести себя в театре, клубе, залах музея, читальном зале. 8. Чистить мебель. 9. Соблюдать правила безопасной работы с электроприборами и химическими средствами. 10. Ориентироваться в расписании движения пригородных поездов. 11. Выбрать нужный товар. 12. Составить текст письма. 13. Вызвать врача на дом. 14. Соблюдать правила поведения в школе и других общественных местах.

5. Содержание учебного предмета.

№ раздела	Название раздела	Содержание раздела	Количество часов
1	Личная гигиена	Закаливание организма. Правила и приемы закаливания. Правила и приемы ухода за органами зрения. Влияние наркотиков и токсических веществ на организм человека. **Практические работы:** Уход за глазами. Просмотр учебного кинофильмам о влияние наркотиков и токсических веществ на организм человека.	5
2	Одежда и обувь	Значение внешнего вида человека. Поддержание одежды в порядке. Правила и приемы ручной стирки хлопчатобумажных тканей. Правила глажения. Техника безопасности при работе с утюгом. **Практические работы:** Пришивание пуговиц. Стирка изделий из х/б тканей. Глажение носовых платков, салфеток.	3
3	Питание	Гигиена приготовления пищи. Блюда из круп. Блюда из яиц. Блюда из овощей. Правила и приемы ухода за посудой и кухонными приборами. Составление рецепта приготовления блюда. **Практические работы:** Приготовление каши. Приготовление варёных яиц и омлета. Приготовление отварного картофеля. Мытье посуды.	7
4	Семья	Семья. Место работы. Права и обязанности каждого члена семьи.	2
5	Культура поведения	Правила поведения в общественных местах. Сюжетная игра «Посещение театра»	1
6	Жилище	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Повседневная сухая и влажная уборка жилого помещения. **Практическая работа:** Сухая и влажная уборка.	2
7	Транспорт	Городской транспорт. Пригородные поезда. Расписание. Направления. Экскурсия на вокзал.	2
8	Торговля	Магазины промышленных товаров. Экскурсия. Специализированные магазины промышленных товаров. Их отделы.	2
9	Средства	Основные средства связи. Их назначение.	3

	связи	Почта. Виды почтовых отправлений. Экскурсия. Виды писем. Порядок их отправления. **Практическая работа:** Написание адреса на конверте.	
10	Первая помощь	Виды первой помощи: доврачебная и врачебная. Виды врачебной помощи (помощь на дому, скорая помощь, амбулаторная, стационарная). Виды медицинских учреждений. Экскурсия в аптеку. Работники медицинских учреждений, их обязанности.	5
11	Учреждения, организации и предприятия.	Дошкольные и школьные учреждения. Их назначение.	2
Итого:			34

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№ раздела	Название раздела	Основные виды учебной деятельности
1	Личная гигиена	Слушание рассказа учителя. Рассказ учащихся о самостоятельном пользовании личными вещами. Участие в беседах по темам уроков. Ответы на вопросы учителя. Выполнение записей в тетради. Работа с дидактическими материалами. Просмотр видеороликов, презентаций на темы урока. Практические работы. Участие в беседе о ходе выполнении практических работ. Анализ выполнения практических работ.
2	Одежда и обувь	Слушание рассказа учителя. Участие в беседах. Ответы на вопросы учителя. Выполнение записей в тетради. Работа с дидактическим материалом.Просмотр презентации. Практические работы. Участие в беседе о ходе выполнении практической работы. Анализ выполнения практической работы.
3	Питание	Слушание рассказа учителя. Работа с дидактическим материалом. Выполнение записей в тетради. Участие в беседах. Ответы на вопросы учителя. Выполнение записей в рабочей тетради. Инструктаж «Соблюдение ТБ при использовании режущих предметов». Практические работы. Участие в беседе о ходе выполнении практических работ. Анализ выполнения практических работ.
4	Семья	Слушание рассказа учителя. Участие в беседах. Ответы на вопросы учителя. Выполнение записей в тетради. Работа с дидактическим материалом. Практическая работа.
5	Культура поведения	Слушание рассказа. Ответы на вопросы учителя. Участие в беседах. Выполнение записей в тетради. Работа с дидактическим материалом.
6	Жилище	Слушание рассказа учителя. Участие в беседах. Выполнение записей в тетради. Работа с дидактическим материалом. Ответы на вопросы учителя. Практическая работа. Участие в беседе о ходе выполнении практических работ. Анализ выполнения практических работ.
7	Транспорт	Слушание рассказа учителя. Участие в беседах. Ответы на вопросы учителя. Выполнение записей в тетради. Работа с дидактическим материалом. Просмотр презентаций. Практические работы. Участие в беседе о ходе выполнении практических работ. Анализ выполнения практических работ.
8	Торговля	Слушание рассказа учителя. Участие в беседах. Ответы на вопросы учителя. Выполнение записей в тетради. Работа с дидактическим материалом. Разыгрывание сюжетных ситуаций. Экскурсия.
9	Средства связи	Слушание рассказа учителя. Участие в беседах. Ответы на вопросы учителя. Выполнение записей в тетради. Работа с дидактическим материалом. Просмотр презентаций, видеороликов. Практические работы. Участие в беседе о ходе выполнении практических работ. Анализ

		выполнения практических работ.
10	Первая помощь	Слушание рассказа учителя. Участие в беседах. Ответы на вопросы учителя. Выполнение записей в тетради. Работа с дидактическим материалом. Просмотр презентаций, видеороликов. Практические работы. Участие в беседе о ходе выполнении практических работ. Анализ выполнения практических работ.
11	Учреждения, организации и предприятия	Слушание рассказа учителя. Участие в беседах. Ответы на вопросы учителя. Выполнение записей в тетради. Работа с дидактическим материалом. Просмотр презентаций.

7. Календарно-тематический планирование.

№ п/п	№ урока в разделе	Тема урока
Раздел 1. Личная гигиена-5 часов.		
1	1	Вводный урок. ТБ в кабинете. Закаливание организма. Правила ипремы закаливания.
2	2	Диагностическая контрольная работа.
3	3	Правила и приемы ухода за органами зрения. Пр. р. Уход за глазами.
4	4	Влияние наркотиков и токсических веществ на организм человека. Пр.р. Просмотр учебного кинофильма.
5	5	Обобщающий урок по теме «Личная гигиена».
Раздел 2. Одежда и обувь-3 часа.		
6	1	Значение внешнего вида человека. Поддержание одежды в порядке. Пр. р. Пришивание пуговиц.
7	2	Правила и приемы ручной стирки хлопчатобумажных тканей. Пр.р. Стирка изделий из х/б тканей.
8	3	Правила глажения. Техника безопасности при работе с утюгом. Пр.р. Глажение носовых платков, салфеток.
Раздел 3. Питание-7 часов.		
9	1	Гигиена приготовления пищи. Блюда из круп. Пр.р. Приготовление каши.
10	2	Блюда из яиц. Пр. р. Приготовление варёных яиц и омлета.
11	3	Блюда из овощей. Пр.р. Приготовление отварного картофеля.
12	4	Правила и приемы ухода за посудой и кухонными приборами. Пр.р. Мытье посуды.
13	5	Контрольная работа за I полугодие.
14	6	Составление рецепта приготовления блюда.
15	7	Обобщающий урок по теме «Питание».
Раздел 4. Семья-2 часа.		
16	1	Семья. Место работы.
17	2	Права и обязанности каждого члена семьи.
Раздел 5. Культура поведения-1 час		
18	1	Правила поведения в общественных местах. Сюжетная игра «Посещение театра».
Раздел 6. Жилище.		
19	1	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.
20	2	Повседневная сухая и влажная уборка жилого помещения. Пр.р. Сухая и влажная уборка.
Раздел 7. Транспорт-2 часа.		
21	1	Городской транспорт.
22	2	Пригородные поезда. Расписание. Направления. Экскурсия на вокзал.
Раздел 8. Торговля-2 часа.		
23	1	Магазины промышленных товаров. Экскурсия.
24	2	Специализированные магазины промышленных товаров. Их отделы.
Раздел 9. Средства связи-3 часа.		

25	1	Основные средства связи. Их назначение.
26	2	Почта. Виды почтовых отправлений. Экскурсия.
27	3	Виды писем. Порядок их отправления. Пр.р. Написание адреса наконверте.
Раздел 10. Первая помощь-5 часов.		
28	1	Виды первой помощи: доврачебная и врачебная.
29	2	Виды врачебной помощи (помощь на дому, скорая помощь, амбулаторная,стационарная).
30	3	Виды медицинских учреждений. Экскурсия в аптеку.
31	4	Работники медицинских учреждений, их обязанности.
32	5	Обобщающий урок по теме «Первая помощь».
Раздел 11. Учреждения, организации и предприятия-2 часа.		
33	1	Контрольная работа за II полугодие.
34	2	Дошкольные и школьные учреждения. Их назначение.