Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области
Отдел образования, опеки и попечительства Администрации Даниловского муниципального района Волгоградской области
МКОУ Белопрудская СШ

Рассмотрено:	Согласовано:	Утверждено:
на заседании ПС	методист по УВР	и.о. директора
протокол № 1	Дубровина Л.В.	Аветова Ю.А.
от «31»августа 2026г	от 31.08.26г	приказ № 122 от 31.08.2026г.

Адаптированная рабочая программа
По основе социальной жизни
ОВЗ умственная отсталость (вариант 1)

в 6а классе

Программу составила: Козенко О.С.

п.Белые Пруды
2026 г

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 25.08.2026г. № 122 с учетом следующих нормативно - правовых документов:

- Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ «Белопрудской СШ»

- Учебный план МКОУ «Белопрудской СШ» на 2025 – 2026 учебный год

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» относится к предметной области «Человек и общество» и является обязательной частью учебного плана. Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часа в год (2 часа в неделю).

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:

−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.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 6 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 приготов-

лении пищи;

- формирование знаний отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
- формирование умений называть торговые организации, их виды и назначения;
- 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 умений соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- формирование умений соблюдать правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Обучение «Основам социальной жизни» в 6 классе носит основы 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 6 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 втором году обучения программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, на повышение общего уровня культуры и отношений в семье. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли и транспорта. Особое внимание уделяется темам, направленным на обучение соблюдению санитарных норм в быту, формированию безопасного и здорового образа жизни, выполнение ежедневных домашних обязанностей. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование культуры поведения, как в кругу семьи, так и в общественных местах.

При реализации программы и проведении занятий, одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, терпении, 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 и в транспорте, практические задания, которые служат для закрепления учебных навыков и знаний, а также совершенствования и формирования новых умений и навыков, используемые обучающимися в повседневной жизни. На уроках предмета «Основы социальной жизни» целесообразно организовывать работу детей в парах или малых группах с учетом уровня подготовленности. Это позволит каждому ученику овладеть навыками сотрудничества, коллективного приготовления пищи, ухода за одеждой, обувью, научиться самостоятельно пользоваться общественным транспортом.

Реализация курса должна способствовать достижению личностных результатов: пониманию своих реальных возможностей, владению навыками адаптации к изменяющимся жизненным условиям, развитию коммуникативных навыков и навыков сотрудничества, усвоению морально-этических норм, принятых в обществе, развитию эстетического и художественного вкуса детей, формированию установки на безопасный здоровый образ жизни, интереса к творчеству.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы, тесты
1	Личная гигиена и здоровье	4	
2	Охрана здоровья	7	1
3	Жилище	11	1
4	Одежда и обувь	10	1
5	Питание	21	1
6	Транспорт	3	
7	Средства связи	3	
8	Предприятия, организации, учреждения	3	
9	Семья	5	
10	Итоговое занятие	1	1
	Итого:	**68**	5

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- овладение начальными трудовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- формирование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками на уроках

ОСЖ;

- сформированность установки на бережное отношение к материальным ценностям;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о разных группах продуктов питания;
- знать, из чего состоит пища;
- знать отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам; понимать их значения для здорового образа жизни человека;
- уметь приготовить несложные виды блюд под руководством учителя;
- различать виды медицинской помощи;
- иметь представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;

- соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- знать отдельные виды одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;

соблюдать усвоенные правила в повседневной жизни;

- знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством взрослого;
- знать названия торговых организаций, их виды и назначения;
- совершать покупки различных товаров под руководством взрослого;
- знать и соблюдать правила поведения в общественных местах (магазинах,

транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

Достаточный уровень:

- классифицировать продукты питания по содержанию в них различных веществ;
- соблюдать санитарно-гигиенические правила при приготовлении пищи;
- уметь самостоятельно приготовить несложные знакомые блюда;
- уметь самостоятельно совершать покупки товаров ежедневного назначения;
- уметь пользоваться бытовой техникой (посудомоечная машина, тостер, кухонный

комбайн, электрический чайник, варочная панель);

- уметь выполнять последовательность утреннего и вечернего туалета;
- классифицировать личные и общие предметы личной гигиены;
- классифицировать виды жилых помещений в городе и селе;
- описывать способ передвижения в школу и обратно;
- знать образовательные учреждения нашего города;
- осознавать необходимость соблюдения режима дня для сохранения здоровья;
- знать место работы родителей и ближайших родственников;
- уметь оказать первую помощь при порезах.

Метапредметные результаты (в рамках предметных результатов обучения)

- *Познавательные учебные действия:*
  - дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно- пространственную организацию, использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причин-

но-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.

- *Коммуникативные учебные действия:*
- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых), 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:*
  - 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.

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов осуществляется по итогам индивидуального и фронтального опроса обучающихся, выполнения самостоятельных работ (по темам уроков), контрольных работ (входных, текущих, промежуточных и итоговых) и тестовых заданий. При оценке предметных результатов учитывается уровень самостоятельности обучающегося и особенности его развития.

Критерии оценки предметных результатов

Оценка «5» ставится если:

- обучающийся полностью излагает изученный материал в объеме программы по учебному предмету;
- умеет использовать таблицы, схемы;
- понимает и объясняет изученные понятия, термины;
- самостоятельно выстраивает ответ.

Оценка «4» ставится, если обучающийся воспроизводит учебный материал, но допускает 1-2 неточности в фактическом вопросе:

- не может самостоятельно привести пример;

- отвечает на наводящие вопрос.

Оценка «3» ставится, если обучающийся обнаруживает знания и понимание учебного материала по данному вопросу, но эти знания излагает не полностью, монологическая речь несвязная, воспроизводит изученный материал по наводящим вопросам учителя.

Оценка «2» не ставится.

Календарно-тематическое планирование 6а

№	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов			Электронные (цифровые) Образовательные ресурсы
	план	факт		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Личная гигиена и здоровье – 4 часа							
1.	03.09		1. Повторение. Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека	1			**Общество с ограниченной ответственностью «Фоксфорд»**
2.	05.09		2. Гигиена тела. Утренний и вечерний	1			**Библиотека ЦОК**
3.	10.09		3. Личные вещи для совершения туалета. Правила	1			
4.	12.09		4. Правила и приемы ухода за органа-	1			**Библиотека ЦОК**
Охрана здоровья – 7 часов							
5.	17.09		1. Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения	1			**Общество с ограниченной ответственностью «Фоксфорд»**
6.	19.09		2. Самолечение и его негативные по-	1			
7.	24.09		3. Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах	1			**Общество с ограниченной ответственностью «Фоксфорд»**
8.	26.09		4. Первая помощь при обморожениях	1			**Общество с ограничен-**
9.	01.10		5. Первая помощь при отравлениях	1			
10.	03.10		*6.* Первая помощь при солнечном уда-	1			
11.	08.10		7. Меры по предупреждению несчаст-	1			**Общество с ограничен-**

			ных случаев в быту				**ной ответственностью «Фоксфорд»**
Жилище – 11 часов							
12.	10.10		1. Виды жилья: собственное и государственное. Коммунальные удобства в городе и сельской местности	1			**Общество с ограниченной ответственностью «Фоксфорд»**
13.	15.10		2. Домашние животные. Содержание животных в	1			**Общество с ограниченной ответствен-**
14.	17.10		3. Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход	1			**Общество с ограниченной ответственностью «Фоксфорд»**
15.	22.10		4. Наиболее распространенные болезни некоторых	1			
16.	24.10		5. Электробытовые приборы на кухне: назначение, правила использования и ухода, техника безопасности	1			**Общество с ограниченной ответственностью «Фоксфорд»**
17.	05.11		6. Кухонная утварь. Деревянный инвентарь. Уход за	1			
18.	07.11		7. Кухонная мебель: названия, назна-	1			
19.	12.11		8. Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки.	1			
20.	14.11		9. Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение. Уход за мебелью	1			**Общество с ограниченной ответственностью «Фоксфорд»**

21.	19.11		10. Убранство жилых комнат. Правила ухода за убранством жилых комнат	1			**Общество с ограниченной ответственностью «Фоксфорд»**
22.	21.11		11. Магазины по продаже различных	1			
Одежда и обувь – 10 часов							
23.	26.11		1. Виды одежды в зависимости от сезона. Особенности разных видов одежды	1			**Общество с ограниченной ответственностью «Фоксфорд»**
24.	28.11		2. Правила и приемы повседневного	1			
25.	03.12		3. Предупреждение появление вредителей на одежде	1			
26.	05.12		4. Ручная и машинная стирка изделий	1			
27.	10.12		5. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья	1			**Общество с ограниченной ответственностью «Фоксфорд»**
28.	12.12		6. Специализированные магазины. Магазины по продаже одежды	1			**Общество с ограниченной ответственностью «Фоксфорд»**
29.	17.12		7. Правила возврата или обмена купленного товара.	1			
30.	19.12		8. Обувь и здоровье человека. Значение правильного	1			
31.	24.12		9. Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине	1			**Общество с ограниченной ответственностью «Фоксфорд»**
32.	26.12		10. Правила ухода за обувью из различных материалов	1			**Библиотека ЦОК**
			Питание – 21 часов				**Библиотека ЦОК**
33.	14.01		1. Разнообразие продуктов, составляющих рацион	1			**Библиотека ЦОК**
34.	16.01		2. Хлеб и хлебобулочные изделия. Правила хранения	1			
35.	21.01		3. Традиционное блюдо - каша	1			

36.	23.01		4. Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения	1			**Общество с ограниченной ответственностью «Фоксфорд»**
37.	28.01		5. Виды растительного масла. Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц	1			**Общество с ограниченной ответственностью «Фоксфорд»**
38.	30.01		6. Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный	1			
39.	04.02		7. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд				**Общество с ограниченной ответственностью «Фоксфорд»**
40.	06.02		8. Сахар: его польза и вред	1			
41.	11.02		9. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и	1			
42.	13.02		10. Чай. Виды чая. Способы заварки чая. Польза чая	1			
43.	18.02		11. Виды кофе. Польза и негативные последствия	1			
44.	20.02		12. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов	1			**Библиотека ЦОК**
45.	25.02		13. Супы (виды, способы приготовления)	1			**Библиотека ЦОК**
46.	27.02		14. Гарниры	1			**Библиотека ЦОК**
47.	04.03		15. Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения.	1			
48.	06.03		16. Свежие и замороженные продукты. Правила хранения.	1			
49.	11.03		17. Овощные салаты: виды, способы приготовления	1			

50.	13.03		18. Овощные салаты. Приготовление	1			
51.	18.03		19. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской	1			
52.	20.03		20. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание)	1			**Общество с ограниченной ответственностью «Фоксфорд»**
53.	24.03		21. Рынки. Виды продовольственных рынков. Основное отличие рынка от магазина	1			**Общество с ограниченной ответственностью «Фоксфорд»**
Транспорт (3 ч)							
54.	25.03		1. Пригородный транспорт. Стоимость проезда.	1			**Библиотека ЦОК**
55.	27.03		2. Вокзалы: назначение, основные службы.	1			
56.	08.04		3. Меры предосторожности по предотвращению	1			
Средства связи (3ч)							
57.	10.04		1. Почта. Работа почтового отделения связи "Почта	1			**Библиотека ЦОК**
58.	15.04		2. Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль,	1			**Библиотека ЦОК**
59.	17.04		3. «Номера телефонов экстренной службы»	1			**Библиотека ЦОК**
			Предприятия, организации, учреждения –				
60.	22.04		**1.** Образовательные организации	1			
61.	24.04		**2.** Учреждения дополнительного образования: виды,	1			
62.	29.04		**3.** Учреждения дополнительного образования.	1			**Библиотека ЦОК**

			Экскурсия				
Семья – 5 часов							
63.	06.05		1. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье	1			
64.	08.05		2. Семейный досуг. Виды досуга	1			
65.	13.05		**3. Групповой проект «Любимые и нелюбимые занятия в свободное время»**	1		**1**	**Общество с ограниченной ответственностью «Фоксфорд»**
66.	15.05		4. Работа над ошибками. Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций	1			**Общество с ограниченной ответственностью «Фоксфорд»**
67.	20.05		5. Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография	1			**Общество с ограниченной ответственностью «Фоксфорд»**
Повторение (1ч.)							
68.	22.05		1. Повторение за курс ОСЖ в 6 классе	1			**Библиотека ЦОК**

Всероссийская Программа воспитания и социализации обучающихся, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р; Приказ Минпросвещения России от 25.08.2020 № 501 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»

В соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.08.2026 № 591 «ОБ утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, основного общего, среднего общего образования»

1. Общество с ограниченной ответственностью «Фоксфорд»
2. Библиотека ЦОК

овательных программ начального, основного общего, среднего общего образования»