

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Подгородненская основная общеобразовательная школа

«Согласовано» Руководитель ШМО Григорьева И.В. / ФИО Протокол № 1 от «12» августа 2025г.	«Согласовано» Заместитель руководителя ОУ по УВР Белькович/ ФИО Протокол №1 от «12»августа 2025г.	«Утверждаю» Руководитель ОУ /Буякова Е.В./ ФИО Приказ № 108 от «12»августа 2025г.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

Адаптированная рабочая программа
по предмету «Основы социальной жизни»
для обучающихся с расстройствами аутистического спектра
и лёгкой умственной отсталостью
(АООП НОО, вариант 8.3)

6 класс



Составила: Учитель начальных классов
1 категории
Григорьева Ирина Валерьевна

2025- 2026 учебный год.

Пояснительная записка

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по предмету «Основы социальной жизни» для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (ПАС) (вариант 8.3), осложненными легкой степенью умственной отсталости, разработана с целью организации получения качественного образования обучающимися, имеющими заключение ПМПК, сохранения и совершенствования единого специального (коррекционного) образовательного процесса и является частью адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ПАС (вариант 8.3). АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА на 2025–2026 учебный год составлена в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации в области образования, обеспечивает реализацию Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с ПАС, основываясь на следующих нормативных документах:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями на 29 декабря 2016 года;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 апреля 2014 года №08-548 «О федеральном перечне учебников»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.03.2016 №ВК-452/07 «О ведении ФГОС ОВЗ»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.08.2016 №ВК-1788/07 «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 N1015 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности общеобразовательным программам
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Целью данной программы является развитие социальной компетентности у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и подготовка их к самостоятельной жизни в социуме.

Основные задачи:

- формирование у воспитанников специальной (коррекционной) школы-интерната знаний и умений, способствующих социальной адаптации;
- формирование механизмов стрессоустойчивого поведения как основы психического здоровья школьника и их социально-психологической адаптации;
- развитие коммуникативной функции речи как непременное условие социальной адаптации детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- освоение теоретической информации, а также приобретение бытовых навыков;

- развитие умений, необходимых подросткам с особыми образовательными потребностями для осуществления своей жизнедеятельности в режиме самостоятельности;
- повышение уровня познавательной активности и расширение объема имеющихся знаний и представлений об окружающем мире;
- воспитание позитивных качеств личности.

Предмет ОСЖ изучается с 5 по 9 классы. Это позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых. Изучаемый предмет имеет своё логическое продолжение в системе внеклассной работы. Воспитатель осуществляет закрепление полученных на занятиях по ОСЖ знаний и умений в процессе практической работы, формирует на их основе прочные навыки. Только комплексная совместная деятельность учителя и воспитателя позволит достичь желаемых результатов.

Занятия по ОСЖ проводятся в специальном кабинете, в котором отведены места для учащихся и для оборудования, обеспечивающего выполнение в полном объеме всех видов практических работ, предусмотренных программой. При организации кабинета учитываются санитарно-гигиенические нормы и правила техники безопасности.

I. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

В результате реализации АРП учебного предмета ОСЖ у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) должны быть сформированы теоретические знания, трудовые умения и навыки, достаточные для самообслуживания, адаптации в современном обществе, ориентации в социуме и быту, в самостоятельном поиске работы и трудоустройстве.

6 класс

Учащиеся должны знать:

- Правила закаливания организма, обтирания; правила соблюдения личной гигиены во время выполнения физических упражнений, походов, правила ухода за руками.
- Правила стирки изделий из хлопчатобумажных тканей, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами.
- Состав семьи, имена, отчества родителей и близких родственников, место работы и должность родителей, правила поведения в семье.
- Правила поведения в здравицких и культурно-просветительных учреждениях, правила поведения и меры предосторожности при посещении массовых мероприятий.
- Способы первичной и тепловой обработки круп, овощей, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с режущими инструментами, кипятком, правила пользования электроприборами, определение качества и сроков хранения продуктов, правила хранения продуктов в холодильнике и без него.
- Гигиенические требования к жилому помещению, правила и последовательности проведения уборки помещения, санитарно-гигиенические

требования, назначение пылесоса и уход за ним.

- Основные транспортные средства, стоимость проезда на пригородном железнодорожном транспорте, порядок приобретения билетов.
- Виды специализированных магазинов, виды и стоимость различных товаров, порядок приобретения товаров.
- Виды медицинской помощи и медицинских учреждений, функции основных врачей-специалистов.
- Основные средства связи; виды почтовых отправлений, стоимость почтовых услуг при отправлении писем различного вида.

Виды детских учреждений и их назначение, адрес Дома культуры, какие кружки и секции в нем имеются.

Учащиеся должны уметь:

- Мыть руки, стричь ногти на руках и ногах; подбирать косметические средства для ухода за кожей рук.
- Пришивать пуговицы. Подбирать моющие средства для стирки, стирать и гладить изделия из хлопчатобумажных тканей.
- Культурно вести себя в театре, музее, читальном зале, правильно и безопасно вести себя при посещении массовых мероприятий.
- Варить кашу на воде, отваривать картофель и готовить пюре, заваривать чай, оформлять готовые блюда.
- Производить сухую и влажную уборку помещения с использованием пылесоса, ухаживать за мебелью в зависимости от ее покрытия, используя бытовые химические средства.
- Оплачивать проезд на всех видах транспорта, приобретать билет на железнодорожной станции на пригородные поезда.
- Выбирать доброкачественные продукты питания в продовольственном магазине, обращаться к продавцу, кассиру.
- Вызывать врача на дом, приобретать лекарство в аптеке.
- Записывать почтовые адреса с индексом на конвертах.

Вводное занятие

Что изучает предмет ОСЖ. Правила безопасного поведения в кабинете ОСЖ.

Личная гигиена

Личная гигиена, ее значение для жизни и здоровья человека. Правила личной гигиены в течение дня.

Предметы и средства личной гигиены.

Содержание в чистоте и порядке личных (индивидуального пользования) вещей.

Уход за волосами.

Гигиена зрения, правила бережного отношения к зрению. Практическая работа. Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз.

Практические работы

Выполнение утреннего туалета.

Стирка личных вещей.

Причесывание волос.

Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз.

Одежда и обувь

Виды одежды и головных уборов по назначению.

Правила и способы повседневного ухода за одеждой.

Виды обуви, их назначение.

Повседневный уход за обувью.

Практические работы

Сушка и чистка обуви.

Культура поведения

Значение осанки для общего состояния здоровья.

Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании.

Культура поведения за столом.

Практические работы

Изучение комплекса упражнений для осанки.

Сюжетно-ролевые игры

«Встреча друзей». «В кафе...».

Питание

Значение продуктов питания в жизни и деятельности человека.

Режим питания школьника, его влияние на здоровье.

Место приготовления пищи и его оборудование. Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы на кухне.

Кухонная и столовая посуда, приборы, приспособления - назначение.

Правила и приемы ухода за кухонной и столовой посудой.

Чайная посуда, приборы - назначение.

Правила и приемы ухода за чайной посудой.

Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Бутерброды, их виды и правила

Приготовления.

Приготовление блюд из яиц.

Практические работы

Чистка и мытье кухонной и столовой посуды.

Приготовление горячих бутербродов.

Отваривание яиц.

Приготовление винегрета.

Семья

Семья. Родственные отношения в семье.

Жилище

Виды жилых помещений в городе и селе (жилой дом, квартира, общежитие). Почтовый адрес.

Гигиенические требования к жилому помещению. Инвентарь и приспособления для уборки.

Правила вытираания пыли, подметания и мытья полов.

Практические работы

Уборка класса.

Экскурсии

Чтение названия улиц. Почтовый адрес школы-интерната.

Транспорт

Виды транспортных средств.

Проезд в школу-интернат (маршрут, вид транспорта).

Правила поведения в пассажирском транспорте и на улице.

Правила и знаки дорожного движения.

ИКИ «По дороге со «Смешариками».

Сюжетно-ролевые игры

«Оплата проезда в маршрутном такси».

Торговля

Виды торговых предприятий.

Продуктовые магазины, их отделы.

Сюжетно-ролевые игры

« Я - покупатель». «В магазине».

Экскурсии

В продовольственный магазин.

Медицинская помощь

Правила безопасного поведения во время летних каникул.

Безопасность на водоемах.

Тематическое планирование

6 класс (34 часа) 0,5-с учителем, 0,5 самостоятельно

№ П/П	Тема урока	Кол-во часов	Прим.
1.	Личная гигиена	1	
2.	Личная гигиена	1	
3.	Одежда	1	
4.	Одежда	1	
5.	Семья	1	
6.	Семья	1	
7.	Семья	1	
8.	Семья	1	
9.	Культура поведения	1	
10.	Культура поведения	1	
11.	Культура поведения	1	
12.	Культура поведения	1	
13.	Культура поведения	1	
14.	Культура поведения	1	
15.	Культура поведения	1	
16.	Питание	1	
17.	Питание	1	
18.	Питание	1	
19.	Питание	1	
20.	Питание	1	
21.	Питание	1	
22.	Питание	1	
23.	Жилище	1	
24.	Жилище	1	
25.	Жилище	1	
26.	Транспорт	1	
27.	Транспорт	1	
28.	Торговля	1	
29.	Торговля	1	
30.	Медицинская помощь	1	
31.	Средства связи	1	
32.	Учреждения и организации	1	

33.	Учреждения и организации	1	
34.	Подведение итогов за год.	1	
	Итого: 34 часа		

Используемая литература:

1. Т.А. Девяткова, Л.Л. Кочетова

«Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида».

Владос, Москва, 2010г.

2. А.А. Хилько, М.Е. Ермашенко

«Преподавание социально-бытовой ориентировки в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида».

Просвещение, 2012г.

3. В.В. Воронкова, С.А. Казакова

«Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII

Владос, Москва, 2013г.

4. С. А. Васильева, В.И. Мирясова

«Тематический словарь в картинках. Мир человека. Посуда. Продукты питания».

5. Социально-бытовая ориентировка. 5 класса: учеб. пособие для спец. (коррекц.) образоват. учреждений . VIII вида / авт.-сост. В.Субчева. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2014.

Техническая база:

1. Технические средства обучения (компьютер, принтер, сканер, телевизор, DVD, музыкальный центр)

2. Печатные пособия (наглядные средства – таблицы).

3. Раздаточный материал для практических и контрольных работ.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240771

Владелец Буякова Елена Владимировна

Действителен С 22.10.2025 по 22.10.2026