

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Карасёвская средняя общеобразовательная школа имени Героя
Советского Союза Ф.И.Матвеева»**

ПРИНЯТО Решением методического объединения учителей естественно -математического цикла Протокол №1 от 27.08.2026 г. Руководитель <u>Федотова О.Н.</u>	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР <u>Коваль С.Н.</u> 28.08.2026 г.
---	--

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Основы социальной жизни»

для обучающихся 7 класса

для обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями), вариант 1

на 2026–2027 учебный год

*(на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью и ФАООП УО, приказ
Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1026)*

● Составитель: учитель Михеев А.В

с.Карасёво 2026 год.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативная основа

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» разработана для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1, в соответствии с:

- ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599);
- ФАООП УО (приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1026, с изменениями от 17.07.2024), вариант 1;
- приказом Минпросвещения России от 08.10.2025 № 729 (изменения в федеральные программы);
- приказом Минпросвещения России от 26.06.2025 № 495 (федеральный перечень учебников, с изменениями);
- Указом Президента РФ от 09.11.2022 № 809 (традиционные российские духовно-нравственные ценности);
- АООП УО (вариант 1) и учебным планом образовательной организации на 2026–2027 учебный год.

1.2. Цели, задачи и особенности предмета

Основная цель — практическая подготовка обучающихся к самостоятельной жизни и труду, формирование социально-бытовых знаний и умений, необходимых для успешной социальной адаптации. Обучение носит выраженную практическую и коррекционную направленность.

Предмет входит в предметную область «Человек и общество». Обучение носит коррекционную и практическую направленность с учётом особых образовательных потребностей обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

1.3. Место предмета в учебном плане

На изучение предмета «Основы социальной жизни» отводится 68 часов в каждом классе (2 часа в неделю). Общее число часов на уровне 5–9 классов — 340, по недельному учебному плану ФАООП УО (вариант 1).

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2.1. Личностные результаты

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств и доброжелательности;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к труду и работе на результат;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

2.2. Предметные результаты

В соответствии с ФАООП УО предметные результаты определяются на двух уровнях — минимальном и достаточном. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся; его недостижение по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

Минимальный уровень:

- соблюдать правила личной гигиены и безопасности в быту (с помощью и напоминанием);

- ухаживать за одеждой и обувью, выполнять простые бытовые операции по образцу;
- приготавливать простейшие блюда, сервировать стол с помощью учителя;
- пользоваться транспортом, средствами связи и услугами с сопровождением;

Достаточный уровень:

- самостоятельно соблюдать правила личной гигиены, ухода за одеждой, жилищем;
- приготавливать несложные блюда, планировать покупки, вести элементарный бюджет;
- самостоятельно пользоваться транспортом, почтой, службами быта;
- оформлять простые документы, обращаться в учреждения и организации;

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Составлено на основе ФАООП УО (вариант 1). Указаны разделы, темы, количество часов, основные виды учебной деятельности и коррекционная направленность.

7 класс (68 ч, 2 часа в неделю)

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Коррекционная направленность
Личная гигиена и здоровье				
1	Уход за телом, волосами, полостью рта	5	практические и лабораторные работы, сюжетно-ролевые игры, экскурсии, выполнение бытовых операций, работа с образцами документов и алгоритмами	формирование социально-бытовых и коммуникативных навыков; коррекция и развитие самостоятельности, планирования, самоконтроля
2	Режим дня. Здоровый образ жизни	4	практические и лабораторные работы, сюжетно-ролевые игры, экскурсии, выполнение бытовых операций, работа с образцами документов и алгоритмами	формирование социально-бытовых и коммуникативных навыков; коррекция и развитие самостоятельности, планирования, самоконтроля
3	Первая помощь. Профилактика заболеваний	4	практические и лабораторные работы, сюжетно-ролевые игры, экскурсии, выполнение бытовых операций, работа с образцами документов и алгоритмами	формирование социально-бытовых и коммуникативных навыков; коррекция и развитие самостоятельности, планирования, самоконтроля
Одежда и обувь				
4	Виды одежды и обуви, уход за ними	5	практические и лабораторные работы, сюжетно-ролевые игры, экскурсии, выполнение бытовых операций, работа с образцами документов и алгоритмами	формирование социально-бытовых и коммуникативных навыков; коррекция и развитие самостоятельности, планирования, самоконтроля
5	Мелкий ремонт, стирка, глажение	5	практические и лабораторные работы, сюжетно-ролевые игры, экскурсии, выполнение бытовых операций, работа с образцами документов и алгоритмами	формирование социально-бытовых и коммуникативных навыков; коррекция и развитие самостоятельности, планирования, самоконтроля
Питание				
6	Продукты питания. Гигиена приготовления пищи	5	практические и лабораторные работы, сюжетно-ролевые игры, экскурсии, выполнение бытовых операций, работа с образцами документов и алгоритмами	формирование социально-бытовых и коммуникативных навыков; коррекция и развитие самостоятельности, планирования, самоконтроля

7	Приготовление простых блюд. Сервировка стола	6	практические и лабораторные работы, сюжетно-ролевые игры, экскурсии, выполнение бытовых операций, работа с образцами документов и алгоритмами	формирование социально-бытовых и коммуникативных навыков; коррекция и развитие самостоятельности, планирования, самоконтроля
Жилище				
8	Уход за жилищем. Уборка, бытовая техника	5	практические и лабораторные работы, сюжетно-ролевые игры, экскурсии, выполнение бытовых операций, работа с образцами документов и алгоритмами	формирование социально-бытовых и коммуникативных навыков; коррекция и развитие самостоятельности, планирования, самоконтроля
9	Комнатные растения. Безопасность в быту	4	практические и лабораторные работы, сюжетно-ролевые игры, экскурсии, выполнение бытовых операций, работа с образцами документов и алгоритмами	формирование социально-бытовых и коммуникативных навыков; коррекция и развитие самостоятельности, планирования, самоконтроля
Семья				
10	Семья, родственные отношения, обязанности	4	практические и лабораторные работы, сюжетно-ролевые игры, экскурсии, выполнение бытовых операций, работа с образцами документов и алгоритмами	формирование социально-бытовых и коммуникативных навыков; коррекция и развитие самостоятельности, планирования, самоконтроля
11	Уход за младшими членами семьи	3	практические и лабораторные работы, сюжетно-ролевые игры, экскурсии, выполнение бытовых операций, работа с образцами документов и алгоритмами	формирование социально-бытовых и коммуникативных навыков; коррекция и развитие самостоятельности, планирования, самоконтроля
Транспорт и средства связи				
12	Виды транспорта. Правила пользования	4	практические и лабораторные работы, сюжетно-ролевые игры, экскурсии, выполнение бытовых операций, работа с образцами документов и алгоритмами	формирование социально-бытовых и коммуникативных навыков; коррекция и развитие самостоятельности, планирования, самоконтроля
13	Почта, телефон, интернет-услуги	4	практические и лабораторные работы, сюжетно-ролевые игры, экскурсии, выполнение бытовых операций, работа с образцами документов и алгоритмами	формирование социально-бытовых и коммуникативных навыков; коррекция и развитие самостоятельности, планирования, самоконтроля
Торговля и услуги				
14	Магазины, покупки, расчёт. Бюджет	5	практические и лабораторные работы, сюжетно-ролевые игры, экскурсии, выполнение бытовых операций, работа с образцами документов и алгоритмами	формирование социально-бытовых и коммуникативных навыков; коррекция и развитие самостоятельности, планирования, самоконтроля
15	Учреждения и организации, службы быта	4	практические и лабораторные работы,	формирование социально-бытовых и

			сюжетно-ролевые игры, экскурсии, выполнение бытовых операций, работа с образцами документов и алгоритмами	коммуникативных навыков; коррекция и развитие самостоятельности, планирования, самоконтроля
Повторение и закрепление изученного				
16	Повторение и закрепление изученного	1	практические и лабораторные работы, сюжетно-ролевые игры, экскурсии, выполнение бытовых операций, работа с образцами документов и алгоритмами	формирование социально-бытовых и коммуникативных навыков; коррекция и развитие самостоятельности, планирования, самоконтроля
ИТОГО		68		

4. ПОУРОЧНОЕ (КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ) ПЛАНИРОВАНИЕ

Составлено на основе тематического планирования ФАООП УО (в самой ФАООП поурочное не приводится). Разбивка тем по урокам ориентировочная; учитель конкретизирует темы и графу «Дата изучения» с учётом расписания, календарного учебного графика и индивидуальных особенностей обучающихся.

7 класс (68 уроков)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения
1	Уход за телом, волосами, полостью рта (урок 1 из 5)	1	
2	Уход за телом, волосами, полостью рта (урок 2 из 5)	1	
3	Уход за телом, волосами, полостью рта (урок 3 из 5)	1	
4	Уход за телом, волосами, полостью рта (урок 4 из 5)	1	
5	Уход за телом, волосами, полостью рта (урок 5 из 5)	1	
6	Режим дня. Здоровый образ жизни (урок 1 из 4)	1	
7	Режим дня. Здоровый образ жизни (урок 2 из 4)	1	
8	Режим дня. Здоровый образ жизни (урок 3 из 4)	1	
9	Режим дня. Здоровый образ жизни (урок 4 из 4)	1	
10	Первая помощь. Профилактика заболеваний (урок 1 из 4)	1	
11	Первая помощь. Профилактика заболеваний (урок 2 из 4)	1	
12	Первая помощь. Профилактика заболеваний (урок 3 из 4)	1	
13	Первая помощь. Профилактика заболеваний (урок 4 из 4)	1	
14	Виды одежды и обуви, уход за ними (урок 1 из 5)	1	

15	Виды одежды и обуви, уход за ними (урок 2 из 5)	1	
16	Виды одежды и обуви, уход за ними (урок 3 из 5)	1	
17	Виды одежды и обуви, уход за ними (урок 4 из 5)	1	
18	Виды одежды и обуви, уход за ними (урок 5 из 5)	1	
19	Мелкий ремонт, стирка, глажение (урок 1 из 5)	1	
20	Мелкий ремонт, стирка, глажение (урок 2 из 5)	1	
21	Мелкий ремонт, стирка, глажение (урок 3 из 5)	1	
22	Мелкий ремонт, стирка, глажение (урок 4 из 5)	1	
23	Мелкий ремонт, стирка, глажение (урок 5 из 5)	1	
24	Продукты питания. Гигиена приготовления пищи (урок 1 из 5)	1	
25	Продукты питания. Гигиена приготовления пищи (урок 2 из 5)	1	
26	Продукты питания. Гигиена приготовления пищи (урок 3 из 5)	1	
27	Продукты питания. Гигиена приготовления пищи (урок 4 из 5)	1	
28	Продукты питания. Гигиена приготовления пищи (урок 5 из 5)	1	
29	Приготовление простых блюд. Сервировка стола (урок 1 из 6)	1	
30	Приготовление простых блюд. Сервировка стола (урок 2 из 6)	1	
31	Приготовление простых блюд. Сервировка стола (урок 3 из 6)	1	
32	Приготовление простых блюд. Сервировка стола (урок 4 из 6)	1	
33	Приготовление простых блюд. Сервировка стола (урок 5 из 6)	1	
34	Приготовление простых блюд. Сервировка стола (урок 6 из 6)	1	
35	Уход за жилищем. Уборка, бытовая техника (урок 1 из 5)	1	
36	Уход за жилищем. Уборка, бытовая техника (урок 2 из 5)	1	
37	Уход за жилищем. Уборка, бытовая техника (урок 3 из 5)	1	
38	Уход за жилищем. Уборка, бытовая техника (урок 4 из 5)	1	
39	Уход за жилищем. Уборка, бытовая техника (урок 5 из 5)	1	
40	Комнатные растения. Безопасность в быту (урок 1 из 4)	1	
41	Комнатные растения. Безопасность в быту (урок 2 из 4)	1	
42	Комнатные растения. Безопасность в быту (урок 3 из 4)	1	
43	Комнатные растения. Безопасность в быту (урок 4 из 4)	1	
44	Семья, родственные отношения, обязанности (урок 1 из 4)	1	
45	Семья, родственные отношения, обязанности (урок 2 из 4)	1	

46	Семья, родственные отношения, обязанности (урок 3 из 4)	1	
47	Семья, родственные отношения, обязанности (урок 4 из 4)	1	
48	Уход за младшими членами семьи (урок 1 из 3)	1	
49	Уход за младшими членами семьи (урок 2 из 3)	1	
50	Уход за младшими членами семьи (урок 3 из 3)	1	
51	Виды транспорта. Правила пользования (урок 1 из 4)	1	
52	Виды транспорта. Правила пользования (урок 2 из 4)	1	
53	Виды транспорта. Правила пользования (урок 3 из 4)	1	
54	Виды транспорта. Правила пользования (урок 4 из 4)	1	
55	Почта, телефон, интернет-услуги (урок 1 из 4)	1	
56	Почта, телефон, интернет-услуги (урок 2 из 4)	1	
57	Почта, телефон, интернет-услуги (урок 3 из 4)	1	
58	Почта, телефон, интернет-услуги (урок 4 из 4)	1	
59	Магазины, покупки, расчёт. Бюджет (урок 1 из 5)	1	
60	Магазины, покупки, расчёт. Бюджет (урок 2 из 5)	1	
61	Магазины, покупки, расчёт. Бюджет (урок 3 из 5)	1	
62	Магазины, покупки, расчёт. Бюджет (урок 4 из 5)	1	
63	Магазины, покупки, расчёт. Бюджет (урок 5 из 5)	1	
64	Учреждения и организации, службы быта (урок 1 из 4)	1	
65	Учреждения и организации, службы быта (урок 2 из 4)	1	
66	Учреждения и организации, службы быта (урок 3 из 4)	1	
67	Учреждения и организации, службы быта (урок 4 из 4)	1	
68	Повторение и закрепление изученного	1	

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

5.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Кабинет (мастерская) социально-бытовой ориентировки с бытовым оборудованием; посуда, инвентарь, образцы одежды, продукты (муляжи), образцы документов, наглядные пособия, компьютер и проектор.

5.2. Коррекционная направленность и виды деятельности

Работа строится на основе многократного повторения, опоры на образец, алгоритм и наглядность, дифференциации заданий по уровню сложности. Ведётся коррекция и развитие речи, внимания, памяти, мышления, моторики; формируются навыки самоконтроля и практического применения знаний.

5.3. Оценивание

Оценивание с учётом индивидуальных возможностей и практической применимости навыков (выполнение бытовых операций, соблюдение правил безопасности и гигиены), по 5-балльной шкале в соответствии с Положением о системе оценивания.

Учитель Михеев А.В