

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Тюменской области
Управление образования Вагайского муниципального округа
МАОУ Шишкинская СОШ

Утверждена
приказом директора МАОУ Шишкинской СОШ
от 26.08.2026г №97-од

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Основы социальной жизни»

для обучающихся с умственной отсталостью, вариант 1

6 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа учебного курса «Основы социальной жизни» для 6 класса предназначена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1. Программа является составной частью адаптированной основной общеобразовательной программы образовательной организации и конкретизирует содержание, последовательность изучения тем, виды деятельности и формы контроля.

Курс направлен на формирование практических представлений и навыков, необходимых для самостоятельной жизни, безопасного поведения, общения, самообслуживания и участия в жизни семьи и общества. Содержание отбирается с учётом познавательных, речевых и практических возможностей обучающихся; предусмотрены многократное упражнение, наглядная опора, алгоритмизация действий, моделирование жизненных ситуаций и практические работы.

Нормативной основой реализации программы являются законодательство Российской Федерации в сфере образования, федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа, а также локальные акты образовательной организации.

Цель и задачи курса

Цель курса — формирование у обучающихся доступных социально-бытовых компетенций, обеспечивающих более самостоятельное и безопасное поведение в повседневной жизни.

- расширять представления о личной гигиене, здоровье, одежде, питании, семье, жилище, транспорте, торговле и учреждениях сферы услуг;

- формировать умения выполнять доступные бытовые действия по инструкции, образцу и алгоритму;
- развивать речь, внимание, память, умение понимать социальные ситуации и принимать практическое решение;
- воспитывать аккуратность, ответственность, бережное отношение к личным вещам, здоровью, продуктам и общественному имуществу;
- формировать навыки безопасного поведения дома, на улице, в транспорте и при обращении за помощью.

Место курса в учебном плане

На изучение учебного курса в 6 классе отводится 68 часов: 2 часа в неделю, 34 учебные недели. Последовательность тем и сроки их освоения могут уточняться календарным учебным графиком, АООП и локальными актами образовательной организации.

Особенности организации обучения

Обучение строится на доступном для обучающихся материале, связанном с реальными жизненными ситуациями. Основные методы: беседа с опорой на наглядность, показ действия, совместное и самостоятельное выполнение практической работы, сюжетно-ролевые упражнения, работа с памяткой и карточками. Индивидуальная помощь предоставляется в форме повторения инструкции, поэтапного показа, частичного выполнения действия совместно с педагогом и контроля по образцу.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты

- проявляет интерес к доступным видам социально-бытовой деятельности;
- соблюдает принятые правила личной гигиены, поведения в классе и общественных местах при поддержке взрослого;

- проявляет стремление к аккуратности, бережному отношению к вещам, продуктам, оборудованию;
- понимает необходимость обращения за помощью в затруднительной или опасной ситуации;
- принимает правила безопасного поведения как значимые для себя и окружающих.

Метапредметные результаты

- понимает и выполняет доступную словесную инструкцию из 2–4 последовательных действий;
- работает по образцу, предметному или наглядному плану;
- участвует в совместной деятельности, отвечает на вопросы, обращается с просьбой;
- осуществляет элементарный самоконтроль по чек-листу или с помощью педагога;
- переносит освоенное действие в сходную практическую ситуацию при организующей помощи.

Предметные результаты

- называет основные правила личной гигиены и применяет их в повседневной жизни;
- различает виды одежды и обуви, выбирает их с учётом сезона и ситуации;
- выполняет простые операции ухода за одеждой и обувью;
- распознаёт основные продукты питания, соблюдает правила хранения и безопасного приготовления простых блюд;
- ориентируется в составе семьи, правилах общения и распределении доступных домашних обязанностей;
- объясняет правила пользования общественным транспортом, торговли и отдельными учреждениями сферы услуг;

– соблюдает доступные правила поведения дома, на улице, в общественных местах и при опасности.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Личная гигиена и здоровье (10 ч.)

Значение чистоты тела, одежды и жилища для здоровья. Утренний и вечерний туалет, уход за кожей, волосами, полостью рта, ногтями. Индивидуальные предметы гигиены, их назначение и правила хранения. Режим дня, сон, отдых, двигательная активность. Профилактика простудных заболеваний. Практические действия: составление режима дня, подбор средств гигиены, отработка последовательности гигиенических процедур.

Одежда и обувь (10 ч.)

Виды одежды и обуви по назначению и сезону. Маркировка, размер, выбор одежды по погоде и ситуации. Повседневный уход: чистка, сушка, проветривание, складывание, хранение. Простые способы удаления загрязнений. Практические действия: сортировка вещей, чтение условных обозначений, подготовка одежды и обуви к хранению.

Питание (14 ч.)

Основные группы продуктов, правила выбора, хранения и обработки продуктов. Кухонная посуда и инвентарь, безопасное использование. Правила мытья рук и рабочего места. Приготовление простых холодных и горячих блюд, сервировка стола. Культура поведения за столом. Практические работы: приготовление бутербродов, салата, чая; составление простого меню.

Семья и жилище (12 ч.)

Состав семьи, семейные роли, уважительное общение, помощь дома. Виды жилых помещений и назначение комнат. Уборка жилого помещения, уход за мебелью, комнатными растениями. Экономное расходование воды и

электроэнергии. Действия при бытовых неполадках и опасных ситуациях. Практические работы: план уборки, распределение домашних обязанностей, алгоритм вызова помощи.

Транспорт, торговля и средства связи (12 ч.)

Виды городского транспорта, правила поведения пассажира, оплата проезда, ориентирование по остановке и маршруту. Магазин: отделы, ценник, покупка, чек, правила общения с продавцом. Телефон и доступные средства связи: правила безопасного пользования, экстренные номера. Практические упражнения: составление списка покупок, ролевая ситуация «Покупка в магазине», чтение простого маршрута.

Учреждения, досуг и безопасность (10 ч.)

Учреждения культуры, спорта, здравоохранения и бытового обслуживания; назначение и правила поведения. Организация полезного досуга. Правила безопасного поведения дома, на улице, в общественном месте и при общении с незнакомыми людьми. Обращение за помощью. Итоговое повторение социально-бытовых навыков. Практические упражнения: выбор учреждения по ситуации, составление памятки безопасного поведения.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел	Количество часов	Основные формы контроля
1	Личная гигиена и здоровье	10	Практические работы, беседа, наблюдение
2	Одежда и обувь	10	Практические работы, задания по образцу
3	Питание	14	Практические работы, контроль действий
4	Семья и жилище	12	Ситуационные задания, практические работы

№	Раздел	Количество часов	Основные формы контроля
5	Транспорт, торговля и средства связи	12	Рольные упражнения, практические задания
6	Учреждения, досуг и безопасность	10	Практические задания, итоговая работа
	Итого	68	

5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Планирование составлено из расчёта 2 часа в неделю. Даты заполняются учителем в соответствии с календарным учебным графиком.

№	Раздел	Тема занятия	Часы	Дата	Форма контроля
1	Личная гигиена	Значение личной гигиены. Предметы индивидуального пользования.	1		Наблюдение, устный опрос
2	Личная гигиена	Утренний и вечерний туалет: последовательность действий.	1		Наблюдение, устный опрос
3	Личная гигиена	Уход за руками и ногтями.	1		Наблюдение, устный опрос
4	Личная гигиена	Уход за кожей лица и тела.	1		Наблюдение, устный опрос
5	Личная гигиена	Уход за волосами. Выбор расчёски.	1		Наблюдение, устный опрос
6	Личная гигиена	Уход за полостью рта.	1		Наблюдение, устный опрос
7	Личная гигиена	Режим дня: сон, отдых, занятия.	1		Наблюдение, устный опрос
8	Личная гигиена	Профилактика простудных заболеваний.	1		Практическая работа / самоконтроль
9	Личная	Практическая работа: подбор	1		Наблюдение,

№	Раздел	Тема занятия	Часы	Дата	Форма контроля
	гигиена	средств гигиены.			устный опрос
10	Личная гигиена	Обобщение по разделу «Личная гигиена и здоровье».	1		Наблюдение, устный опрос
11	Одежда и обувь	Виды одежды по назначению.	1		Наблюдение, устный опрос
12	Одежда и обувь	Одежда по сезонам года.	1		Наблюдение, устный опрос
13	Одежда и обувь	Виды обуви и её назначение.	1		Наблюдение, устный опрос
14	Одежда и обувь	Выбор одежды по погоде и ситуации.	1		Наблюдение, устный опрос
15	Одежда и обувь	Условные обозначения на ярлыках одежды.	1		Наблюдение, устный опрос
16	Одежда и обувь	Ежедневный уход за одеждой.	1		Практическая работа / самоконтроль
17	Одежда и обувь	Чистка и сушка обуви.	1		Наблюдение, устный опрос
18	Одежда и обувь	Складывание и хранение вещей.	1		Наблюдение, устный опрос
19	Одежда и обувь	Практическая работа: подготовка одежды к хранению.	1		Наблюдение, устный опрос
20	Одежда и обувь	Обобщение по разделу «Одежда и обувь».	1		Наблюдение, устный опрос
21	Питание	Значение питания для здоровья. Режим питания.	1		Наблюдение, устный опрос
22	Питание	Основные группы продуктов.	1		Наблюдение, устный опрос
23	Питание	Правила хранения продуктов.	1		Наблюдение,

№	Раздел	Тема занятия	Часы	Дата	Форма контроля
					устный опрос
24	Питание	Кухонная посуда и инвентарь.	1		Практическая работа / самоконтроль
25	Питание	Безопасность на кухне.	1		Наблюдение, устный опрос
26	Питание	Гигиена приготовления пищи.	1		Наблюдение, устный опрос
27	Питание	Приготовление бутербродов.	1		Наблюдение, устный опрос
28	Питание	Практическая работа: приготовление бутербродов.	1		Наблюдение, устный опрос
29	Питание	Овощи и фрукты: мытьё и подготовка.	1		Наблюдение, устный опрос
30	Питание	Приготовление простого овощного салата.	1		Наблюдение, устный опрос
31	Питание	Практическая работа: приготовление салата.	1		Наблюдение, устный опрос
32	Питание	Приготовление чая. Сервировка стола.	1		Практическая работа / самоконтроль
33	Питание	Культура поведения за столом.	1		Наблюдение, устный опрос
34	Питание	Обобщение по разделу «Питание».	1		Наблюдение, устный опрос
35	Семья и жилище	Семья. Роли членов семьи.	1		Наблюдение, устный опрос
36	Семья и жилище	Правила общения в семье.	1		Наблюдение, устный опрос
37	Семья и	Домашние обязанности и	1		Наблюдение,

№	Раздел	Тема занятия	Часы	Дата	Форма контроля
	жилище	посильная помощь.			устный опрос
38	Семья и жилище	Виды жилых помещений. Назначение комнат.	1		Наблюдение, устный опрос
39	Семья и жилище	Уход за жилой комнатой.	1		Наблюдение, устный опрос
40	Семья и жилище	Уход за мебелью и предметами быта.	1		Практическая работа / самоконтроль
41	Семья и жилище	Комнатные растения: простой уход.	1		Наблюдение, устный опрос
42	Семья и жилище	Экономия воды и электроэнергии.	1		Наблюдение, устный опрос
43	Семья и жилище	Безопасность дома.	1		Наблюдение, устный опрос
44	Семья и жилище	Действия при бытовой неполадке. Обращение за помощью.	1		Наблюдение, устный опрос
45	Семья и жилище	Практическая работа: план уборки комнаты.	1		Наблюдение, устный опрос
46	Семья и жилище	Обобщение по разделу «Семья и жилище».	1		Наблюдение, устный опрос
47	Транспорт, торговля и связь	Виды городского транспорта.	1		Наблюдение, устный опрос
48	Транспорт, торговля и связь	Правила поведения пассажира.	1		Практическая работа / самоконтроль
49	Транспорт, торговля и связь	Остановка, маршрут, оплата проезда.	1		Наблюдение, устный опрос

№	Раздел	Тема занятия	Часы	Дата	Форма контроля
50	Транспорт, торговля и связь	Практическое упражнение: путь до нужной остановки.	1		Наблюдение, устный опрос
51	Транспорт, торговля и связь	Магазин и его отделы.	1		Наблюдение, устный опрос
52	Транспорт, торговля и связь	Ценник, цена, чек.	1		Наблюдение, устный опрос
53	Транспорт, торговля и связь	Составление списка покупок.	1		Наблюдение, устный опрос
54	Транспорт, торговля и связь	Практическая работа: покупка в магазине.	1		Наблюдение, устный опрос
55	Транспорт, торговля и связь	Телефон и правила общения по телефону.	1		Наблюдение, устный опрос
56	Транспорт, торговля и связь	Экстренные номера и обращение за помощью.	1		Практическая работа / самоконтроль
57	Транспорт, торговля и связь	Безопасное пользование средствами связи.	1		Наблюдение, устный опрос
58	Транспорт, торговля и связь	Обобщение по разделу «Транспорт, торговля и связь».	1		Наблюдение, устный опрос
59	Учреждения, досуг и безопасность	Учреждения культуры и спорта.	1		Наблюдение, устный опрос
60	Учреждения,	Учреждения здравоохранения	1		Наблюдение,

№	Раздел	Тема занятия	Часы	Дата	Форма контроля
	досуг и безопасность	и бытового обслуживания.			устный опрос
61	Учреждения, досуг и безопасность	Выбор учреждения по жизненной ситуации.	1		Наблюдение, устный опрос
62	Учреждения, досуг и безопасность	Правила поведения в общественных местах.	1		Наблюдение, устный опрос
63	Учреждения, досуг и безопасность	Полезный досуг. Организация свободного времени.	1		Наблюдение, устный опрос
64	Учреждения, досуг и безопасность	Безопасность на улице.	1		Практическая работа / самоконтроль
65	Учреждения, досуг и безопасность	Общение с незнакомыми людьми.	1		Наблюдение, устный опрос
66	Учреждения, досуг и безопасность	Действия в опасной ситуации.	1		Наблюдение, устный опрос
67	Учреждения, досуг и безопасность	Итоговая практическая работа: жизненные ситуации.	1		Наблюдение, устный опрос
68	Учреждения, досуг и безопасность	Итоговое повторение курса.	1		Наблюдение, устный опрос

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимы: кабинет с возможностью организации практических работ; наглядные материалы и карточки-алгоритмы; предметы личной гигиены, образцы одежды, обуви, посуды и кухонного инвентаря; средства для уборки; безопасные муляжи продуктов или продукты для практических работ при соблюдении санитарных требований; дидактические игры, изображения учреждений, транспорта, дорожных знаков.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Оценка достижений носит поддерживающий, практико-ориентированный характер и проводится с учётом индивидуальных возможностей обучающегося. Используются наблюдение, устный опрос по наглядности, выполнение практического действия по образцу или алгоритму, ситуационные задания, самоконтроль по чек-листу.

- выполняет действие самостоятельно и правильно;
- выполняет действие по словесной инструкции или наглядному алгоритму;
- выполняет действие с частичной организующей помощью;
- выполняет отдельные операции совместно с педагогом.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основой учебно-методического обеспечения являются адаптированная основная общеобразовательная программа образовательной организации, рабочие тетради и наглядно-дидактические материалы по социально-бытовой ориентировке,

безопасные материалы для практических работ, а также ресурсы, допущенные к использованию в образовательной деятельности.