Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 им. Героя Советского Союза В. Л. Савельева» города Судака Республики Крым

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании ШМО	Заместитель директора по УВР	Директор школы
Протокол №1	_____ Идрисова Ф.И.	_____ Вавилкина Е.В.
№ 1 от 28.08.2026 г.	«31» августа 2026 г.	Приказ № 402 от 31.08.2026

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «ОСЖ»

для обучающихся 6 классов (вариант 1)
на 2026 - 2027 учебный год

Составитель:
учитель биологии
Якимова Галина Геннадьевна

Судак – 2026

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 24.11.2022г. № 1026 (https://clck.ru/33NMkR).

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 часа (1 час 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 приготовлении 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ 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.

VI.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Личная гигиена и здоровье	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f418886
2	Охрана здоровья	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f418886
3	Жилище	5			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f418886
4	Одежда и обувь	5			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f418886
5	Питание	10	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f418886

6	Транспорт	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f418886
7	Средства связи	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f418886
8	Предприятия, организации, учреждения	2	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f418886
9	Семья	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f418886
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2		

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании ШМО	Заместитель директора по УВР	Директор школы
Протокол №1	_____ Идрисова Ф.И.	_____ Вавилкина Е.В.
№ 1 от 28.08.2026 г.	«31» августа 2026 г.	Приказ № 402 от 31.08.2026

Приложение 1

V. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6А класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт	
1	Повторение. Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d7744
2	Личные вещи. Правила и приемы ухода за органами зрения	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d78a2

3	Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d7c26
4	Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d7d98
5	Первая помощь при отравлениях	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d7f1e
6	Первая помощь при солнечном ударе	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d809a
7	Виды жилья: собственное и государственное. Коммунальные удобства в городе и сельской местности	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d82ca
8	Домашние животные их болезни	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d84fa
9	Электробытовые приборы на кухне: назначение, правила использования и ухода, техника безопасности	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d86c6
10	Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d8856

	помещениях и их назначение. Уход за мебелью						
11	Убранство жилых комнат. Правила ухода за убранством жилых комнат	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d89d2
12	Виды одежды в зависимости от сезона. Особенности разных видов одежды	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d8d74
13	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d8f9a
14	Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d9260
15	Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d93b4
16	Контрольная работа	1	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d93b4
17	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d9526
18	Виды жиров растительного и животного происхождения	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d974c

19	Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Напитки для завтрака	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d974c
20	Соль, сахар их значение для питания. Использование при приготовлении блюд	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d974c
21	Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d9a30
22	Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d9ba2
23	Супы (виды, способы приготовления)	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d9d50
24	Гарниры	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863da070
25	Овощные салаты: виды, способы приготовления	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d9efe
26	Свежие и замороженные продукты. Правила хранения.	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d9efe
27	Пригородный транспорт. Стоимость проезда. Расписание	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863da3c2
28	Вокзалы: назначение, основные службы. Меры предосторожности	1					Библиотека ЦОК

	по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале						https://m.edsoo.ru/863da53e
29	Культура разговора по телефону	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863da6a6
30	Образовательные организации	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863da89a
31	Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863da89a
32	Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863da89a
33	Контрольная работа №2	1	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863dab7e
34	Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863dacd2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2				

6В класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт	
1	Повторение. Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d7744
2	Личные вещи. Правила и приемы ухода за органами зрения	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d78a2
3	Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d7c26
4	Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d7d98
5	Первая помощь при отравлениях	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d7f1e
6	Первая помощь при солнечном ударе	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d809a

7	Виды жилья: собственное и государственное. Коммунальные удобства в городе и сельской местности	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d82ca
8	Домашние животные их болезни	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d84fa
9	Электробытовые приборы на кухне: назначение, правила использования и ухода, техника безопасности	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d86c6
10	Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение. Уход за мебелью	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d8856
11	Убранство жилых комнат. Правила ухода за убранством жилых комнат	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d89d2
12	Виды одежды в зависимости от сезона. Особенности разных видов одежды	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d8d74
13	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d8f9a
14	Чтение условных обозначений на	1					Библиотека ЦОК

	этикетках по стирке белья						https://m.edsoo.ru/863d9260
15	Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d93b4
16	Контрольная работа	1	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d93b4
17	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d9526
18	Виды жиров растительного и животного происхождения	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d974c
19	Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Напитки для завтрака	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d974c
20	Соль, сахар их значение для питания. Использование при приготовлении блюд	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d974c
21	Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d9a30
22	Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d9ba2
23	Супы (виды, способы	1					Библиотека ЦОК

	приготовления)						https://m.edsoo.ru/863d9d50
24	Гарниры	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863da070
25	Овощные салаты: виды, способы приготовления	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d9efe
26	Свежие и замороженные продукты. Правила хранения.	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d9efe
27	Пригородный транспорт. Стоимость проезда. Расписание	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863da3c2
28	Вокзалы: назначение, основные службы. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863da53e
29	Культура разговора по телефону	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863da6a6
30	Образовательные организации	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863da89a
31	Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863da89a

32	Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863da89a
33	Контрольная работа №2	1	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863dab7e
34	Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863dacd2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2				

Приложение 2

Лист корректировки рабочей программы 6 А класса

№ урока	Дата по осн. КТП	Дата факт.проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				По плану	Дано		

Лист корректировки рабочей программы 6 В класса

№ урока	Дата по осн. КТП	Дата факт.проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				По плану	Дано		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 ИМ. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.Л. САВЕЛЬЕВА" ГОРОДА СУДАКА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ, Вавилкина Евгения Владимировна
26.10.26 11:13 (MSK) Простая подпись