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.
от 28.08.2026 г.	«31» августа 2026 г.	Приказ №402 от 31.08.2026

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни»

для обучающихся 9 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 9 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:

– расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;

– формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;

– ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;

– практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;

– усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);

– развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 9 классе определяет следующие задачи:

– формирование знаний о здоровом образе жизни, его влиянии на организм человека;

– формирование знаний о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;

– формирование умений соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;

– формирование умения составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;

– формирование умения самостоятельно готовить несложные знакомые блюда;

– формирование умения самостоятельно совершать покупки товаров ежедневного назначения;

– формирование знаний об особенностях соблюдения личной гигиены подростка;

– формирование умений соблюдение техники безопасности при работе с чистящими и моющими средствами и электробытовыми приборами;

– формирование умений соблюдать правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;

– формирование умений использовать навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);

– формирование умений самостоятельно пользоваться услугами бытовых учреждений;

– формирование умения рассчитывать бюджет: доходы и расходы.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Обучение «Основам социальной жизни» в 9 классе носит продолжение изучения 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 9 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 пятом году обучения программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, формирования правильных жизненных установок, соблюдения правил здорового образа жизни и бережного отношения к собственному здоровью, применения теоретических знаний на практике, формирование знаний об основах семейного бюджета и рациональном распределении бюджета. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли, транспорта и бытовых предприятий. Большое значение имеют разделы, направленные на получение практических навыков по приготовлению простых и знакомых блюд, соблюдению правил поведения в быту, распределению бюджета для покупок определённых товаров и расчет стоимости

продуктов питания, организацию собственной деятельности и социальную адаптацию в обществе.

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, в транспорте и учреждениях, 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 и различными учреждениями быта.

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. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

– осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

– овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

– способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

– развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

– владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

– проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные:

Минимальный уровень:

– приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;

– представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;

– соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;

– знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения;

– решение типовых практических задач под руководством педагогического работника посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;

– знание названий торговых организаций, их видов и назначения;

– совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;

– первоначальные представления о статьях семейного бюджета;

– представления о различных видах средствах связи;

– знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

Достаточный уровень:

– составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;

– самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;

– самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;

– соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;

– некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды);

– навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);

– пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;

– знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;

– составление различных видов деловых бумаг под руководством педагогического работника с целью обращения в различные организации социального назначения.

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	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f418886
2	Охрана здоровья	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f418886
3	Жилище	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f418886
4	Одежда и обувь	5	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f418886
5	Питание	8			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f418886
6	Транспорт	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f418886
7	Средства связи	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f418886
8	Предприятия, организации, учреждения	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f418886
9	Семья	3	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f418886
10	Итоговое занятие	1			Библиотека ЦОК

					https://m.edsoo.ru/7f418886
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2		

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО
Протокол №1
от 28.08.2026 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Идрисова Ф.И.
«31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
_____ Вавилкина Е.В.
Приказ №402 от 31.08.2026

Приложение 1

V.ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9А класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт	
1	Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d7744
2	Здоровый образ жизни - одно из условий успеха в жизни человека	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d78a2
3	Правила и приемы соблюдения личной	1					Библиотека ЦОК

	гигиены подростками						https://m.edsoo.ru/863d7c26
4	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d7d98
5	Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d7f1e
6	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d809a
7	Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d82ca
8	Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d84fa
9	Интерьер жилых помещений. Способы расстановки мебели	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d86c6
10	Практическая работа: стирка с помощью стиральной машины	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d8856
11	Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг.	1					Библиотека ЦОК

	Прейскурант						https://m.edsoo.ru/863d89d2
12	Практическая работа: определение размеров обуви, примерка одежды и обуви	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d8d74
13	Стиль одежды, мода, средства выражения индивидуальности	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d8f9a
14	Практическая работа: выведение пятен в домашних условиях	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d9260
15	Правила и приемы глажения одежды из различных тканей	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d93b4
16	Организация питания семьи	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d93b4
17	Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d9526
18	Домашние заготовки. Виды домашних заготовок	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d974c
19	Варенье из ягод и фруктов	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d974c
20	Правила рационального питания для подростков	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d974c

21	Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Рецепты	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d9a30
22	Приготовление традиционных блюд. Рецепты	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d9ba2
23	Виды салатов. Рецепты	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d9d50
24	Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863da070
25	Безопасность в воздухе. Правила безопасного поведения во время взлёта и посадки	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d9efe
26	Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d9efe
27	Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863da3c2
28	Контрольная работа №1	1	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863da53e
29	Исполнительные органы государственной власти	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863da6a6
30	Названия местных предприятий, вид деятельности, основные виды	1					Библиотека ЦОК

	выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих						https://m.edsoo.ru/863da89a
31	Культура межличностных отношений: выбор спутника жизни; готовность к браку; планирование семьи	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863da89a
32	Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863da89a
33	Практическая работа. Составление бюджета семьи	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863dab7e
34	Обобщение изученного материала	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863dacd2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	3			

9Б класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт	
1	Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d7744
2	Здоровый образ жизни - одно из условий успеха в жизни человека	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d78a2
3	Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d7c26
4	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d7d98
5	Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d7f1e
6	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d809a

7	Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d82ca
8	Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d84fa
9	Интерьер жилых помещений. Способы расстановки мебели	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d86c6
10	Практическая работа: стирка с помощью стиральной машины	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d8856
11	Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d89d2
12	Практическая работа: определение размеров обуви, примерка одежды и обуви	1		1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d8d74
13	Стиль одежды, мода, средства выражения индивидуальности	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d8f9a
14	Практическая работа: выведение пятен в домашних условиях	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d9260
15	Правила и приемы глажения одежды из	1					Библиотека ЦОК

	различных тканей						https://m.edsoo.ru/863d93b4
16	Организация питания семьи	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d93b4
17	Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d9526
18	Домашние заготовки. Виды домашних заготовок	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d974c
19	Варенье из ягод и фруктов	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d974c
20	Правила рационального питания для подростков	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d974c
21	Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Рецепты	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d9a30
22	Приготовление традиционных блюд. Рецепты	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d9ba2
23	Виды салатов. Рецепты	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d9d50
24	Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863da070
25	Безопасность в воздухе. Правила	1					Библиотека ЦОК

	безопасного поведения во время взлёта и посадки						https://m.edsoo.ru/863d9efe
26	Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863d9efe
27	Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863da3c2
28	Контрольная работа №1	1	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863da53e
29	Исполнительные органы государственной власти	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863da6a6
30	Названия местных предприятий, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863da89a
31	Культура межличностных отношений: выбор спутника жизни; готовность к браку; планирование семьи	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863da89a
32	Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863da89a
33	Практическая работа. Составление	1		1			Библиотека ЦОК

	бюджета семьи						https://m.edsoo.ru/863dab7e
34	Обобщение изученного материала	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/863dacd2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	3			

Приложение 2

Лист корректировки рабочей программы 9А класса

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

Лист корректировки рабочей программы 9Б 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