

**Министерство просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа-интернат №1»**

ПРИНЯТА решением методического объединения учителей <u>гуманитарного цикла</u> Протокол №1 от 28.08.2026г.	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР _____ Истепанова С.И. от 28.08.2026г.	УТВЕРЖДЕНА И.о.директора ГБОУ «С(К)Ш- И №1» Минпросвещения КБР _____ Понежева М.Ж. Приказ № 81 от 28.08.2026г.
--	---	--

Приложение
К АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ
(ВАРИАНТ 1

)
)

Рабочая программа
Основы социальной жизни
7 класс

**г. Нальчик
2026-2027г.**

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 № 955 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (Зарегистрирован 06.02.2023 № 72264)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (Зарегистрирован 30.12.2022 № 71930);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26 июня 2025 г. № 495 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий"(Зарегистрировано в Минюсте России 28 июля 2025г. № 83082);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) – вариант 1 ГБОУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат №1»;
- Учебный план ГБОУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат №1»;
- «Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)» ГБОУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат №1»

Место учебного предмета «Основы социальной жизни» в учебном плане

Предмет «Основы социальной жизни» является частью предметной области «Человек и общество», относится к обязательной части учебного плана.

В 7 классе из учебного плана выделяется 68ч. (2 часа в неделю).

Общая характеристика учебного предмета

Программа составлена для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с 5 по 9 классы с учётом психофизических особенностей обучающихся и возможностями их познавательной деятельности. Программа направлена на всестороннее развитие личности обучающихся, способствует их умственному развитию, особое внимание обращено на коррекцию имеющихся специфических нарушений, индивидуальный подход в обучении, создание специальных коррекционных условий, сочетание традиционных и инновационных технологий в обучении детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушением интеллекта необходимые им навыки самообслуживания,

ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире, а также практически знакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь.

Работа с контрольными тестами проводится и оценивается дифференцированно и с учетом характеристики обучающихся. Обучающимся с низким уровнем развития предлагаются индивидуальные задания по выбору учителя.

Общие планируемые результаты освоения программы по предмету «ОСЖ»

Освоение обучающимися рабочей программы предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных

Личностные результаты	Предметные результаты	
	Минимальный уровень	Достаточный уровень
<i>Личностные результаты освоения учебной программы по предмету «ОСЖ»:</i> • формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; • воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности; • привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную	• представления о разных группах продуктов питания; • знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; • понимание их значения для здорового образа жизни человека; • приготовление несложных видов блюд под руководством учителя; • представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи; • знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; • соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни; знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого; • знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения; • решение типовых практических задач под руководством педагога посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;	• знание способов хранения и переработки продуктов питания; • составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания; • самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд; • самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения; соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.; • 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 и т. п.); • навыки обращения в различные медицинские

пищу, творческого отношения к домашнему труду; • развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки; • развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь).	• 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 средств связи; • знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях); • знание названий организаций социальной направленности и их назначения.	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 учителя с целью обращения в различные организации социального назначения.
---	---	---

Примерное содержание предмета

Личная гигиена и здоровье

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей. Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах. Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки). Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики. Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос. Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером. Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков). Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.

Охрана здоровья

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»). Профилактические средства для

предупреждения вирусных и простудных заболеваний. Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия. Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту. Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного. Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов «скорой» или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием. Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

Жилище

Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики). Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений. Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба. Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений. Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности. Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней. Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения. Кухонная мебель: названия, назначение. Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате. Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин). Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже различных видов мебели. Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат. Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету. Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме.

Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами. Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

Одежда и обувь

Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды. Значение опрятного вида человека. Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распоровшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен. Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды. Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки. Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.). Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии. Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви; их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов. Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви. Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

Питание

Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи. Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп). Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе. Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи. Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения.

Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц. Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты. Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки. Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей. Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе. Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив. Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина. Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение. Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола. Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом. Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина. Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста. Приготовление Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении. Варенье из ягод и фруктов.

Транспорт

Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте. Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда. Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание. Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда. Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт. Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

Средства связи

Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования. Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка. Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки. Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки. Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления. Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы. Интернет-связь. Электронная почта. Видеосвязь (скайп). Особенности, значение в современной жизни. Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Предприятия, организации, учреждения

Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования. Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих. Исполнительные органы государственной власти (города, района). Муниципальные власти. Структура, назначение.

Семья

Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности. Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др. правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т. д. Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др. Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т. д. Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей. Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.

Задачи образовательно-коррекционной работы в 7 классе:

- расширение объёма знаний и умений школьников для дальнейшего повышения уровня их самостоятельности в повседневной жизни;
- уточнение и обогащение представлений учащихся о различных объектах социальной инфраструктуры, о сервисах услуг и механизмах их функционирования, прежде всего в условиях местности, где проживают дети;
- совершенствование речевых и коммуникативных возможностей семиклассников, прежде всего посредством использования соответствующих форм организации деятельности

школьников на уроках (групповая работа по решению проблемной ситуации, коллективная творческая работа и др.);

- продолжение работы по воспитанию положительных качеств и свойств личности, культуры здорового образа жизни.

Содержание учебного предмета «Основы социальной жизни» в 7 классе

Охрана здоровья

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зелёного («зелёнки»). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний. Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту. Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов скорой или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный приём.

Средства связи

Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки. Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления. Интернет-связь. Электронная почта. Видеосвязь. Особенности, значение в современной жизни. Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Жилище

Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней. Кухонное бельё: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное бельё (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения. Кухонная мебель: названия, назначение. Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате. Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

Питание

Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп). Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц. Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчёт

стоимости товаров на вес и разлив. Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина. Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчёт количества продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

Семья

Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей. Транспорт Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности для предотвращения чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

Описание места учебного предмета в учебном плане 7 класс:

Учебный предмет «Основы социальной жизни» входит в предметную область «Человек и общество», относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Сроки реализации рабочей программы соответствуют Учебному плану школы и программе по курсу «Основы социальной жизни» (7 класс), исходя из недельной нагрузки 2 часа в неделю (68 часов в год).

I (8 недель)	II (8 недель)	III (10 недель)	IV (8 недель)	Год (34 недели)
16	16	20	16	68

Содержание учебного предмета

№	Наименование разделов и тем	Кол часов
1	Охрана здоровья. Забота о себе	12 часов
2	Средства связи	6 часов
3	Жилище	16 часов
4	Питание	20 часов
5	Семья	14 часов
	Всего	68 ч

Планируемые результаты освоения программы по предмету «ОСЖ» по итогам обучения в 7 классе

Освоение обучающимися рабочей программы предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных

Личностные результаты	Предметные результаты	
	Минимальный уровень	Достаточный уровень
Личностные результаты освоения включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Именно личностным результатам принадлежит ведущее место в структуре планируемых результатов обучения, поскольку они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом. • воспитание уважительного отношения к мнению педагогов, одноклассников, членов своей семьи; • развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; • совершенствование навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; • расширение спектра социально-бытовых навыков, необходимых в повседневной жизни; • дальнейшее развитие коммуникативных навыков и умения пользоваться принятыми нормами социального взаимодействия; • принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; • воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; • развитие этических чувств,	• представления о продуктах питания, относящихся к отдельным группам (молоко и молочные продукты, жиры, яйца), понимание их значения для здоровья человека; • приготовление под руководством учителя несложных видов блюд на обед; • представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; • соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи; • совершение покупок продуктов питания под руководством взрослого; • представления о различных видах средств связи; • знание названий некоторых предприятий бытового	• знание способов хранения и переработки продуктов питания (молоко и молочные продукты, жиры, яйца); • самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд на обед; • соблюдение правил поведения в общественных местах; • представления о морально-этических нормах поведения; • некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытьё посуды); • навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого); • знание названий торговых организаций, их видов и назначения; • совершение

проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	обслуживания и их назначения; соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, социально-досуговых учреждениях).	покупок продуктов питания; пользование средствами связи для решения практических житейских задач.
---	--	--

Оценочная карта формирования предметных умений в ходе изучения курса «Основы социальной жизни» в 7 классе

Исходя из основной цели и задач курса, промежуточная и итоговая аттестация по предмету «Основы социальной жизни» должны максимально отражать картину сформированности у школьников практических умений и навыков по изученным темам и разделам программы. В этой связи итоговая работа должна быть организована таким образом, чтобы учитель имел возможность оценить как предметные, так и личностные достижения учеников, проявляющиеся прежде всего в процессе коммуникации друг с другом. Формы такой работы — проект и практическая работа. В рамках этих форм организации деятельности учеников учитель имеет возможность дифференцированной постановки учебных задач и организации деятельности каждого ученика в зоне его актуального развития. Соответственно, и учебные достижения возможно оценить максимально индивидуализировано.

Рекомендуется использовать шкалу оценок: «отлично», «очень хорошо» и «хорошо», где «отлично» означает умение ученика самостоятельно использовать изученный материал при решении учебных и бытовых задач; «очень хорошо» — использование полученных знаний и умений возможно при организующей помощи взрослого; «хорошо» — умение в стадии формирования. Если формирование того или иного умения не является актуальным для школьника на данный момент, оценка по теме или виду работы ему не выставляется.

Согласно ФАООП УО, оценку личностных результатов учащихся в процессе обучения можно проводить по следующей шкале: 0 — нет динамики по направлению; 1 — имеет место динамика индивидуального развития; 2 — представления полностью сформированы в соответствии с общественными нормами и используются обучающимся самостоятельно.

Предметные результаты обучения в 7 классе	Фамилия, имя обучающегося			
	I	I I	I II	V
Умение правильно действовать при необходимости оказания первой медицинской помощи себе или другому пострадавшему человеку в типовых ситуациях				
Умение обратиться за медицинской помощью				

Умение использовать современные гаджеты в повседневном общении, для решения практических задач				
Умение использовать бытовую химию по назначению, без вреда для здоровья				
Приготовление несложных знакомых блюд				
Умение совершить покупку продуктов для приготовления задуманного кулинарного блюда				
Умение пользоваться общественным транспортом в пределах своего населённого пункта				
Соблюдение правил поведения в общественных местах				

Примерная оценочная карта динамики личностных результатов по итогам работы по предмету «Основы социальной жизни» в 7 классе

Направления личностного развития учащихся	Фамилия, имя обучающегося		
	Сентябрь	Январь	Май
Адекватность представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении			
Владение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни			
Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире			
Навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях			
Проявление эстетических потребностей, ценностей и чувств			
Проявление этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, сопереживания чувствам других людей			
Наличие установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, работе на результат, бережного отношения к материальным и духовным ценностям			

Министерство просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа-интернат №1»

ПРИНЯТО решением методического объединения учителей <u>гуманитарного цикла</u> Протокол №1 от 28.08.2026г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Истепанова С.И. от 28.08.2026г.	УТВЕРЖДЕНО И.о.директора ГБОУ «С(К)Ш- И №1» Минпросвещения КБР _____ Понежева М.Ж. Приказ № 81 от 28.08.2026г.
--	---	--

Приложение
К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

**Календарно - тематическое
планирование
учебного предмета
Основы социальной жизни
7 класс**

г. Нальчик
2026-2027 учебный год

Тематическое планирование уроков основы социальной жизни в 7 классе

№ п/п	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности	Кол-во часов	Дата	
				План	Факт
I четверть – 16 часов					
Забота о себе - 12 часов					
1.	Уроки первой помощи. Понятие «первая помощь» в контексте оказания срочной помощи пострадавшему (заболевшему) человеку	Цель: познакомить с понятием «первая помощь» в контексте оказания срочной помощи пострадавшему(заболевшему) человеку, привлечь внимание к приёмам или правилам техники безопасности, позволяющим избежать травм в быту.Учить правильно действовать при необходимости оказания первой медицинской помощи себе или другому пострадавшему человеку при получении определённых бытовых травм, в том числе обращаться за медицинской помощью	1		
2.	Уроки первой помощи. Понятие «первая помощь» в контексте оказания срочной помощи пострадавшему (заболевшему) человеку		1		
3.	Правила техники безопасности, позволяющие избежать травм в быту		1		
4.	Правила техники безопасности, позволяющие избежать травм в быту		1		
5.	Практические задачи. Действия при необходимости оказания первой медицинской помощи себе при получении		1		

	определённых бытовых травм				
6.	Практические задачи. Действия при необходимости оказания первой медицинской помощи другому пострадавшему человеку при получении определённых бытовых травм		1		
7.	Обращение за медицинской помощью		1		
8.	Когда без врача не обойтись. Виды медицинской помощи: амбулаторная и стационарная	Цель: дать практически значимые знания о видах медицинской помощи: амбулаторной и стационарной. Учить порядку действий при вызове врача на дом, получении медицинской помощи амбулаторно, при госпитализации	1		
9.	Практическая задача: порядок действий при вызове врача на дом, получение медицинской помощи амбулаторно, при госпитализации		1		
10.	Медицинская помощь в нашей местности: как получить? (Урок-экскурсия)	Иллюстрация имеющихся знаний о получении медицинской помощи на практике, с учётом специфики местности, где проживают школьники	1		
11.	Домашняя аптечка (проектная работа). Состав, использование, хранение в домашних условиях	В практической деятельности закрепить знания о домашней аптечке, её составе, использовании, хранении в домашних условиях, полученные на уроках	1		
12.	Домашняя аптечка (проектная работа). Состав, использование, хранение в домашних условиях		1		
Средства связи – 6 часов					

13.	Всегда на связи!	Цель: расширить представления школьников о возможностях коммуникации с использованием сети «Интернет». Учить использовать имеющиеся в распоряжении школьников гаджеты для коммуникации посредством видеосвязи, мессенджеров, электронной почты, дать представление о безопасном использовании сети «Интернет»	1		
14.	Практическая задача: использование имеющихся в распоряжении школьников гаджетов для коммуникации посредством видеосвязи, мессенджеров, электронной почты. Безопасное использование сети «Интернет»		1		
15.	Про почту и не только про неё... Возможность отправлений с использованием различных сервисов: почты, сервисов доставки, курьерских служб	Цель: расширить представления школьников о возможностях отправлений с использованием различных сервисов: почты, сервисов доставки, курьерских служб. Познакомить с имеющимися в местности, где проживают школьники, возможностями использования сервисов доставки, курьерских служб и почты	1		
16.	Возможностями использования сервисов доставки, курьерских служб и почты в г. Новодвинске		1		
II четверть – 16 часов					
17.	Сервисы доставки и курьерские службы рядом с нами. Куда обратиться? (Урок-экскурсия). Иллюстрация полученных знаний о работе почты, служб доставки и курьерских служб на практике	Иллюстрация полученных знаний о работе почты, служб доставки и курьерских служб на практике, с учетом специфики местности, где проживают школьники	1		
18.	Сервисы доставки и курьерские службы рядом с нами. Куда обратиться? (Урок-экскурсия). Иллюстрация полученных знаний о работе почты, служб доставки и		1		

	курьерских служб на практике				
Жилище – 16 часов					
19.	Кухня – сердце дома. Её устройстве в квартире.	Цель: уточнить и расширить имеющиеся у школьников представления о кухне, её устройстве в доме, квартире. Обогадить личный опыт школьников некоторыми практическими знаниями в части организации пространства кухни в жилом помещении	1		
20.	Кухня – сердце дома. Её устройстве в доме		1		
21.	Организация пространства кухни в жилом помещении		1		
22.	Ванная и туалет – есть секреты или нет?	Цель: дать практически значимые знания об оборудовании санузла в жилом помещении, обратить внимание на правила безопасного поведения в ванной комнате. Обогадить личный опыт школьников некоторыми практическими знаниями в части организации пространства санузла в жилом помещении, помочь понять и запомнить правила безопасного поведения в санузле	1		
23.	Правила безопасного поведения в санузле		1		
24.	Стиральная машина – незаменимый помощник. Типы и основные принципы эксплуатации современных стиральных машин	Цель: формировать у школьников представления о типах и основных принципах эксплуатации современных стиральных машин. Познакомить с практическими советами по безопасному и эффективному использованию стиральной	1		
25.	Практические советы по безопасному и эффективному использованию стиральной машины		1		

		машины			
26.	Бытовая химия – вред или польза? Чистящие и моющие средства, используемые для стирки и уборки помещений, правила их безопасного использования	Цель: уточнить и расширить знания школьников о чистящих и моющих средствах, используемых для стирки и уборки помещений, правилах их безопасного использования. Познакомить с имеющимися в местности, где проживают школьники, возможностями выбора чистящих и моющих средств, помочь сориентироваться в ассортименте, учить делать осознанный выбор	1		
27.	Возможность выбора чистящих и моющих средств, ориентировка в ассортименте (Урок-экскурсия)		1		
28.	Весна и осень – дом чистоты просит!	Цель: систематизировать и расширить представления школьников об уборке в жилом помещении. Познакомить с практическими советами по сезонной уборке жилых помещений	1		
29.	Практические советы по сезонной уборке жилых помещений		1		
30.	Дом моей мечты – где купить всё необходимое? (Урок-экскурсия). Знакомство с возможностями приобретения мебели	Практическое знакомство с возможностями приобретения мебели, техники для дома, с учётом специфики местности, где проживают школьники	1		
31.	Дом моей мечты – где купить всё необходимое? (Урок-экскурсия). Знакомство с возможностями приобретения техники для дома		1		
32.	Мой идеальный дом (Проектная работа). Обустройство современного дома. Планирование	В практической деятельности закрепить знания об обустройстве современного дома, учить планировать обустройство дома,	1		

		покупку мебели и бытовой техники			
III четверть – 20 часов					
33.	Мой идеальный дом (Проектная работа). Обустройство современного дома. Планирование	В практической деятельности закрепить знания об обустройстве современного дома, учить планировать обустройство дома, покупку мебели и бытовой техники	1		
34.	Знаю? Понимаю? Умею? Закрепление и контроль знаний	Закрепление и контроль знаний, полученных на уроках в течение полугодия, создание условий для связи изученного с личным опытом школьников	1		
Питание – 20 часов					
35.	О вкусной и здоровой пище. Вкусно и полезно: что положить в продуктовую корзину?	Актуализировать знания и личный опыт школьников о правильном питании	1		
36.	Молока в достатке – и мы в порядке! Виды молока и молочных продуктов, правила их хранения, блюда на основе молока	Цель: систематизировать и дополнить необходимыми практическими знаниями личный опыт школьников по теме (о видах молока и молочных продуктов, правилах их хранения, блюдах на основе молока). Закрепить умение выбирать при покупке свежие молочные продукты.	1		
37.	Масло маслу рознь! Выбор при покупке масла для приготовления наиболее распространённых кулинарных блюд (для бутербродов, для жарки, для салата)	Цель: систематизировать и дополнить необходимыми практическими знаниями личный опыт школьников по теме (о видах жиров растительного и животного	1		

		происхождения, используемых при приготовлении кулинарных блюд). Закрепить умение выбирать при покупке масло для приготовления наиболее Распространённых кулинарных блюд (для бутербродов, для жарки, для салата)			
38.	За продуктами – в магазин! Магазины по продаже продуктов питания, различные способы фасовки товаров	Цель: уточнить и систематизировать представления школьников о магазинах по продаже продуктов питания, о различных способах фасовки товаров. Учить выбирать продукты питания с не истекшим сроком годности, рассчитывать стоимость товаров	1		
39.	Выбор продуктов питания с не истекшим сроком годности, расчёт стоимости товаров		1		
40.	За продуктами – на рынок!	Цель: формировать представление о продовольственном рынке, о видах рынков, об особенностях общения продавца и покупателя на рынке. Помочь понять отличие рынка от магазина	1		
41.	Магазин или рынок: решайте сами! (Урок-экскурсия в магазин)	Иллюстрация полученной информации о работе рынков и магазинов, с учётом специфики местности, где проживают школьники	1		
42.	Магазин или рынок: решайте сами! (Урок-экскурсия на рынок)		1		
43.	Обед – дело серьёзное! Блюда, являющиеся традиционными в меню обеда	Цель: уточнить и расширить представления школьников о блюдах, являющихся традиционными в меню обеда. Создавать условия для формирования осознанной установки на здоровое разнообразное	1		
44.	Обед. Формирования осознанной установки на		1		

	здоровое разнообразное питание	питание			
45.	Что у нас на обед? Меню обеда	Цель: учить составлять меню обеда, дать начальные представления о том, как подбираются продукты для того или итого блюда, как рассчитывается стоимость блюда. Помочь понять разницу между домашним питанием и питанием в общепите	1		
46.	Разница между домашним питанием и питанием в общепите		1		
47.	Продавцы и покупатели (Деловая игра)	Закреплять умение производить расчет стоимости отдельных товаров, в том числе с учётом их веса и упаковки, а также продуктовой корзины в целом (на определённый период времени, для приготовления определённого блюда)	1		
48.	Продавцы и покупатели (Деловая игра)		1		
49.	Рецепт к обеду: винегрет	Практическая работа. Создать условия для применения на практике полученных знаний, формировать практические умения приготовления кулинарного блюда	1		
50.	Рецепт к обеду: винегрет		1		
51.	Званый обед (Проектная работа). Подготовка и организация праздничного обеда	В практической деятельности уточнить и обогатить личный опыт школьников в части подготовки и организации праздничного обеда	1		
52.	Званый обед (Проектная работа). Подготовка и организация праздничного обеда		1		
IV четверть – 16 часов					
Семья – 14 часов					

53.	В путешествие на поезде. Устройство вокзала	Цель: познакомить школьников с устройством вокзала, правилами безопасного поведения на вокзале. Акцентировать внимание школьников на особенностях организации работы междугородного транспорта в местности, где они проживают	1		
54.	В путешествие на поезде. Правила безопасного поведения на вокзале		1		
55.	Отсюда начинаются путешествия. Экскурсия на вокзал. (Урок-экскурсия)	Иллюстрация полученной информации о работе вокзала (железнодорожной станции, автостанции), с учётом специфики местности, где проживают школьники	1		
56.	Отсюда начинаются путешествия. Экскурсия на вокзал. (Урок-экскурсия)		1		
57.	Отдых — это просто?	Воспитывать понимание необходимости активного отдыха для полноценной жизни человека	1		
58.	Отдых — это просто? Активный отдых для полноценной жизни человека		1		
59.	Какие планы на лето? Традиционные виды летнего отдыха	Цель: уточнить и расширить представления школьников о традиционных видах летнего отдыха. Помочь соотнести изучаемый материал с собственными планами на летний отдых, нести в них коррективы, доступные школьникам (например, в части хобби или занятий спортом)	1		
60.	Планы на летний отдых		1		
61.	Планы на летний отдых		1		
62.	Советы путешественникам (Проектная работа). Рациональная подготовка к длительному путешествию (укладка чемодана, хранение денег и документов)	Цель: сообщить школьникам практически значимую информацию о рациональной подготовке к длительному путешествию	1		

63.	Советы путешественникам (Проектная работа). Рациональная подготовка к длительному путешествию (питание в дороге и др.)	(укладка чемодана, хранение денег и документов, питание в дороге и др.). В практической деятельности учить планировать отдых (от выбора места отдыха и расчёта бюджета поездки до подготовки необходимых вещей к путешествию)	1		
64.	Советы путешественникам (Проектная работа). Выбор места отдыха и расчёта бюджета поездки до подготовки необходимых вещей к путешествию		1		
65.	Туристические маршруты (Деловая игра). Практическая задача: составление и презентация туристического маршрута для интересного отдыха в местности, где живут ученики	Помочь школьникам составить и презентовать туристический маршрут для интересного отдыха в местности, где они живут	1		
66.	Туристические маршруты (Деловая игра). Практическая задача: составление и презентация туристического маршрута для интересного отдыха в местности, где живут ученики		1		
Закрепление и обобщение пройденного – 2 часа					
67.	Знаю? Понимаю? Умею?	Обобщение, закрепление и контроль знаний, полученных на уроках, создание условий для связи изученного с личным опытом школьников	1		
68.	Знаю? Понимаю? Умею?		1		
	Итого:		68 ч.		

