



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга**

Московский пр., дом. 203, лит. А

Тел.: 417 32 10

Обсуждена и согласована

Председатель МО _____

«26» августа 2026 г.

Обсуждена и согласована

Заместитель директора по УР

О.А. Авдоница

«27» августа 2026 г.

Принята педагогическим советом
школы №613

Протокол № 1 от

«31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы № 613

О.Н. Рябова

Приказ № _143_

«31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ
10 А КЛАССА
(I варианта обучения)

Составлена учителем: Кирсановой
Анастасией Николаевной
(ФИО полностью)
высшей квалификационной категории

Учебный год: 2026-2027

Санкт - Петербург

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

Пояснительная записка к рабочей программе по курсу «ОСЖ», 10 класс

Нормативная основа программы

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования учащихся с интеллектуальными нарушениями разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального базисного учебного плана, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28-09-2020 года N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ № 2 от 28-01-2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" вступает в силу с 01.03.2021 года.
- Приказа «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации» от 20 мая 2020 года N 254;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Распоряжения Комитета по образованию от 15-04-2022 № 801-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022/2023 учебном году»;
- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613

Инструктивно-методических документов:

- Письма Комитета по образованию от 21.06.2016 № 03-20-2289/16-0-0 с приложением Инструктивно-методического письма «Об организации обучения по основным общеобразовательным программам по очно-заочной, заочной формам обучения»
- Письма Комитета по образованию от 13.07.2015 № 03-20-2881/15-0-0 с приложением Инструктивно-методического письма «Об организации обучения на дому по основным общеобразовательным программам обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей – инвалидов»

Задачи преподавания ОСЖ

- овладение учащимися теоретическими знаниями, трудовыми умениями и навыками, достаточными для самообслуживания, помощи в семье, адаптации в современном обществе, ориентации в социуме и быту, в самостоятельном поиске работы и трудоустройстве;
- коррекция недостатков психофизического развития (психических функций и познавательной деятельности);
- развитие коммуникативной функции речи как непереносимое условие социальной адаптации;

- формирование социально-нормативного поведения в семье и окружающей среде;
- обучение практическому применению знаний, полученных при изучении общеобразовательных дисциплин;
- воспитание положительного отношения к домашнему труду;
- содействие физическому развитию ученика с ОВЗ.

Цели и задачи предмета «ОСЖ» в 10 классе

Цель:

- формирование у учащихся с ОВЗ необходимого запаса знаний, навыков и умений, способствующих социальной адаптации

Задачи:

- добиваться овладения учащимися необходимыми знаниями, умениями и навыками общественно полезного труда и самообслуживания; ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем;
- учить пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи;
- учить применять полученные знания в решении конкретных практических задач.
- развивать познавательную деятельность;
- воспитывать у учащихся эмоционально-волевую сферу; формировать нравственные качества.

Количество учебных часов

Настоящая программа рассчитана на учащихся 10 классов. Срок реализации настоящей программы 1 учебный год. Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока (40 мин). Рабочая программа в соответствии с учебным планом ОУ №613 на 2026-2027 учебный год рассчитана на 68 часов (исходя из 34 учебных недель в году), 2 часа в неделю.

Возможно изменение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

1 четверть – 16 часов

2 четверть – 16 часов

3 четверть – 22 часа

4 четверть – 14 часов

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Основы социальной жизни» (ОСЖ) обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Уроки ОСЖ способствуют усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса.

Используемый учебно-методический комплект

Учебников нет.

Дидактический комплекс

- «Программно-методическое обеспечение для 10-12 классов с углубленной трудовой подготовкой в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида» под редакцией А.М. Щербаковой, Н.М. Платоновой, Москва, Владос, 2006
- «Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида» под редакцией А.М. Щербаковой, Москва, Владос, 2003

- Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) школе VIII вида, СЛ. Львова, Москва, Владос, 2005

Планируемые предметные результаты освоения курса ОСЖ 10 класс

Достаточный уровень:		Минимальный уровень:	
Обучающиеся должны знать/понимать	Обучающиеся должны уметь:	Обучающиеся должны знать/понимать	Обучающиеся должны уметь:
Личная гигиена - средства по уходу за кожей лица, тела, ног, за волосами, за ногтями - способы ухода за ногтями - санитарно-гигиенические правила пользования маникюрными принадлежностями - санитарно-гигиенические правила пользования бритвенными принадлежностями	- использовать средства по назначению - ухаживать за ногтями - бриться	Личная гигиена - средства по уходу за кожей лица, тела, ног, за волосами, за ногтями - санитарно-гигиенические правила пользования маникюрными ножницами	- использовать шампунь, гель для душа по назначению - подстригать ногти
Транспорт - порядок приобретения и возврата билета на автовокзале - виды водного транспорта - порядок приобретения билета - правила поведения на водном транспорте - виды такси, заказ такси по телефону, через Интернет	- ориентироваться в расписании отправления автобусов - производить покупку и возврат билета на автобус - производить покупку билета на водный транспорт, ориентироваться в расписании - соблюдать правила поведения на водном транспорте - заказывать такси по телефону, через Интернет	Транспорт - порядок приобретения билета на автовокзале - виды водного транспорта - правила поведения на водном транспорте - виды такси, заказ такси по телефону	- ориентироваться в расписании автобусов - производить покупку билета на автобус - соблюдать правила поведения на водном транспорте - заказывать такси по телефону
Культура поведения - правила приема и поведение в гостях	- выполнять правила приема и поведения в гостях	Культура поведения - правила приема и поведение в гостях	- правильно вести себя в гостях
Средства связи - порядок оформления заказа на покупку товара по почте - порядок получения заказа наложенным платежом - порядок оформления подписки на газеты и журналы	- заполнять необходимые бланки	Средства связи - порядок оформления подписки на газеты и журналы	- заполнять бланк подписки на газету или журнал
Жилище - санитарно-гигиенические требования к состоянию кухни - правила ТБ при работе с электроприборами - средства и способы борьбы с насекомыми	- пользоваться бытовыми приборами - пользоваться средствами борьбы с вредными насекомыми - производить уборку кухни	Жилище - санитарно-гигиенические требования к состоянию кухни - правила ТБ при работе с электроприборами	- пользоваться простыми бытовыми приборами - производить уборку кухни
Торговля - отделы рынка - выбор продуктов - способы определения правильности отпуска товара и подсчета его стоимости - функции комиссионного магазина - функции ломбарда	- выбирать продукты - следить за правильностью отпуска товара и подсчета его стоимости - правила сдачи вещей в комиссионный магазин	Торговля - отделы рынка	- выбирать продукты
Семья - состав семьи	- выполнять свои	Семья - состав семьи	- выполнять посильные

- обязанности детей по отношению к родителям	обязанности		обязанности
Бюджет семьи - источники семейного бюджета - необходимые ежемесячные платежи - назначение сбережений - виды вкладов, их преимущества и недостатки - порядок оформления вклада	- планировать расходы на месяц - открывать и закрывать вклады	Бюджет семьи - источники семейного бюджета - необходимые ежемесячные платежи	- планировать расходы на месяц
Одежда и обувь - способы ухода за меховой и кожаной одеждой - правила чистки всех видов обуви - правила подбора одежды и обуви	- ухаживать за меховой и кожаной одеждой - чистить все виды обуви - выбирать одежду и обувь	Одежда и обувь - правила подбора одежды и обуви	- выбирать одежду и обувь
Медицинская помощь - причины возникновения инфекционных заболеваний - профилактические меры - значение прививок - методы санобработки в квартире	- ухаживать за больным в домашних условиях - производить санобработку помещения	Медицинская помощь - профилактические меры - значение прививок	- ухаживать за больным в домашних условиях
Учреждения и организации - порядок сдачи и получения вещей в ателье - стоимость услуг	- сдавать вещи в ателье	Учреждения и организации - порядок сдачи и получения вещей в ателье - стоимость услуг	- сдавать вещи в ателье
Трудоустройство - закон о занятости населения - адрес и телефон местной службы занятости - порядок обращения и регистрации в службе занятости - печатные издания региона по поиску работы	- ориентироваться в законе о занятости населения - использовать и отстаивать свои права - получать необходимую информацию по телефону - вести диалог с работниками службы занятости - приобретать печатные издания с информацией о наличии рабочих мест - находить подходящие варианты - получать необходимую информацию лично и по телефону	Трудоустройство - что такое занятость - адрес и телефон местной службы занятости - печатные издания региона по поиску работы	- получать необходимую информацию по телефону - приобретать печатные издания с информацией о наличии рабочих мест - находить подходящие варианты

Содержание учебного предмета

№ п/п	Название темы	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности	Основные изучаемые вопросы темы
1	Личная гигиена	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, самостоятельная, работа в тетради, работа с раздаточным материалом	Повторение материала по личной гигиене: уход за кожей лица, тела, ног, за волосами, ногтями. Маникюр. Принадлежности для маникюра: ножницы, пилочка, санитарно-гигиенические правила пользования маникюрными принадлежностями. Бритье. Принадлежности для бритья. Санитарно-гигиенические правила пользования бритвенными принадлежностями.
2	Транспорт	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, самостоятельная, работа в тетради,	Междугородный транспорт. Автовокзал. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения и возврата билета. Провоз багажа.

			работа с раздаточным материалом	Багажное отделение в автобусе. Культура общения пассажиров. Водный транспорт. Правила поведения на водном транспорте. Расписание. Приобретение и возврат билетов. Такси. Виды такси. Заказ такси по телефону. Стоимость проезда, порядок оплаты. Обязанности водителя такси. Обязанности пассажира. Опасность использования частного транспорта.
3	Культура поведения	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, самостоятельная, работа в тетради, работа с раздаточным материалом	Прием гостей. Приглашение гостей. Подготовка к приему гостей. Встреча гостей, знакомство родителей с новыми друзьями. Правила приема гостей. Проводы гостей. Уборка квартиры после приема. Выбор праздничной одежды. Выбор и покупка подарка. Правила вручения и приема подарка. Ты идешь в гости. Подготовка: выбор одежды, приобретение небольшого сувенира или цветов для хозяйки, выбор и покупка товара, если это день рождения, свадьба, Новый года, новоселье. Правила поведения в гостях.
4	Средства связи	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, самостоятельная, работа в тетради, работа с раздаточным материалом	Средства связи (повторение). Оформление заказа на покупку товара по почте. Получение заказа наложенным платежом. Оформление заказа в Интернет-магазине. Знакомство с подписным каталогом. Оформление подписки на газеты, журналы. Заполнение бланков для оформления заказа на покупку товара по почте. Заполнение бланков при подписке на газету (журнал)
5	Жилище	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, объяснение учителя, самостоятельная, работа в тетради, работа с раздаточным материалом	Мебель, оборудование, интерьер кухни. Санитарно-гигиенические требования к состоянию кухни. Уборка кухни. Кухонные электроприборы, их использование, уход за ними. Правила ТБ при работе с электроприборами. Борьба с вредными насекомыми. Средства для борьбы с вредными насекомыми, меры безопасности при их использовании. Бытовые и профессиональные средства от насекомых. Концентраты, гели, порошки, фумигаторы, ловушки для насекомых.
6	Бюджет семьи	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, самостоятельная, работа в тетради, работа с раздаточным материалом	Источники семейного бюджета. Необходимые ежемесячные платежи. Планирование расходов на месяц. Тетрадь прихода и расходования средств семейного бюджета. Сбережения. Назначение сбережений. Хранение денег в Сбербанке. Виды вкладов, их преимущества и недостатки. Оформление вклада в Сбербанке.
7	Торговля	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, самостоятельная, работа в тетради, работа с раздаточным материалом	Оптовая и розничная торговля продовольственными и промышленными товарами. Розничные магазины. Магазины самообслуживания. Магазины с ограниченным обслуживанием. Магазин с полным обслуживанием. Рынки сельхозпродукции (рынок зерна, картофеля и овощей, мяса и мясопродуктов, молока и молокопродуктов), плодовоовощные базы. Отделы рынка. Выбор продуктов. Отличие рыночной торговли от магазинной. Определение правильности товара и подсчета его стоимости Комиссионный магазин. Ломбард.

8	Питание	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, самостоятельная, работа в тетради, работа с раздаточным материалом	Правила и способы заготовки овощей и фруктов. Причины порчи пищевых продуктов. Способы предохранения пищевых продуктов от порчи.
9	Семья	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, самостоятельная, работа в тетради, работа с раздаточным материалом	Состав семьи. Отношения между членами семьи. Обязанности детей по отношению к родителями. Помощь младшим членам семьи.
10	Одежда и обувь	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, самостоятельная, работа в тетради, работа с раздаточным материалом	Виды меховой одежды. Уход за меховой одеждой. Ремонт меховой одежды. Одежда из кожи. Уход за ней. Мелкий ремонт одежды из кожи. Замшевая обувь. Уход за замшевой обувью. Мода, стиль, назначение одежды. Выбор одежды и обуви при покупке в зависимости от уже имеющегося гардероба.
11	Медицинская помощь	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, самостоятельная, работа в тетради, работа с раздаточным материалом	Инфекционные заболевания. Причины возникновения инфекционных заболеваний. Профилактические меры. Понятие об иммунитете. Значение прививок. Уход за больным инфекционным заболеванием дома, меры предосторожности. Значение дезинфекции помещения, в котором находился инфекционный больной. Методы санобработки в квартире.
12	Учреждения и организации	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, самостоятельная, работа в тетради, работа с раздаточным материалом	Ателье по ремонту меховой и кожаной одежды. Заполнение бланков для сдачи вещей в ателье по ремонту одежды. Стоимость услуг в ателье.
13	Трудоустройство	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, самостоятельная, работа в тетради, работа с раздаточным материалом	Закон о занятости населения. Документы, необходимые для приема на работу. Адрес и телефон местной службы занятости. Обращение в службу занятости. Поиск работы по банку данных службы, по печатным изданиям и объявлениям.

Календарно-тематическое планирование 10 класс 68 часов (2ч в неделю)

№ п/п год	№ п/п четв	Тема урока	Дата по плану	Дата факт.	Примечание
1	1	Личная гигиена (повторение)	01.09.26		
2	2	Уход за кожей лица, тела, ног	04.09.26		
3	3	Уход за волосами	08.09.26		
4	4	Уход за ногтями	11.09.26		
5	5	Междугородный транспорт	15.09.26		
6	6	Автовокзал (повторение)	18.09.26		
7	7	Воздушный транспорт	22.09.26		
8	8	Аэровокзал (повторение)	25.09.26		
9	9	Водный транспорт	29.09.26		
10	10	Поведение на водном транспорте	02.10.26		
11	11	Виды такси. Назначение	06.10.26		
12	12	Оплата проезда	09.10.26		
13	13	Повторение	13.10.26		
14	14	Итоговый урок	16.10.26		
15	15	Прием гостей	20.10.26		
16	16	Подготовка к приему	23.10.26		
17	1	Выбор подарка, упаковка	06.11.26		
18	2	Правила вручения подарка	10.11.26		

19	3	Виды связи	13.11.26		
20	4	Назначение, стоимость услуг	17.11.26		
21	5	Подписной каталог	20.11.26		
22	6	Оформление подписки на газеты, журналы	24.11.26		
23	7	Оформление заказа на покупку товара по почте	27.11.26		
24	8	Оформление заказа на покупку через Интернет-магазин	01.12.26		
25	9	Мебель, оборудование, интерьер кухни	04.12.26		
26	10	Санитарно-гигиенические требования к состоянию кухни. Уборка	08.12.26		
27	11	Кухонные электроприборы, использование, уход за ними	11.12.26		
28	12	ТБ при работе с электроприборами	15.12.26		
29	13	Повторение	18.12.26		
30	14	Итоговый урок	22.12.26		
31	15	Борьба с вредными насекомыми	25.12.26		
32	16	Средства, меры безопасности	29.12.26		
33	1	Оптовая торговля	12.01.27		
34	2	Розничная торговля	15.01.27		
35	3	Рынки сельхозпродукции, плодовоовощные базы	19.01.27		
36	4	Отделы, выбор продукта. Отличие рыночной торговли от магазинной	22.01.27		
37	5	Комиссионный магазин	26.01.27		
38	6	Ломбард	29.01.27		
39	7	Способы заготовки овощей	02.02.27		
40	8	Способы заготовки фруктов	05.02.27		
41	9	Состав семьи. Отношения между членами семьи	09.02.27		
42	10	Обязанности детей по отношению к родителям. Помощь младшим членам семьи	12.02.27		
43	11	Источники семейного бюджета. Необходимые ежемесячные платежи	16.02.27		
44	12	Планирование расходов на месяц	19.02.27		
45	13	Сбережения	23.02.27		
46	14	Назначение сбережений	26.02.27		
47	15	Виды вкладов, преимущества и недостатки	02.03.27		
48	16	Оформление вклада в Сбербанке	05.03.27		
49	17	Виды меховой одежды	09.03.27		
50	18	Уход за меховой одеждой	12.03.27		
51	19	Повторение	16.03.27		
52	20	Итоговый урок	19.03.27		
53	21	Одежда из кожи	23.03.27		
54	22	Уход за ней	26.03.27		
55	1	Обувь	06.04.27		
56	2	Уход за всеми видами обуви	09.04.27		
57	3	Мода, стиль, назначение одежды	13.04.27		
58	4	Инфекционные заболевания	16.04.27		
59	5	Причины возникновения	20.04.27		
60	6	Уход за больным инфекционным заболеванием дома	23.04.27		
61	7	Ателье по ремонту одежды	27.04.27		
62	8	Сдача и получение вещей в ателье	30.04.27		
63	9	Закон о занятости населения	04.05.27		
64	10	Государственная служба занятости населения	07.05.27		

65	11	Варианты поиска работы по банку данных службы занятости	11.05.27		
66	12	Варианты поиска работы по печатным изданиям и объявлениям	14.05.27		
67	13	Повторение	18.05.27		
68	14	Итоговый урок	21.05.27		

Лист корректировки рабочей программы по предмету/ занятию внеурочной деятельности
СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА 10А класс

Учитель: Кирсанова Анастасия Николаевна

Четверть	Кол-во часов по предмету	Выполнение	Компенсирующие мероприятия/ в случае отставания или лишних часов по предмету	Дата сверки	Подпись председателя МО/ зам. директора по УР
1					
2					
3					
4					
ИТОГО			Программа по предмету _____ выполнена полностью за счёт объединения/добавления тем. Учитель: _____		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор**