

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

Московский пр., дом. 203

Тел.: 417 32 10

Обсуждена и согласована
Председатель МО
Питернова Н.В.

«26» августа 2026 г.

Обсуждена и согласована
Заместитель директора по УР
Авдониная О.А.

«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»
6-а КЛАССА
I варианта обучения

Составлена:
Чернявской Анной Геннадьевной,
учителем
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 предмету «Основы социальной жизни»

Нормативно-правовая база разработки рабочей программы учебного предмета «Основы социальной жизни» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями);
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28-09-2020 года N 28об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановлением 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»;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью интеллектуальными нарушениями (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026);
- Решения педагогического совета ГБОУ школа № 613, протокол № 1 от 31-08-2026;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613.

Основы социальной жизни (ОСЖ) обеспечивают возможность систематизировано формировать и совершенствовать у обучающихся 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.

Основной *целью* преподавания основ социальной жизни является практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

- развитие и коррекция логического мышления, воображения, моторики, речи, умственной и практической деятельности учащихся, пространственных и геометрических представлений, продолжение образования;
- освоение основ математических знаний, формирование первоначальных представлений о математике;
- создание условий для социальной адаптации обучающихся;

- воспитание интереса к математике, стремления использовать математические знания в повседневной жизни.

Исходя из основной цели, *задачами* преподавания основ социальной жизни являются:

- 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.

Основная цель программы по ОСЖ – формирование у обучающихся знаний о самостоятельной жизни, их практическое обучение жизненно необходимым бытовым умениям и навыкам.

Задачи:

- добиваться овладения обучающимися 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 обучающихся эмоционально-волевую сферу;
- формировать нравственные качества.

На изучение предмета «Основы социальной жизни» в 6 классе отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

Планируемые личностные результаты

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Планируемые предметные результаты

<i>Достаточный уровень:</i>		<i>Минимальный уровень:</i>	
Обучающиеся должны знать/понимать	Обучающиеся должны уметь:	Обучающиеся должны знать/понимать	Обучающиеся должны уметь:
Личная гигиена - основные гигиенические правила - правила хранения вещей индивидуального пользования - о необходимости регулярной смены нижнего белья - правила закаливания организма - правила ухода за руками и ногами	- выполнять основные гигиенические правила - ежедневно менять нижнее белье - стричь ногти - ухаживать за кожей рук и ног	Личная гигиена - основные гигиенические правила - о необходимости регулярной смены нижнего белья	- выполнять основные гигиенические правила - ежедневно менять нижнее белье - стричь ногти
Транспорт - виды городского транспорта - стоимость проезда - порядок приобретения разового билета - железнодорожные вокзалы - иметь представление о схеме движения пригородных поездов	- оплатить проезд в городском транспорте - ориентироваться в расписании пригородных поездов - приобретать билет на пригородный поезд - обращаться за помощью к сотрудникам вокзала	Транспорт - виды городского транспорта - железнодорожные вокзалы	- предъявлять проездной документ - приобретать билет на пригородный поезд с помощью взрослых - обращаться за помощью к сотрудникам вокзала
Культура поведения - формы приветствия/прощания со взрослыми и сверстниками - формы обращения с просьбой, вопросом к старшим сверстникам	- правильно вести себя со взрослыми и сверстниками	Культура поведения - формы приветствия/прощания со взрослыми и сверстниками - формы обращения с просьбой, вопросом к старшим сверстникам	- адекватно реагировать на вопрос, просьбу
Средства связи - о почте России - виды почтовых отправлений - виды писем - виды телеграмм	- записывать адрес, индекс на конверте - составлять тексты телеграмм	Средства связи - о почте России	- записывать адрес на конверте по образцу
Жилище - гигиенические требования к жилому помещению - правила организации рабочего (спального) места школьника - правила ТБ при работе с пылесосом	- производить сухую и влажную уборку помещений - ухаживать за полом в зависимости от покрытия, используя бытовые химические средства	Жилище - гигиенические требования к жилому помещению	- производить сухую и влажную уборку помещений

- виды половых покрытий - виды ковровых покрытий	- чистить ковры и ковровые покрытия - пользоваться пылесосом		
Торговля - основные виды продовольственных магазинов, их отделы - виды специализированных продовольственных магазинов - виды и стоимость товаров - порядок приобретения товаров	- подбирать продукты с учетом своих потребностей - обращаться к продавцу, кассиру	Торговля - отделы продовольственных магазинов	- обращаться к сотрудникам магазина за помощью
Семья - состав семьи, имена, отчества родителей - место работы и должность родителей - правила поведения в семье - свои обязанности	- соблюдать правила поведения в семье и выполнять свои обязанности	Семья - имена родителей	- соблюдать правила поведения в семье - выполнять посильные обязанности
Кухня, питание - санитарно-гигиенические требования на кухне - назначение кухонной утвари, посуды, правила ухода за ними - технику безопасности при работе с кухонными инструментами - правила пользования электроплитой, газовой плитой - правила хранения продуктов при наличии холодильника и без него - способы обработки продуктов	- пользоваться электроплитой, газовой плитой - мыть посуду - содержать разделочные доски в чистоте - производить первичную обработку продуктов - соблюдать ТБ на кухне	Кухня, питание - назначение кухонной утвари, посуды - санитарно-гигиенические требования на кухне - ТБ при работе с режущими инструментами, кипятком	- мыть посуду - производить первичную обработку продуктов с помощью взрослых
Одежда и обувь - ТБ при работе с иглой, ножницами - ТБ при использовании моющих средств - условные обозначения на упаковках с моющими средствами - условные обозначения на белье - правила ручной стирки индивидуальных вещей - устройство утюга - ТБ при работе с утюгом	- соблюдать ТБ при работе с иглой, ножницами - пришивать пуговицы, крючки, кнопки - соблюдать ТБ при работе с химическими средствами - владеть навыками ручной стирки мелких вещей - использовать различные способы сушки белья - соблюдать ТБ при работе с утюгом	Одежда и обувь - ТБ при работе с иглой, ножницами - ТБ при использовании моющих средств - условные обозначения на белье - правила ручной стирки индивидуальных вещей - ТБ при работе с утюгом	- соблюдать ТБ при работе с иглой, ножницами - пришивать пуговицы - соблюдать ТБ при работе с химическими средствами - владеть навыками ручной стирки мелких вещей - соблюдать ТБ при работе с утюгом
Медицинская помощь - виды медицинских учреждений	- записываться на прием к врачу	Медицинская помощь - виды медицинских учреждений	- записываться на прием к врачу

- виды медицинской помощи - функции основных врачей-специалистов	- вызывать врача на дом	- функции основных врачей-специалистов	- вызывать врача на дом
Учреждения и организации - виды детских учреждений, их назначение - адрес местного ДДЮТ, КЦТТ, кружки, секции - реабилитационный центр Московского района	- правильно обращаться к работникам учреждений	Учреждения и организации - реабилитационный центр Московского района	- правильно обращаться к работникам учреждений
Сад и огород - растения сада и огорода - пищевую ценность овощей, фруктов, ягод	- хранить овощи, фрукты, ягоды - готовить овощной салат	Сад и огород - растения сада и огорода	- хранить овощи, фрукты, ягоды

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	Гигиенический режим, уход за телом (ванная, душ, баня). Ежедневные гигиенические процедуры. Режим смены белья, носков, чулок. Хранение вещей индивидуального пользования. Закаливание организма: прогулки, спорт, купание, контрастный душ, солнечные ванны. Правила закаливания организма. Уход за кожей рук/ног и ногтями.
2	Транспорт	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, самостоятельная, работа в тетради, работа с раздаточным материалом	Основные транспортные средства. Городской транспорт. Правила пользования городским транспортом. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Памятки пассажирам. Железнодорожные вокзалы. Пригородные поезда. Схема движения пригородных поездов. Расписание. Оплата проезда
3	Культура поведения	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, самостоятельная, работа в тетради, работа с раздаточным материалом	Формы обращения к сверстникам, старшим при встрече/расставании. Формы обращения с просьбой, вопросом к сверстникам, старшим.
4	Средства связи	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, самостоятельная, работа в тетради, работа с раздаточным материалом	Почта России. Отделения. Предоставляемые услуги. Виды почтовых отправлений. Виды писем, конвертов. Написание адреса на конверте. Написание индекса на конверте. Телеграмма, виды. Способы отправления телеграммы.
5	Жилище	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, объяснение учителя,	Планировка квартиры. Функциональное назначение всех помещений квартиры. Сезонные работы в доме, их виды. Санузел и ванная комната. Правила

			самостоятельная, работа в тетради, работа с раздаточным материалом	безопасного поведения в ванной комнате. Рабочее место школьника. Спальное место, постельное белье. Виды половых покрытий. Средства по уходу за полами. Ковры и ковровые покрытия, способы ухода за ними. Пылесосы, их виды. ТБ при работе с пылесосом
6	Торговля	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, самостоятельная, работа в тетради, работа с раздаточным материалом	Продовольственные и специализированные продовольственные магазины. Виды товаров, стоимость, приобретение.
7	Кухня, питание	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, самостоятельная, работа в тетради, работа с раздаточным материалом	Оборудование, оформление кухни. Правила пользования газовой, электрической плитой. Уход за электрической и газовой плитой. Техника безопасности при эксплуатации плит. Холодильник, морозильная камера. Хранение продуктов и готовой пищи в холодильнике и без него. Кухонная утварь. Правила гигиены и хранение. Деревянный инвентарь (разделочная доска, скалка, хлебница...). Уход за деревянными изделиями. Посуда на кухне. Правила ухода и хранение. Предметы для сервировки стола. Питание и здоровье человека. Режим питания. Продукты питания, их виды. Первичная обработка продуктов. Тепловая обработка продуктов.
8	Семья	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, самостоятельная, работа в тетради, работа с раздаточным материалом	Состав семьи учащихся. Родственные отношения. Место работы каждого члена семьи. Правила поведения в семье. Обязанности каждого члена семьи
9	Одежда и обувь	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, самостоятельная, работа в тетради, работа с раздаточным материалом	Мелкий ремонт одежды. ТБ при работе с иглой, ножницами. Пришивание пуговиц, кнопок, крючков. Моющие средства для стирки, их виды. Техника безопасности при использовании моющих средств. Подготовка вещей к ручной стирке. Условные обозначения на упаковках с моющими средствами. Условные обозначения на белье. Ручная стирка. Сушка белья. Утюг, устройство утюга. Техника безопасности при работе с утюгом.
10	Медицинская помощь	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, самостоятельная, работа в тетради, работа с раздаточным материалом	Виды медицинских учреждений. Работники медицинских учреждений. Поликлиника. Функции основных врачей-специалистов. Виды медицинской помощи. Вызов врача на дом, помощь на дому. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.
11	Учреждения и организации	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, самостоятельная, работа в тетради,	Детские ясли, детсад, школа. Центр досуговой деятельности (ДДЮТ, КЦТТ), назначение. Кружки, секции.

			работа с раздаточным материалом	Реабилитационный центр Московского района. Назначение. Услуги
12	Сад и огород	фронтальная, индивидуально-обособленная	объяснение учителя, самостоятельная, работа в тетради, работа с раздаточным материалом	Растения сада и огорода. Витаминная и пищевая ценность овощей, фруктов, ягод.

Учебно–методическое обеспечение:

1. Основы социальной жизни, С.В. Комарова, Е.Л. Александрова, Москва, «Просвещение», 2023.
2. «Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида», В.В. Гладкая, Москва, «Изд. НЦ ЭНАС», 2003.
3. «Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида» под редакцией А.М. Щербаковой, Москва, Владос, 2003.
4. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) школе VIII вида, СЛ. Львова, Москва, Владос, 2005.
5. Методические рекомендации к УМК.
6. Наглядные и дидактические пособия, интерактивная доска.

Календарно-тематическое планирование по предмету «ОСЖ» (68 часов)

№ п/п год	Тема	Дата по плану	Дата фактическая
1	Я сам.		
2	Какие планы?		
3	Зачем планировать свое время?		
4	Как удобно планировать свое время?		
5	От чего я свободен в свободное время?		
6	Полезное использование свободного времени.		
7	Досуг с пользой для ума.		
8	Формы досуга.		
9	Досуг с пользой для здоровья.		
10	Досуг для развития силы, ловкости и бодрости.		
11	Дела семейные. Увлечения для развлечения.		
12	Что такое хобби?		
13	Какие планы на выходные?		
14	Виды семейного досуга, планирование и рациональное распределение времени выходных и каникулярных дней.		
15	Проектная работа «Мне скучать некогда! А вам?»		
16	Музей – это интересно!		
17	Домоводство. Животные в доме человека.		
18	Забота о домашних животных.		
19	Содержание домашних животных (собак) в городской квартире.		
20	Собака – верный друг и надежный помощник.		
21	Содержание домашних животных (кошек) в городской квартире.		

22	Кошка – ласковый домашний хищник.		
23	Содержание домашних животных (птиц) в городской квартире.		
24	Декоративные птицы – радость в вашем доме.		
25	Домашняя ферма.		
26	Виды домашних животных в сельской местности, особенности содержания и уход.		
27	Ветеринарная служба.		
28	Болезни домашних животных.		
29	Экскурсия в городской парк «Животные нашего парка».		
30	Экскурсия в городской парк «Уход за животными нашего парка».		
31	Проектная работа «О хвостатых пернатых и других домашних животных».		
32	Составление памятки по уходу за животным.		
33	О вкусной и здоровой пище. Еда с пользой для здоровья.		
34	Первые, вторые, третьи блюда: виды, значение.		
35	Вторые блюда: виды, значение.		
36	Третьи блюда: виды, значение.		
37	Идеальный завтрак.		
38	Традиционный японский завтрак.		
39	Традиционный английский завтрак.		
40	Продукты для правильного завтрака в любой части мира.		
41	Продукты, которые нежелательно употреблять часто.		
42	Составление меню завтрака.		
43	Хлеб – всему голова!		
44	Хлеб и хлебобулочные изделия.		
45	Виды хлебной продукции.		
46	Правила хранения хлебобулочных изделий.		
47	Каша – матушка наша. Виды каш.		
48	Отбор продуктов для приготовления каши. Сахар. Его польза и вред.		
49	Раз яйцо, два яйца.		
50	Секреты вкуса: специи и пряности.		
51	Чай или кофе?		
52	Приглашение на завтрак (практическая работа)		
53	Домоводство. Секреты бережной стирки.		
54	Средства для стирки.		
55	Способы стирки, их особенности.		
56	Алгоритм стирки.		
57	Поговорим о домашнем уюте.		
58	Виды мебели.		
59	Уход за корпусной мебелью.		
60	Уход за мягкой мебелью.		
61	Уход за зеркальной поверхностью.		
62	Картины. Фотографии. Ковры.		
63	Дела семейные. За покупками.		
64	Виды магазинов.		
65	Онлайн покупки: плюсы и минусы.		
66	Как сделать покупки через Интернет безопасными?		
67	Проектная работа «Дом в моем стиле».		

68	Итоговая контрольно-диагностическая работа. Знаю. Понимаю. Умею.		
----	--	--	--

Критерии оценивания успешности продвижения обучающихся

Устный опрос:

При оценивании устных ответов по учебным предметам образовательного цикла принимается во внимание:

- правильность ответа по содержанию, свидетельствующая об осознанности усвоения изученного материала; полнота ответа;
- умение практически применять свои знания;
- последовательность изложения и речевое оформление ответа. К

Критерии для оценивания устных ответов являются общими для всех предметов.

- Оценка «5» ставится обучающемуся, если он: обнаруживает понимание материала, может с помощью учителя сформулировать, обосновать самостоятельно ответ, привести необходимые примеры; допускает единичные ошибки, которые сам исправляет.
- Оценка «4» ставится, если обучающийся дает ответ, в целом соответствующий требованиям оценки «5», но допускает неточности и исправляет их с помощью учителя; допускает аграмматизмы в речи.
- Оценка «3» ставится, если обучающийся частично понимает тему, излагает материал недостаточно полно и последовательно, допускает ряд ошибок в речи, не способен самостоятельно применять знания, нуждается в постоянной помощи учителя.
- Оценка «2» может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребёнка. Оценка «2» не ставится в журнал.

Лист корректировки рабочей программы по предмету «Основы социальной жизни»

Учитель: Чернявская Анна Геннадьевна

Четверть	Кол-во часов по предмету	Выполнение	Компенсирующие мероприятия/ в случае отставания или лишних часов по предмету	Дата сверки	Подпись зам. директора по УР/ председателя МО
I					_____ Авдониная О.А. _____ Питернова Н.В.
II					_____ Авдониная О.А. _____ Питернова Н.В.
III					_____ Авдониная О.А. _____ Питернова Н.В.
IV					_____ Авдониная О.А. _____ Питернова Н.В.