

**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»
7-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.

Курс «Основы социальной жизни» имеет своей **целью** практическую подготовку обучающихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме. Так же как и в предыдущих классах, в 7 классе для достижения поставленной цели в центре внимания учителя должны быть два взаимосвязанных направления работы: формирование практических знаний и умений, необходимых для повышения самостоятельности школьников при решении повседневных вопросов с учетом особенности местности, где живут обучающиеся, и расширение коммуникативных умений обучающихся, что обеспечит им возможность успешно адаптироваться в интенсивно меняющемся социуме, в том числе обогащать знания и умения по мере технического прогресса.

Задачи образовательно-коррекционной работы:

- расширение объема знаний и умений школьников для дальнейшего повышения уровня их самостоятельности в их 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 посредством исполнения 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.

Место предмета и формы организации учебных занятий

На изучение курса «Основы социальной жизни» в 7 классе отводится 2 часа в неделю. Объем материала ориентирован на изучение в течение соответствующего количества часов в учебном году.

Тематическая структура даёт возможность варьировать количество часов на изучение той или иной темы, делать акценты на более актуальных микротемах в рамках изучения разделов (тем) с учетом когнитивных возможностей, особенностей жизни учащихся конкретного класса, оснащенности учебного процесса.

Основной формой обучения в 7 классе, как и в предыдущие годы обучения, является урок, преимущественно комбинированной структуры. Максимально реализовать практическую направленность обучения позволит включение в учебный процесс уроков-экскурсий, практических занятий, проектных работ.

Содержание обучения

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.

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 прием.

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 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.

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. Расчет 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. Стоимость и расчет количества продуктов для обеда. Посуда для обеда. 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.

Темы в учебнике объединены в разделы, которые помогают школьникам понять содержание изучаемого материала:

Раздел ФАООП УО	Раздел учебника
Охрана здоровья	Забота о себе
Средства связи	Техника на службе у человека
Транспорт	
Жилище	Домоводство
Питание	О вкусной и здоровой пище
Семья	Дела семейные

Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с ФГОС УО и ФАООП УО освоение обучающимися с нарушением интеллекта предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты 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 цели современного образования – введения обучающихся в культуру, овладения ими социокультурным опытом.

Изучение программы «Основы социальной жизни» в 7 классе ориентировано на целенаправленное достижение следующих личностных результатов, предусмотренных ФАООП УО:

- воспитание уважительного отношения к мнению других людей;
- 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 навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, 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.

Предметные результаты освоения включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность к их применению. ФАООП УО определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- представления о продуктах питания, относящихся к отдельным группам (молоко и молочные продукты, жиры и яйца), понимание их значения для здоровья человека;
- приготовление под руководством учителя или родителя 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 связи;
- знание названий некоторых предприятий бытового обслуживания и их назначения;
- соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, социально-досуговых учреждениях).

Достаточный уровень:

- знание способов хранения и переработки продуктов питания (молоко и молочные продукты, жиры и 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, мытье посуды);
- навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
- знание названий торговых организаций, их видов и назначения;
- совершение покупок продуктов питания;
- пользование средствами связи для решения практических житейских задач.

Процедуры итоговой и промежуточной аттестации

Оценка личностных результатов учащихся в процессе обучения проводится 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.

Оценочная карта динамики личностных результатов

<i>Направления личностного развития обучающихся</i>	<i>Ф.И. обучающегося</i>		
	<i>сентябрь</i>	<i>январь</i>	<i>май</i>
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 со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях			
Проявление эстетических потребностей, ценностей и чувств			
Проявление этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, сопереживания к чувствам других людей			
Наличие установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, работе на			

результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям			
--	--	--	--

Оценочная карта формирования предметных умений

Предметные результаты обучения	Ф.И. обучающегося			
	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
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 населенного пункта				
Соблюдение правил поведения в общественных местах				

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		всего	контрольные работы	практические работы
1.	Забота о себе	12	1	6
2.	Техника на службе у человека	6		3
3.	Домоводство	16	1	3
4.	О вкусной и здоровой пище	20	1	7
5.	Дела семейные	14	1	3
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	22

Учебно-методическое обеспечение:

1. Основы социальной жизни. 7 класс. Учебное пособие для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы 2024. Комарова С.В., Александрова Е.Л.
Методические материалы для учителя:
2. Основы социальной жизни. 7 класс. Методическое пособие (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями). Комарова С. В., Александрова Е. Л.

3. Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет.
4. Наглядные и дидактические пособия, интерактивная доска.

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

№ п/п год	Тема	Дата по плану	Дата фактическая
1	Уроки первой помощи. Забота о себе		
2	Уроки первой помощи: ссадины, порезы, раны		
3	Уроки первой помощи: ожоги		
4	Уроки первой помощи: обморожения		
5	Уроки первой помощи: ушибы		
6	Итоговый урок-практикум по теме «Уроки первой помощи»		
7	Урок-экскурсия «Медицинская помощь в нашей школе»		
8	Когда без врача не обойтись. Скорая и неотложная помощь		
9	Когда без врача не обойтись. Амбулаторный прием и госпитализация		
10	Урок-обобщение «Медицинская помощь в нашей местности: как получить?»		
11	Доврачебная помощь. Домашняя аптечка		
12	Практическая работа «Правила хранения домашней аптечки»		
13	Всегда на связи! Возможности коммуникации с использованием сети «Интернет»		
14	Безопасность в Сети		
15	Про почту и не только про нее...		
16	Почтовые услуги		
17	Сервисы доставки и курьерские службы рядом с нами. Куда обратиться?		
18	Сервисы доставки, курьерские службы и почта		
19	Кухня – сердце дома		
20	Организация пространства кухни в жилом помещении		
21	Кухонная посуда и текстиль. Правила ухода		
22	Чистая посуда – здоровье семьи		
23	Ванная и туалет – есть секреты или нет?		
24	Стиральная машина – незаменимый помощник		
25	Правила работы со стиральной машиной		
26	Бытовая химия – вред или польза?		
27	Бытовая химия – правила безопасного использования		
28	Весна и осень – дом чистоты просит!		
29	Практические советы по сезонной уборке жилых помещений		
30	Дом моей мечты		
31	Дом моей мечты – где купить все необходимое?		
32	Практическая работа «Мой идеальный дом»		
33	Возможности приобретения мебели, техники для дома		
34	Тестовая проверочная работа «Знаю? Понимаю? Умею?»		
35	Вкусно и полезно: что положить в продуктовую корзину?		
36	Молока в достатке – и мы в порядке!		
37	Масло маслу рознь!		
38	За продуктами – в магазин		

39	Магазины по продаже продуктов питания. Различные способы фасовки товаров		
40	За продуктами – на рынок		
41	Магазин или рынок: решайте сами!		
42	Магазин или рынок: урок-экскурсия		
43	Обед – дело серьезное!		
44	Здоровое разнообразное питание		
45	Домашнее питание и питание в общепите		
46	Составление меню обеда		
47	Рецепт к обеду: овощной салат		
48	Рецепт к обеду: винегрет		
49	Рецепт к обеду: куриный суп		
50	Рецепт к обеду: мясные блюда		
51	Рецепт к обеду: рыба		
52	Полуфабрикаты		
53	Напитки для обеда		
54	Проект «Званный обед». Правила вежливости		
55	Виды пассажирского общественного транспорта		
56	В путешествие на поезде		
57	Отсюда начинаются путешествия. Виртуальная экскурсия на вокзал		
58	Отсюда начинаются путешествия. Виды пассажирских вагонов и формы приобретения билетов		
59	Урок-практикум «Собираем вещи в поездку»		
60	Повторение и закрепление правил поведения детей на железной дороге		
61	Отдых – это просто? Активный и пассивный отдых.		
62	Учусь отдыхать правильно		
63	Какие планы на лето?		
64	Советы путешественникам. Правила безопасного отдыха		
65	Туристические маршруты		
66	Подготовка к летнему отдыху		
67	Тестовая проверочная работа «Знаю? Понимаю? Умею?»		
68	Обобщение пройденного за год		

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.

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.