

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**Управление образования АМО «Братский район»**

**МКОУ "Большеокинская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

Заседание ШМО  
учителей  
гуманитарного цикла  
МКОУ

«Большеокинская  
СОШ», руководитель

\_\_\_\_\_  
Часовитина Н.П.

Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заседание МС МКОУ  
«Большеокинская  
СОШ», заместитель  
директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Унтерова Е.И.

Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МКОУ  
«Большеокинская  
СОШ»

\_\_\_\_\_  
Туруханова Е.Ю.

Приказ № 75/2  
от «30» августа 2024 г.

**АДАптированная рабочая программа**

**учебного предмета «Основы социальной жизни»**

для обучающихся 7-9 классов

с. Большеокинское 2024 год

### **Пояснительная записка**

Коррекционные занятия по предмету «Основы социальной жизни» направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня развития обучающихся.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» имеет своей **целью** практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Основные **задачи**, которые призван решать этот учебный предмет, состоят в следующем:

- 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;

- коррекция личностного развития ребёнка и подготовка его к самостоятельной жизни.

Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию использованию электроэнергии и др., строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда; воспитание желания и стремления к приготовлению доброкачественной пищи; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, ловкости, скорости; внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, смекалки, сообразительности воображения, фантазии, интереса к национальным традициям.

Программа рассчитана на обучающихся с пятого по девятый классы. Это позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать опыт обучающихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых.

### **Место курса в базовом учебном плане**

Предмет «Основы социальной жизни» изучается в 7 -9 классах из расчета 2 часа в неделю. Итого: 68 часов в год.

### **РАЗДЕЛ I . ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

*Личностными* результатами освоения предмета «Основы социальной жизни» являются:

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе их социальной необходимости;

- уважение к культуре и традициям народов России и мира, чувства гордости за свою Родину;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- сформированность внутренней позиции обучающегося, принятие и освоение новой социальной роли, развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть слабые и сильные стороны своей личности;
- уважительное отношение к чужому мнению;
- понимания границ того, «что я знаю», и того «что я не знаю» с помощью учителя, ставить самостоятельно цели и добиваться результатов;
- умение объяснять свои чувства и ощущения от восприятия объектов, иллюстраций, результатов трудовой деятельности;
- формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
- формирование ценности здорового образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

**Предметными** результатами освоения предмета «Основы социальной жизни» являются:

- знание и соблюдение правил личной гигиены;
- соблюдение и выполнение гигиенических требований к жилому помещению;
- соблюдение правил поведения в общественных местах;
- соблюдение правил техники безопасности;
- соблюдение правил дорожного движения;
- знание видов и назначения одежды и обуви;
- знание и соблюдение правил ухода за одеждой и обувью;
- знание и соблюдение правил поведения в магазине;
- знание назначения посуды и столовых приборов;
- умение заваривания чая;
- сервировка стола к завтраку.

## **РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личная гигиена и здоровье**

*Здоровый образ жизни — требование современного общества.*

*Значение здоровья в жизни и деятельности человека.* Здоровое и рациональное (сбалансированное) питание и его роль в укреплении здоровья. Значение физических упражнений в режиме дня. Соблюдение личной гигиены юношей и девушек при занятиях физическими упражнениями.

Негативное воздействие вредных факторов на организм человека (электромагнитные излучения от компьютера, сотового телефона, телевизора; повышенный уровень шума, вибрация; загазованность воздуха и т.д.).

Негативное воздействие вредных веществ на здоровье человека, последующие поколения.

*Здоровье и красота.* Средства по уходу за кожей лица для девушек и юношей. Значение косметики для девушек и юношей. Правила и приемы ухода за кожей лица.

Гигиенические правила для девушек. Средства личной гигиены для девушек (виды, правила пользования).

Гигиенические правила для юношей.

### **Охрана здоровья**

*Виды медицинских учреждений:* поликлиника, амбулатория, больница, диспансер. Функции основных врачей-специалистов.

*Виды страховой медицинской помощи:* обязательная и дополнительная. Полис обязательного медицинского страхования. Медицинские услуги, оказываемые в рамках

обязательного медицинского страхования. Перечень медицинских услуг, оказываемых в рамках дополнительного медицинского страхования.

*Документы, подтверждающие нетрудоспособность:* справка и листок нетрудоспособности. Особенности оплаты по листку временной нетрудоспособности страховыми компаниями.

### **Жилище**

*Общее представление о доме.* Правила пользования общей собственностью в многоквартирном доме. Правила проживания в собственном и многоквартирном доме. Компании, осуществляющие управление многоквартирными домами. Виды услуг, предоставляемых управляющими компаниями в многоквартирных домах. Виды коммунальных услуг, оказываемых в сельской местности.

*Планировка жилища.* Виды и назначение жилых комнат и нежилых помещений.

*Кухня.* Нагревательные приборы и правила техники безопасности их использования. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

*Кухонная утварь.* Виды кухонной посуды в зависимости от функционального назначения. Материалы для изготовления различных видов кухонной утвари; их свойства. Правила ухода за кухонной посудой в зависимости от материала, из которого они изготовлены. Столовые приборы: назначение, правила ухода. Санитарные нормы и правила содержания и ухода за кухонной утварью.

*Национальные виды кухонной посуды.*

*История возникновения и развития кухонной утвари.*

*Кухонное белье:* виды (полотенца, скатерти, салфетки, прихватки, фартуки, передники), материалы, назначение. Практическое и эстетическое назначение кухонного белья.

*Кухонная мебель.* Виды кухонной мебели. Правила ухода и содержание.

*Ванная комната. 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. Виды стиральных машин в зависимости от загрузки белья (вертикальная и горизонтальная загрузки). Режимы стирки, температурные режимы. Условные обозначения на стиральных машинах. Характеристики разных видов стиральных машин. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин). Выбор стиральных машин в зависимости от конкретных условий (размера ванной комнаты, характеристика машины, цены).

*Мебель в жилых помещениях.* Виды мебели в зависимости от ее назначения. Размещение мебели в помещении с учетом от конкретных условий: размера и особых характеристик жилого помещения (освещенности, формы и т.д.). Составление элементарных дизайн-проектов жилых комнат.

Магазины по продаже различных видов мебели. Выбор мебели с учетом конкретных условий (размера помещения, внешнего оформления, соотношения цены и качества).

*Интерьер.* Качества интерьера: функциональность, гигиеничность, эстетичность. Рациональная расстановка мебели в помещении в зависимости от функционального назначения комнаты, площади, наличия мебели. Композиция интерьера: расположение и соотношение составных частей интерьера: мебели, светильников, бытового оборудования, функциональных зон. Соблюдение требований к подбору занавесей, светильников и других деталей декора.

*Уход за жилищем.* Сухая уборка: назначение, инвентарь, электробытовые приборы, средства бытовой химии. Влажная уборка: назначение, инвентарь, моющие и чистящие

средства, электробытовые приборы для влажной уборки помещений. Правила техники безопасности использования электробытовых приборов. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.

*Ремонтные работы в доме.* Виды ремонта: косметический, текущий. Ремонт стен. Материалы для ремонта стен. Виды обоев: бумажные, флизелиновые; виниловые (основные отличия по качеству и цене). Выбор клея для обоев в зависимости от их вида; самостоятельное изготовление клеястера. Расчет необходимого количества обоев в зависимости от площади помещения. Выбор цветовой гаммы обоев в зависимости от назначения помещения и его особенностей (естественная освещенность помещения, размеры помещения и т. д.). Самостоятельная оклейка стен обоями: подготовка обоев, правила наклеивания обоев. Обновление потолков: виды ремонта (покраска, побелка), основные правила и практические приемы. Расчет стоимости ремонта потолка в зависимости от его площади и вида.

### **Одежда и обувь**

*Одежда.* Материалы, используемые для изготовления одежды (хлопок, шерсть, синтетика, лен, шелк, и пр.). Преимущества и недостатки разных видов тканей.

*Уход за одеждой.* Виды 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. Глажение изделий из различных видов тканей. Сухое глажение и глажение с паром. Правила ухода за одеждой, изготовленной из разных видов материалов. Уход за хлопчатобумажной одеждой. Уход за шерстяными и трикотажными изделиями. Уход за верхней одеждой из водоотталкивающей ткани, кожи, мехового велюра (дубленки), меха (искусственного и натурального). Виды пятновыводителей. Правила выведение мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

*Предприятия бытового обслуживания.* Прачечная и химчистка: назначение, оказываемые услуги, прейскурант. Ателье мелкого ремонта одежды: оказываемые услуги, прейскурант. Ателье индивидуального пошива одежды.

*Выбор и покупка одежды.* Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Соотношение размеров одежды в стандартах разных стран.

*Стиль одежды.* Определение собственного размера одежды. Профессии людей, создающих одежду: художники-дизайнеры (модельеры); раскройщики, портные. «Высокая» мода и мода для всех. Современные направления моды. Журналы мод. Составление комплектов из одежды (элементарные правила дизайна одежды). Аксессуары (декор) одежды: шарфы, платки, ремни и т.д.

*История возникновения одежды.* Одежда разных эпох. Изменения в одежде в разные исторические периоды.

*Национальная одежда.*

*Обувь.* Выбор и покупка обуви в соответствии с ее назначением и размером. Соотношение размеров обуви в стандартах разных стран. Факторы, влияющие на выбор обуви: удобство (практичность) и эстетичность. Правила подбора обуви к одежде. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии.

*Национальная обувь.*

*Уход за обувью.* Правила ухода за обувью, изготовленной из натуральной и искусственной кожи, нубука, замши, текстиля.

Ремонт обуви в специализированных мастерских.

*История появления обуви. Обувь в разные исторические времена.*

## **Питание**

*Организация питания семьи. Организация правильного питания. Режим питания. Рацион питания.*

*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.

*Завтрак.* Холодный завтрак. Составление меню для холодного завтрака. Молочные продукты для холодного завтрака. Простые и сложные бутерброды. Канапе. Приготовление бутербродов.

*Горячий завтрак.* Каши. Виды круп. Хранение круп. Молочные каши: виды, составление рецептов, отбор необходимых продуктов. Приготовление молочных каш. Каши, приготовленные на воде. Каши быстрого приготовления.

*Блюда из яиц:* яичница-глазунья, омлеты (омлеты простые и с добавками). Приготовление блюд из яиц.

*Напитки для завтрака.*

*Составление меню для завтрака.* Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола. Приготовление блюд для завтрака.

*Обед.* Овощные салаты: виды, первичная обработка овощей, способы приготовления. Составление рецептов овощных салатов и их приготовление. Салаты с рыбой; мясом (мясопродуктами): составление рецептов, отбор продуктов, приготовление. Заправки для салатов. Украшение салатов.

*Супы.* Прозрачные супы. Приготовление бульона (мясного, рыбного). Заправки для супов. Составление рецептов и приготовление супов. Суп-пюре.

*Мясные блюда (виды, способы приготовления).* Приготовление котлет из готового фарша. Жарка мяса.

*Рыбные блюда (виды, способы приготовления).* Рыба отварная. Рыба жареная.

*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.

*Ужин.* Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. 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. Составление и запись рецептов изделий из теста. Приготовление оладий и блинов изделий из недрожжевого и дрожжевого теста. Приготовление печенья.

*Домашние заготовки.* Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Консервирование продуктов. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении. Варенье из ягод и фруктов.

*Виды питания.* Диетическое питание. Питание детей ясельного возраста. Приготовление национальных блюд.

*Праздничный стол.* Сервировка праздничного стола. Столовое белье для праздничного стола: салфетки (льняные, хлопчатобумажные), скатерти.

Украшения салатов и холодных блюд из овощей и зелени.

Этикет праздничного застолья.

*Блюда национальной кухни.*

### **Транспорт**

*Городской транспорт.* Виды городского транспорта. Виды оплаты проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.

*Пригородный транспорт.* Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.

*Междугородний железнодорожный транспорт.* Вокзалы: назначение, основные службы. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Примерная стоимость проезда в вагонах разной комфортности. Формы приобретения билетов. Электронные билеты.

*Междугородний автотранспорт.* Автовокзал, его назначение. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.

*Водный транспорт.* Значение водного транспорта. Пристань. Порт. Основные службы. Основные маршруты.

*Авиационный транспорт.* Аэропорты, аэровокзалы. Порядок приобретения билетов. Электронные билеты. Стоимость проезда.

### **Средства связи**

*Почта.* Внутренняя и международная письменная корреспонденция (почтовые карточки, письма, бандероли). Категории почтовых отправлений: простые и регистрируемые (обыкновенные, заказные, с объявленной ценностью). Правила и стоимость отправления.

*Телефонная связь.* Беспроводные средства персональной связи (мобильные телефоны сотовой связи, пейджеры и беспроводные стационарные радиотелефоны, спутниковая связь). Значение сотовой (мобильной) связи в жизни современного человека. Правила оплаты различных видов телефонной связи (проводной и беспроводной). Сотовые компании, тарифы.

*Интернет-связь.* Электронная почта и ее преимущества. Видео-связь (скайп). Видео-конференции. Особенности, значение в современной жизни.

*Денежные переводы.* Виды денежных переводов (адресные и безадресные). Различные системы безадресных переводов. Преимущества разных видов денежных переводов. Стоимость отправления денежного перевода.

### **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.

*Организации.* Отделы внутренних дел. Отделения пенсионного фонда. Налоговая инспекция. Паспортно-визовая служба. Центры социальной защиты населения.

*Трудоустройство.* Деловые бумаги, необходимые для приема на работу (резюме, заявление). Заполнение деловых бумаг, необходимых для приема на работу. Самостоятельное трудоустройство (по объявлению, рекомендации, через систему Интернет). Риски самостоятельного трудоустройства. Государственная служба занятости населения: назначение, функции. Правила постановки на учет.

*Исполнительные органы государственной власти* (города, района). Муниципальные власти. Структура, назначение.

## Семья

*Семейный досуг.* 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. Значение и способы экономии расходов. Назначение сбережений. Виды вкладов в банки.

*Будущая семья.* Закон о семье и браке. Условия создания семьи. Семейные отношения. Распределение обязанностей по ведению домашнего хозяйства, бюджета. Способы пополнения домашнего бюджета молодой семьи надомной деятельностью.

Ответственность родителей за будущее ребенка. Социальное сиротство. Государственные проблемы, связанные с сиротством. Поведение родителей в семье, где ждут ребенка. Беременность, роды. Семейный уклад с появлением новорожденного в семье, распределение обязанностей. Грудной ребенок в семье: уход, питание новорожденного, детский гардероб, необходимое оборудование и приспособления. Развитие ребенка раннего возраста.

## РАЗДЕЛ III. УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 7 класс

№	Раздел
1	Личная гигиена –6 часов
2	Одежда и обувь – 8 часов
3	Я и моя будущая семья – 6 часов
4	Питание – 15 часов
5	Жилище – 9 часов
6	Медицинская помощь – 6 часов
7	Транспорт -3 часа
8	Торговля – 3 часа
9	Средства связи – 4 часа
10	Культура поведения-2 часа
11	Экономика домашнего хозяйства – 4 часа Резерв-2 часа

### 8 класс

№	Раздел
1	Личная гигиена и здоровье – 9 часов
2	Питание - 8 часов
3	Семья – 4 часа
4	Жилище - 10 часов

5	Одежда и обувь - 6 часов
6	Охрана здоровья – 7 часов
7	Транспорт - 2 часа
8	Торговля - 3 часа
9	Средства связи -4 часа
10	Учреждения и организации - 3 часа
11	Культура поведения – 2 часа
12	Экономика домашнего хозяйства – 5 часов                      Резерв-5 часов

### 9 класс

№	Раздел
1	Одежда и обувь - 6 часов
2	Питание - 10 часов
3	Семья – 6 часов
4	Жилище - 4 часа
5	Транспорт - 4 часа
6	Торговля - 4 часа
7	Охрана здоровья – 12 часов
8	Экономика домашнего хозяйства – 8 часов
9	Средства связи -6 часов
10	Культура поведения – 4 часа
11	Учреждения и организации - 2 часа
12	Повторение-2 часа

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА**  
**7 класс (68 часов, 2 часа в неделю)**

№ урока	Тема	Количество часов
1	Особенности личной гигиены в жизни подростка	1
2	Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела	1
3	Особенности ухода за кожей лица, волосами.	1
4	Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные	1
5	Практическая работа. Подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния.	1
6	Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.	1
7	Значение продления срока служения одежды. Виды штопок, наложение заплат.	1
8	Практическая работа. Ремонт одежды: штопка и наложение заплат.	1
9	Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей.	1
10	Практическая работа. Стирка изделий из х/б тканей с помощью стиральной машины.	1
11	Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды.	1
12	Практическая работа. Глажение брюк	1
13	Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной	1
14	Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.	1
15	Помощь родителям в уходе за младшими детьми – одевание, обувание, причесывание.	1
16	Практическая работа. Оказание помощи первокласснику в одевании, обувании на прогулку.	1
17	Помощь родителям в соблюдении чистоты и порядка дома	1
18	Практическая работа. Оказание помощи первоклассникам в уборке класса.	1

19	Практическая работа. Разучивание тихих и подвижных игр для младших школьников.	1
20	Практическая работа. Проведение игр с младшими школьниками.	1
21	Виды питания. Пищевая ценность продуктов	1
22	Значение первых, вторых, третьих блюд и их приготовление	1
23	Практическая работа. Приготовление щей из свежей капусты.	1
24	Практическая работа. Приготовление щей из свежей капусты.	1
25	Практическая работа. Чтение рецептов приготовления киселя, компота	1
26	Практическая работа. Приготовления киселя из замороженных ягод.	1
27	Использование механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.	1
28	Правила безопасной работы с режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами	1
29	Этикет. Сервировка стола к обеду.	1
30	Практическая работа. Сервировка стола к обеду.	1
31	Правила приема приглашения в гости и формы отказа.	1
32	Виды вторых блюд, мясные, рыбные, овощные блюда и гарниры	1
33	Продукты для приготовления обеда, посуда	1
34	Меню ужина, обеда на день, на неделю	1
35	Использование механических и электроприборов. Санитарно - гигиенические требования и правила ТБ при работе с режущими инструментами, горячими жидкостями и электроплитой.	1
36	Гигиенические требования к жилому помещению. Виды уборки жилища, инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы.	1
37	Устройство пылесоса и правилами пользования электропылесоса. Чистка пылесосом ковров, батарей, книжных полок	1

38	Правила и последовательность проведения влажной уборки	1
39	Способы и периодичность ухода за окнами, мебелью и напольными покрытиями.	1
40	Правила содержания и соблюдения гигиены жилища при наличии животных в доме.	1
41	Как утеплять окна, ухаживать за мебелью в зависимости от покрытия, мыть полы, убирать жилые помещения.	1
42	Правила безопасной работы с химическими средствами при уборке	1
43	Гигиенические требования к жилому помещению	1
44	Практическая работа	1
45	Содержимое домашней аптечки, инструкции по применению лекарственных средств	1
46	Способы хранения лекарств и срок годности. Вред самолечения, его опасности для здоровья	1
47	Первая помощь при ушибах, травмах, переломах	1
48	Измерение температуры тела, обработка ран, наложение повязок и временных шин	1
49	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту	1
50	Практическая работа по теме "Охрана здоровья"	1
51	Транспорт. Службы вокзала, их назначение. Виды поездов, вагонов, камер хранения	1
52	Приобретение билетов в кассах. Обращение к работниками вокзала за справочной информацией. Платформа, перрон, путь.	1
53	Правила пользования железнодорожным транспортом и правила безопасности в поездке.	1
54	Классификация видов промтоварных магазинов. Отделы магазинов и ассортимент товаров. Специализированные промтоварные магазины. Выбор необходимых товаров по заданию	1
55	Порядок приобретения (выбор, примерка, оплата) и стоимость некоторых товаров. Правила возврата или обмена купленного товара. Гарантийный срок службы одежды, обуви и необходимость сохранения чека или его копии.	1
56	Составление плана покупки и подсчёт стоимости. Умение находить нужные товары в магазинах, правильно вести себя, быть вежливыми с торговыми	1

	работниками, обращаться к ним за помощью	
57	Виды бандеролей. Перечень предметов, разрешенных для пересылки и запрещенных.	1
58	Виды упаковки, порядок и стоимость отправления.	1
59	Заполнение бланков на отправку бандеролей, посылок и описи посылаемых предметов	1
60	Правила поведения в обществе	1
61	Предприятия, организации, учреждения	1
62	Виды цехов, отделов, виды выпускаемой продукции, названия рабочих специальностей и служащих. Значение предприятий для жителей города и села. Виды продукции, выпускаемой на предприятиях	1
63	Экономика домашнего хозяйства	1
64	Назначение денег и их значение в жизни. Понятие бюджета	
65	Источники доходов и расходы семьи. Доходы семьи на месяц. Порядок и условия получения пенсии и заработной платы.	1
66	Повторение	1
67	Повторение	1
68	Повторение	1

#### 8 класс (68 часов 2 часа в неделю)

№ урока	Тема	Количество часов
1	Значение косметики, дезинфицирующих средств, для юноши и девушки	1
2	Практическая работа. Выбор косметических и дезинфицирующих средств.	1
3	Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием дезинфицирующих средств.	1
4	Практическая работа. Протирание кожи лица огуречным лосьоном	1
5	Значение здоровья для жизни и деятельности человека	1
6	Пагубное влияние табака на здоровье человека.	1
7	Культура общения юноши и девушки	1

8	Сюжетно-ролевая игра «Первое свидание», «Знакомство».	1
9	Внешний вид молодых людей.	1
10	Виды галстуков и способы их завязывания.	1
11	Меню. Составление меню на день, неделю.	1
12	Способы приготовления изделий из теста.	1
13	Практическая работа. Приготовление песочного печенья.	1
14	Практическая работа. Приготовление песочного печенья.	1
15	Пр.р. Выпечка блинов.	1
16	Пр.р. Выпечка блинов.	1
17	Заготовка продуктов впрок. Замораживание зелени.	1
18	Практическая работа. Нарезка зелени для заморозки.	1
19	Грудной ребенок в семье.	1
20	Правила ухода за грудным ребенком	1
21	Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек	1
22	Практическая работа. Упражнения в купании, одевании и пеленании грудного ребенка.	1
23	Уборка кухни, санузла и ванной комнаты.	1
24	Химические моющие средства, используемые при уборке. Техника безопасности при работе	1
25	Практическая работа. Чистка раковины на кухне	1
26	Практическая работа. Мытье кафельных стен и пола на кухне	1
27	Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей.	1
28	Практическая работа. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей	1
29	Правила и приемы глажения блузок, рубашек	1
30	Практическая работа. Глажение рубашек.	1
31	Виртуальная экскурсия в химчистку.	1
32	Моющие средства для стирки шерстяных и синтетических тканей, этапы стирки.	1
33	Стирка изделий шерстяных и синтетических тканей, соблюдение ТБ. Бытовая техника для стирки белья. Режим стирки, температура при машинной стирке	1
34	Устройство и виды утюгов. Правила и приёмы глажения белья. Рабочее место для глажения. Утюжка блузок,	1

	рубашек, платьев.	
35	Виды подсобных помещений. Современные средства для уборки санузла и ванной комнаты	1
36	Мытье кафельных стен, чистка раковин, соблюдение правил техники безопасности, использование резиновых перчаток	1
37	Электробытовые приборы в ванной комнате и кухне	1
38	Нагревательные приборы в кухне	1
39	Оказание первой помощи при ожогах, обморожениях, тепловых и солнечных ударах	1
40	Степени ожогов, обморожений, признаки отравлений	1
41	Правила и приёмы оказания первой помощи.	1
42	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту	1
43	Практическая работа "Оказание первой помощи"	1
44	Практическая работа "Оказание первой помощи"	1
45	Практическая работа "Оказание первой помощи"	1
46	Виды транспорта. Службы автовокзала, их назначение. Основные автобусные маршруты. Ориентирование в расписании автобусов, приобретении билетов в кассах. Обращение к работникам вокзала	1
47	Виды водного транспорта. Крупные порты нашей страны, службы и маршруты. Правила безопасной поездки на речном и морском видах транспорта. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций.	1
48	Понятие «рынок», значение для населённого пункта и в жизни человека. Виды рынков, различие рынка и магазина	1
49	Рыночные и магазинные цены. Выбор продукции в соответствии с её качеством (внешний вид, вкус, цена, количество и др.) Порядок приобретения товаров на рынке.	1
50	Права и обязанности покупателя на рынке	1
51	Средства связи. Виды телефонов. Виды телефонной связи. Сотовые компании, тарифы, номера телефонов срочного вызова	1
52	Правила пользования телефонами и культура разговора. Влияние на здоровье человека излучений мобильного телефона	1
53	Средства связи.	1

54	Причина вызова по номеру экстренных служб. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Правила общения и взаимодействия с людьми.	1
55	Предприятия, организации, учреждения	1
56	Исполнительные органы государственной власти города, их назначение и структура	1
57	Назначение полиции.	1
58	Морально -этические нормы поведения и навыки общения с людьми в разных жизненных ситуациях.	1
59	Экономика домашнего хозяйства	1
60	Понятие бюджета. Источники доходов и расходы семьи, основные статьи расходов.	1
61	Планирование расходов семьи на месяц по отдельным статьям (ЖКХ, питание, одежда, лекарства и др.) ,правила экономии в семье.	1
62	Значение сбережений в семье. Виды хранения и цели сбережений.	1
63	Кредит, виды кредитов.	1
64	Правила общения и взаимодействия с людьми.	1
65	Повторение	1
66	Повторение	1
67	Повторение	1
68	Повторение	1

### 9 класс (68 часов 2 часа в неделю)

№ урока	Тема	Количество часов
1	Мода. Стиль одежды.	1
2	Способы определения собственного размера одежды и обуви	1
3	Практическая работа. Определение собственного размера обуви и одежды.	1
4	Виртуальная экскурсия в специализированный магазин «Одежда», «Обувь».	1
5	Правила и способы выведения мелких пятен на одежде.	1
6	Использование подручных средств выведения различных пятен	1

	на одежде	
7	Диетическое питание, его виды.	1
8	Составление меню диетического питания.	1
9	Пр.р. Приготовление диетического блюда.	1
10	Пр.р. Приготовление диетического блюда.	1
11	Национальные блюда, их виды.	1
12	Пр.р. Подбор, чтение и запись рецептов национальных блюд.	1
13	Практическая работа. Приготовление вареников с картофеле	1
14	Практическая работа. Приготовление вареников с картофеле	1
15	Меню и сервировка праздничного стола.	1
16	Практическая работа. Составление меню и сервировка праздничного стола	1
17	Российская семья. Основы семейных отношений	1
18	Условия создания семьи.	1
19	Распределение обязанностей по ведению хозяйства и семейного бюджета	1
20	Семейные традиции. Формы организации досуга и отдыха в семье	1
21	Соседи. Приём гостей и правила хорошего тона при общении.	1
22	Сюжетно-ролевая игра: « Мои соседи»	1
23	Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.	1
24	Характерные особенности жилища. Понятие о композиции в интерьере.	1
25	Практическая работа. Рациональная расстановка мебели (макет).	1
26	Сохранение жилищного фонда. Косметический ремонт жилья.	1
27	Назначение авиатранспорта. Аэропорт.	1
28	Авиамаршруты. Порядок приобретения билетов. Примерная стоимость перелёта.	1
29	Правила поведения в аэропорту. Правила посадки в самолет.	1
30	Правила безопасности во время полета самолетом. Сюжетно-ролевая игра: « Я - пассажир авиатранспорта»	1
31	Понятие «ярмарка». Виды ярмарок, цены на ярмарке, рынке, в магазине.	1
32	Выбор продукции в соответствии с её качеством (внешний вид, вкус, цена, количество и др.) и с учётом потребностей и	1

	возможностей, порядок приобретения товаров, права покупателя. Правила поведения в общественных местах.	
33	Понятия «инфекция», «вирус». Классификация инфекционных заболеваний (кишечные, воздушно -капельные), кровяные. Заболевания.	1
34	Пути распространения и меры по предупреждению инфекционных заболеваний.	1
35	Уход за больным человеком (одевать, кормить, умыть, перестилать постель, измерять температуру и др.)	1
36	Комнатные растения.	1
37	Особенности ухода за комнатными растениями.	1
38	Уборка жилых помещений. Правила безопасной работы с химическими средствами при уборке	1
39	Рациональная расстановка мебели в квартире, подбор деталей интерьера	1
40	Виды насекомых и грызунов в доме. Вред, приносимый ими. Профилактические меры и виды химических средств для борьбы с ними	1
41	Правила использования ядохимикатов и аэрозолей, правила ТБ при пользовании этими средствами	1
42	Правила сохранения жилищного фонда.	1
43	Соблюдение правил сохранения жилищного фонда.	1
44	Понятие «ярмарка», значение для населённого пункта и в жизни человека. Виды ярмарок.	1
45	Выбор продукции в соответствии с её качеством (внешний вид, вкус, цена, количество и др.) Права покупателя. Правила поведения в общественных местах.	1
46	Понятия «инфекция», «вирус». Инфекционные заболевания (кишечные, воздушно -капельные), кровяные.	1
47	Пути распространения и меры по предупреждению инфекционных заболеваний.	1
48	Уход за больным человеком (одевать, кормить, умыть, перестилать постель, измерять температуру и др.	1
49	Правила ухода за больным взрослым или ребёнком. Документы, подтверждающие нетрудоспособность	1

50	Охрана здоровья. Уход за больным.	1
51	Охрана здоровья	1
52	Охрана здоровья	1
53	Охрана здоровья	1
54	Охрана здоровья	1
55	Средства связи	1
56	Современные виды связи, особенности каждого вида связи, их значимость в современном мире.	1
57	Виды денежных переводов	1
58	Модели и анализ различных житейских ситуаций.	1
59	Обращение к работникам почты за информацией и помощью.	1
60	Правила общения и взаимодействия с людьми	1
61	Предприятия, организации, учреждения	1
62	Предприятия бытового обслуживания населения. Виды услуг, стоимость различных услуг.	1
63	Транспорт. Виды воздушного транспорта. Аэровокзал, аэропорт.	1
64	Правила перевозки багажа и регистрации рейсов, обращения к работникам за справочной информацией, посадки в самолёт, правила безопасности во время полётов и правила поведения в аэропорту.	1
65	Повторение	1
66	Повторение	1
67	Повторение	1
68	Повторение	1

### **Описание материально-технического и учебно - методического обеспечения образовательного процесса**

#### **Основной список литературы**

1. Воронкова В.В. «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. ВЛАДОС, 2012 год.
2. Львова С.А. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы: Пособие для учителя /С.А.Львова/ ВЛАДОС, 2013 год – 136 с.

#### **Дополнительный список литературы**

1. Веретенников И.В. Методика коррекционно-развивающей работы: Социально-бытовое ориентирование, М., 2000 год.
2. Воронкова В.В. «Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида»: пособие для учителя / В.В. Воронкова, С.А. Казакова/.- М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006 год – 247 с.
3. Воронкова В.В. «Обучение и воспитание детей во вспомогательной школе» Школа-Пресс, 1994 год.
4. Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Методическое пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003 год – 92 с.
5. Девяткова Г.А., Кочетова Л.Л., Петрикова А.Г., Платонова Н.М., Щербакова А.М. «Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательной школы VIII вида»: Пособие для учителя /под редакцией А.М. Щербаковой/- М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2005 год.
6. Мусская И.А. Домоводство, - Ижевск: ДОК, Урал-БИ-СИ, 1991 год.