

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской**  
**области**

**Администрация Серафимовичского муниципального района**  
**Волгоградской области**  
**МКОУ Теркинская СШ**

**РАССМОТРЕНО**

МО учителей  
гуманитарного цикла

---

Кузнецова Е.А.  
Протокол №1 от «30»  
августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

---

Глебездина А.В.  
Приказ № 83 от «30»  
августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Основы социальной жизни»**  
**для обучающихся с умственной отсталостью**  
**(интеллектуальными нарушениями)**

**х. Теркин 2024 год**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по курсу «Основы социальной жизни» составлена на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
2. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. №4\150.
3. Постановления главного государственного врача РФ от 10 июля 2015 г. N 26 «Об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15 "санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"»
4. Календарного учебного графика на 2024-2025 учебный год

Программа ориентирована на обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 8 класса.

Предмет «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 девятые 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.

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА С УЧЁТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ЕГО ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ.**

Настоящая адаптированная рабочая программа составлена с учетом возрастных и психологических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушением интеллекта необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомятся с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей.

Занятия по предмету «Основы социальной жизни» целесообразно проводить группами из 4—5 человек. Это позволит каждому ученику, независимо от его интеллектуальных и физических возможностей, овладеть основными способами ухода за одеждой, обувью, приготовления пищи, научиться составлять деловые бумаги, заполнять разного рода бланки и т.д. Занятия по СБО тесно связаны с уроками родного языка, математики, географии, труда, естествознания. Занятия по СБО проводятся в специальном кабинете, в котором отведены места для обучающихся и для оборудования, обеспечивающего выполнение в полном объеме всех видов практических

работ, предусмотренных программой. Проводить занятия по СБО в V- IX классах целесообразно на сдвоенных уроках. Обучающиеся ведут тетрадь для кратких записей основных сведений и зарисовок. Это могут быть какие-либо правила, рецепты, полезные советы и т.п., изложенные доступным языком четко и лаконично. Домашние задания, как правило, не задаются. В отдельных случаях обучаемым можно поручить собрать те или иные сведения во время экскурсий с воспитателем или дома (например, место работы родителей, их должность и т.д.)

### **3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный предмет «Основы социальной жизни» входит в часть учебного плана общеобразовательную область «Обществознание». Реализация рабочей программы коррекционно-развивающих занятий начались с 01.09.2021г. Программа рассчитана на 70 часов (35 недель, 2 часа в неделю)

### **4. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Планируемые результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП:

*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.

**Минимальный уровень:**

представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;

приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;

представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;

знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;

соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;

знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;

знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения;

решение типовых практических задач под руководством педагога посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;

знание названий торговых организаций, их видов и назначения;

совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;

первоначальные представления о статьях семейного бюджета;

представления о различных видах средств связи;

знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

знание названий организаций социальной направленности и их назначения;

#### Достаточный уровень:

знание способов хранения и переработки продуктов питания;

составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;

самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;

самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;

соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;

соблюдение правила поведения в доме и общественных местах;

представления о морально-этических нормах поведения;

некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);

навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);

пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;

знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;

составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения.

### **Программа формирования базовых учебных действий**

**Базовые учебные действия** формируются в совместной деятельности педагога и обучающихся в процессе всей учебной и внеурочной деятельности на основе деятельностного подхода к обучению и реализации коррекционно-развивающего потенциала образования школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Личностные учебные действия:** Осознанно выполнять обязанности ученика, члена школьного коллектива, пользоваться соответствующими правами; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;

осознанно относиться к выбору профессии; понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; соблюдать правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе.

**Коммуникативные учебные действия:** вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения, аргументировать свою позицию; дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый и т.п.); использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач.

**Регулятивные учебные действия:** осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

**Познавательные учебные действия:** дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## **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

клейстера. 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. Видеосвязь (скайп). Видеоконференции. 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.

**Особенности рабочей программы:** рабочая программа составлена с учетом региональных особенностей и выбранного УМК.

При реализации рабочей программы в дни отмены занятий по неблагоприятным климатическим или эпидемиологическим условиям программа реализуется в дистанционной форме, в т.ч. с использованием возможностей платформы «Российская электронная школа».

## Тематическое планирование

№ урока	Тема	Количество часов
<b><i>Личная гигиена и здоровье – 4 часов</i></b>		
1	Значение косметики для девушек и юношей.	1
2	Правила ухода за кожей с помощью косметических средств.	1
3	Косметические дезинфицирующие средства (профилактика появления прыщей).	1
4	Значение здоровья и способы его сбережения	1
<b><i>Питание - 10 часов</i></b>		
5	Виды теста	1
6	Дрожжевое тесто	1
7	Песочное тесто	1
8	Блины	1
9	Приготовление изделий из теста	1
10	Консервирование овощей и фруктов	1
11	Стерилизация	1
12	Правила переборки	1
13	Запись рецептов	1
14	Составление меню на день	1
<b><i>Жилище - 4 часа</i></b>		
15	Уборка кухни сан узла и ванной	1
16	Моющие средства в быту	1
17	Цветоводство и садоводство	1
18	Цветковые растения в быту	1
<b><i>Одежда и обувь - 6 часов</i></b>		
19	Ручная стирка и сушка изделий из шерстяных тканей.	1
20	Ручная стирка и сушка изделий из синтетических тканей.	1
21	Правила пользования утюгом	1
22	Глажение фасонного белья	1
23	Глажение рубашек и футболок	1
24	Символы на ярлыках	1
<b><i>Семья – 8 часов</i></b>		
25	Уход за грудным ребенком	1
26	Кормление	1
27	Купание	1
28	Гигиена новорожденного	1
29	Одевание, пеленание	1
30	Виды семейного досуга	1
31	Правильная организация досуга	1
32	Любимые занятия в свободное время	1
<b><i>Культура поведения – 4 часа</i></b>		
33	Культура общения юношей и девушке	1
34	Знакомство, дружба	1
35	Внешний вид молодых людей	1

36	Правила общения и этикета	1
<b><i>Охрана здоровья – 6 часов</i></b>		
37	ПМП при несчастном случае	1
38	Обморожение, отравление, солнечные удары	1
39	ПМП утопающему	1
40	Помощь на льду	1
41	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту	1
42	Укрепление здоровья	1
<b><i>Экономика домашнего хозяйства – 10 часов</i></b>		
43	Основные статьи расходов	1
44	Правила учета расходов	1
45	Сбережения	1
46	Виды хранения сбережений	1
47	Содержание жилища	1
48	Расчет стоимости израсходованной электроэнергии	1
49	Расходы на питание	1
50	Крупные покупки	1
51	Планирование расходов на месяц	1
52	Обязательные расходы	1
<b><i>Средства связи (6 часов).</i></b>		
53	Виды телефонной связи.	1
54	Влияние на здоровье излучений мобильного телефона.	1
55	Культура разговора по телефону.	1
56	Номера телефонов экстренной службы.	1
57	Правила оплаты телефонной связи.	1
58	Сотовые компании, тарифы.	1
<b><i>Торговля (4 часа).</i></b>		
59	Специализированные магазины.	1
60	Правила возврата или обмена купленного товара.	1
61	Ассортимент товаров, выбор покупки.	1
62	Расчет стоимости.	1
<b><i>Транспорт (4 часа).</i></b>		
63	Междугородний автотранспорт.	1
64	Маршруты. Расписание.	1
65	Стоимость проезда.	1
66	Порядок приобретения билетов.	1
<b><i>Учреждения и организации (4 часа).</i></b>		
67	Департамент, муниципалитет.	1
68	Их назначение.	1
69	Повторение	1
70	Повторение.	1

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/ п	Наименование разделов	В том числе на:			
		Уроки		Проверочная работа	
1.	Раздел I. Личная гигиена и здоровье.	4			
2.	Раздел II. Питание.	10			
3.	Раздел III. Жилище.	4			
4.	Раздел IV. Одежда и обувь.	6			
5.	Раздел V. Семья.	8			
6.	Раздел VI. Культура поведения.	4			
7.	Раздел VII. Охрана здоровья.	6			
8.	Раздел VIII. Экономика домашнего хозяйства	10			
9.	Раздел IX. Средства связи.	6			
10.	Раздел X. Торговля.	4			
11.	Раздел XI. Транспорт.	4			
12.	Раздел XII. Учреждения и организации.	4			
	<b>ИТОГО</b>	70			

## 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся*	Дата проведения	
				План	Факт
<b>Раздел I. Личная гигиена и здоровье. 4 часа.</b>					
1-2	Личная гигиена	2	Определяют типы кожи и правила ухода за кожей лица. Рассказывают о видах косметических средств для ухода за кожей лица и правила пользования ими.		
3-4	Личная гигиена.	2	Перечисляют косметические средства в зависимости от цели, состояния кожи, времени года. Объясняют правила пользования косметическими средствами.		
<b>Раздел II. Питание. 10 часов.</b>					
5	Виды теста: дрожжевое, пресное.	1	Виды и сорта муки, названия круп. Правила хранения муки и круп. Виды теста. Изделия из разных видов теста. Способы приготовления теста.		
6-7	Приготовление изделия из теста.	2	Называют способы и последовательность приготовления изделий из теста.		
8-9	Заготовка продуктов.	2	Домашние заготовки, их виды. Способы по образцу, заготовки, соленья, квашения, маринования, варки, сушки, самостоятельно. заморозки овощей, фруктов и ягод. Правила ТБ на кухне. Меры предосторожности при хранении и употреблении консервированных продуктов. Первая помощь при отравлении.		
10	Запись рецептов.	1	Подбор продуктов, инструментов, посуды по рецепту,		

			Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности.		
11	Чтение рецептов и самостоятельный подбор продуктов.	1	Подбор продуктов, инструментов, посуды по рецепту, Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности.		
12	Запись рецептов соления, варенья, консервирования, сушки овощей, фруктов, ягод.	1	Подбор продуктов, инструментов, посуды по рецепту, Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности.		
13	Приготовление овощного салата.	1	Подбор продуктов, инструментов, посуды по рецепту, Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности.		
14	Нарезка зелени и фруктов для сушки.	1	Подбор продуктов, инструментов, посуды по рецепту, Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности.		
<b>Раздел III Жилище 4 часа.</b>					
15	Уборка кухни, санузла, ванны.	1	Соблюдать правила и периодичность уборки кухни и санузла. Подбирать и применять моющие средства, используемые при уборке кухни. санузла.		
16	Уборка кухни, санузла, ванны.	1	Соблюдать санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла.		
17	Моющие	1	Мыть кафельные стены, чистить раковины.		

	средства		Пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам. используемым при уборке.		
18	Жилище	1	Санитарная обработка квартиры в случае необходимости. Уборка квартиры с использованием пылесоса.		
<b>Раздел IV. Одежда и обувь 6 часов</b>					
19	Особенности ухода за одеждой.	1	Таблица условных обозначений по уходу за одеждой. Условные обозначения на этикетках.		
20	Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.	1	Моющие средства для стирки Выполнение работ шерстяных и синтетических тканей, этапы стирки. Инструкции по образцу, на упаковках МС.		
21	Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.	1	Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей, соблюдение ТБ. Бытовая техника для стирки белья. Режим стирки, температура при машинной стирке.		
22	Правила и приемы глажения.	1	Устройство и виды утюгов. Правила и приёмы заутюживания фасонного белья. Правила ТБ.		
23	Правила и приемы глажения.	1	Утюжить блузки, рубашки, платья. Рассказывать о правилах пользования прачечной, виды оказываемых ими услуг.		
24	Химчистка-знакомство с	1	Объяснять правила подготовки вещей к сдаче в стирку, правила пришивания меток, правила пользования прачечной		

	предприятием.		самообслуживания. Заполнять бланки для сдачи белья в прачечную.		
<b>Раздел V. Семья 8 часов</b>					
25	Грудной ребенок в семье.	1	Называть правила и периодичность ухода за грудным ребенком. Владеть навыками ухода за грудным ребенком.		
26	Правила содержания в чистоте детской постели, посуды, игрушек.	1	Называть правила и периодичность ухода за грудным ребенком. Владеть навыками ухода за грудным ребенком.		
27-28	Упражнение в купании, одевании, пеленании куклы.	2	Называть правила и периодичность ухода за грудным ребенком. Владеть навыками ухода за грудным ребенком.		
29	Мытье детской посуды, игрушек.	1	Называть правила и периодичность ухода за грудным ребенком. Владеть навыками ухода за грудным ребенком.		
30	Виды семейного досуга.	1	Правила организации семейного досуга.		
31-32	Любимые занятия в свободное время.	2	Организация досуга. Хобби.		
<b>Раздел VI. Культура поведения 4 часа.</b>					
33-34	Культура общения юноши	2	Рассказывать правила поведения юноши и девушки при знакомстве, в общественных местах, дома.		

	и девушки.				
35	Внешний вид молодых людей.	1	Подбирать одежду, прическу, косметические средства, украшения, учитывая свой возраст, индивидуальные способности. а так же характер предстоящего мероприятия под руководством педагога.		
36	Сюжетная игра «Встреча молодых людей».	1	Подбирать одежду, прическу, косметические средства, украшения, учитывая свой возраст, индивидуальные способности. а так же характер предстоящего мероприятия под руководством педагога.		
<b>Раздел VII. Охрана здоровья 6 часов.</b>					
37	ПМП при несчастном случае.	1	Применять элементарные правила оказания первой помощи при несчастных случаях.		
38	Обморожение, отравление, солнечные удары.	1	Рассказывать о правилах оказания первой помощи при обморожениях, отравлениях, солнечных ударах.		
39	ПМП утопающему.	1	Рассказывать о правилах оказания первой помощи утопающему.		
40	Помощь на льду.	1	Рассказывать о правилах поведения и мерах безопасности на льду.		
41	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту	1	Применять элементарные правила оказания первой помощи при несчастных случаях.		
42	Укрепление здоровья.	1	Рассказать о правилах закаливания.		
<b>Раздел VIII. Экономика домашнего хозяйства 10 часов.</b>					

43	Основные статьи расходов	1	Называть основные статьи расходов в семье. Планировать расходы на день, на две недели с учетом бюджета семьи под руководством педагога.		
44	Правила учета расходов	1	Планировать расходы на день, на две недели с учетом бюджета семьи под руководством педагога.		
45	Сбережения	1	Узнать, что такое сбережения. Где хранить свои сбережения.		
46	Виды хранения сбережений	1	Узнать, какие бывают сбережения. Где хранить свои сбережения.		
47	Содержание жилища	1	Учитывать расходы: размер квартплаты, тарифы на ЖКХ, порядок и периодичность оплаты жилплощади и коммунальных услуг.		
48	Расчет стоимости израсходованной электроэнергии	1	Учитывать расходы: размер квартплаты, тарифы на электричество, порядок и периодичность оплаты жилплощади и коммунальных услуг.		
49	Расходы на питание	1	Подсчитывать расходы.		
50	Крупные покупки	1	Подсчитывать расходы.		
51	Планирование расходов на месяц	1	Планировать расходы на день, на две недели с учетом бюджета семьи.		
52	Обязательные расходы	1	Планировать расходы на день, на две недели с учетом бюджета семьи.		
<b>Раздел IX. Средства связи 6 часов.</b>					
53	Виды телефонной	1	Пользоваться сотовой связью, стационарным городским телефоном.		

	связи.				
54	Правила пользования телефонным справочником.	1	Пользоваться телефонным справочником. Получать по телефону справки, уточнять время.		
55	Культура разговора по телефону.	1	Культурно разговаривать по телефону.		
56	Вызов аварийных служб.	1	Пользоваться номерами срочного вызова (полиция, пожарная охрана, аварийная служба).		
57	Междугородняя телефонная связь.	1	Пользоваться телефонным справочником. Сотовые компании, тарифы. Получать по телефону справки, уточнять время.		
58	Сюжетно-ролевая игра «Телефонная справочная служба»	1	Ролевая игра «Телефонная справочная служба»		
<b>Раздел X. Торговля 4 часа.</b>					
59	Специализированные магазины.	1	Охарактеризовать назначение специализированных магазинов.		
60	Правила возврата или обмена купленного товара.	1	Дифференцировать ассортимент товаров в специализированных магазинах, стоимость основных продовольственных и промышленных товаров.		

61	Ассортимент товаров, выбор покупки.	1	Выбирать покупку с учетом различных условий. Подсчитывать стоимость покупок.		
62	Расчет стоимости.	1	Выбирать покупку с учетом различных условий. Подсчитывать стоимость покупок.		
<b>Раздел XI. Транспорт 4 часа.</b>					
63	Междугородний автотранспорт.		Определять основные междугородние автобусные маршруты и маршруты водного транспорта.		
64	Маршруты. Расписание.		Пользоваться расписанием под руководством взрослого.		
65	Стоимость проезда.		Определять стоимость проезда, покупать билет, обращаться за справкой.		
66	Порядок приобретения билетов.		Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда до пункта назначения.		
<b>Раздел XII. Учреждения и организации 4 часа.</b>					
67	Департамент, муниципалитет.	1	Называть организации управления города. Называть и понимать функции организаций управления города. знать адреса.		
68	Их назначение.	1	Называть организации управления города. Называть и понимать функции организаций управления города. знать адреса.		
69	Повторение.	1	Повторение по курсу.		
70	Повторение.	1	Повторение по курсу.		

\*-дифференциация видов деятельности обучающихся зависит от уровня образовательной подготовки учащихся конкретного класса, что отражается в поурочном планировании (для лиц с УО применяются индивидуальные методы работы в

соответствии с программой коррекционной работы)

\*\* - учебные занятия в иных формах в соответствии с календарным учебным графиком

### 13. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

#### Материально-техническое:

1. Компьютер.
2. Мультимедийный проектор.
3. Экран проекционный.
4. Колонки.

#### Учебно-методическое:

1. Воронкова В.В. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида/ В.В.Воронкова// Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы – М.: ВЛАДОС, 2014.
2. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие: 8 класс образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями / В.П. Субчева – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020.