

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Струговская основная общеобразовательная школа
Октябрьского муниципального округа»

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 /Н.В. Разумная/
« 31 » августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы:

 /Е.Н. Вештемова/
« 31 » августа 2021 г.

**Адаптированная
рабочая программа курса
«Основы социальной жизни»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
для 5-9 классов**

Рассмотрено на заседании педсовета
Протокол № 1
от « 31 » августа 2021 г.

2021 г.

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. Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой.
4. С учетом рабочей программы воспитания.

Цель учебного предмета «Основы социальной жизни» заключается в дальнейшем развитии и совершенствовании социальной (жизненной) компетенции; навыков самостоятельной, независимой жизни.

Задачи:

овладение учащимися некоторыми знаниями и жизненными компетенциями, необходимыми для успешной социализации в современном обществе;

развитие и совершенствование навыков ведения домашнего хозяйства; воспитание положительного отношения к домашнему труду;

развитие умений, связанных с решением бытовых экономических задач;

формирование социально-нормативного поведения в семье и обществе;

формирование умений, необходимых для выбора профессии и дальнейшего трудоустройства;

коррекция недостатков познавательной и эмоционально-волевой сфер; развитие коммуникативной функции речи

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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. Канопе. 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.

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

5 класс (34 часа, 1 час в неделю)

№ урока	Тема	Количество часов
<i>Введение – 1 час</i>		
1	Вводный урок. Знакомство с предметом «Основы социальной жизни»	1
<i>Личная гигиена – 4 часа</i>		
2	Правила личной гигиены в течение дня. Предметы и средства личной гигиены	1
3	Уход за полостью рта. Уход за ушами	1
4	Правила охраны зрения (чтение, просмотр телевизора, гимнастика для глаз)	1
5	Уход за волосами	1
<i>Одежда и обувь – 4 часов</i>		
6	Виды одежды и головных уборов, их назначение.	1
7	Виды обуви, их назначение.	1
8	Уход за мокрой обувью из кожи, замши, текстиля и шерсти	1
9	Подготовка одежды и обуви к сезонному хранению	1
<i>Питание – 4 часа</i>		
10	Значение продуктов питания для здоровья человека	1
11	Кухонная посуда, приборы и приспособления – назначение. Столовая посуда, приборы – назначение. Сервировка стола	1
12	Чайная посуда. Правила заваривания чая. Техника безопасности в обращении с кипятком.	1
13	Правила мытья и чистки посуды Практическая работа «Мытье кухонной посуды»	1
<i>Я и моя будущая семья – 3 часа</i>		
14	Понятие о доме, семье, семейных обязанностях. Члены семьи.	1
15	Семейные традиции. Уклад семьи в прошлом. Современная семья.	1
16	Практическая работа «Состав моей семьи» (Написание фамилии, имени, отчества своих родителей, других членов семьи)	1
<i>Культура поведения – 5 часа</i>		
17	Поведение в музее. Экскурсия в школьный музей	1
18	Поведение в библиотеке. Экскурсия в школьную библиотеку	1
19	Поведение в кино, театре. Сюжетно-ролевая игра «Поход в кино»	1
20	Поведение за столом. Упражнения по этикету.	1
21	Правила приема пищи.	1
<i>Жилище – 5 часов</i>		
22	Виды жилых помещений в городе и деревне. Виды помещений в жилых домах (варианты квартир и подсобных помещений)	1
23	Почтовый адрес дома, школы. Практическая работа «Написание адреса школы или дома на почтовой открытке»	1

24	Гигиенические требования к жилому помещению	1
25	Инвентарь и приспособления для уборки. Правила вытирания пыли. Правила подметания пола	1
26	Обобщение пройденного материала. Практическая работа «Ежедневная уборка в моей комнате»	1
<i>Транспорт – 3 часа</i>		
27	Виды городского и пригородного транспорта. Правила передвижения на велосипеде.	1
28	Правила поведения в транспорте и на улице.	1
29	Практическое занятие. Изучение правил ПДД с помощью интерактивной компьютерной игры («Дорога в школу»)	1
<i>Торговля – 4 часа</i>		
30	Основные виды магазинов. Их назначение. Правила поведения в магазине.	1
31	Виды отделов в продуктовых магазинах и правила покупки товаров	1
32	Сюжетно-ролевая игра «Порядок приобретения товара в продовольственном магазине»	1
33	Сюжетно-ролевая игра «Семейный бюджет»	1
34	Итоговое повторение	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

6 класс (34 часа, 1 час в неделю)

№ урока	Тема	Количество часов
<i>Личная гигиена – 3 часа</i>		
1	Закаливание организма	1
2	Уход за руками	1
3	Уход за ногами	1
<i>Одежда и обувь – 3 часа</i>		
4	Ремонт одежды. Правила безопасной работы при ремонте одежды	1
5	Практическая работа: «Пришивание пуговиц со сквозными отверстиями»	1
6	Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей	1
<i>Питание – 6 часов</i>		
7	Режим питания	1
8	Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы с режущими инструментами и кипятком	1
9	Правила пользования электрической и газовой плитой	1
10	Меню ужина. Сервировка стола к ужину	1
11	Правила хранения продуктов при наличии холодильника и без него	1
12	Генеральная уборка кухни	1
<i>Я и моя будущая семья – 2 часа</i>		
13	Состав семьи	1

14	Счастливая семья	1
Культура поведения – 2 часа		
15	Как вести себя в общественных местах	1
16	Правила поведения в местах общественного питания	1
Жилище – 4 часа		
17	Ваш дом	1
18	Уборка квартиры	1
19	Уход за полом. Пылесос – помощник в доме	1
20	Практическая работа «Изучение устройства пылесоса», «Наведение чистоты в доме с помощью пылесоса»	1
Транспорт - 2 часа		
21	Транспорт – наш помощник	1
22	Виды транспорта	1
Торговля – 3 часа		
23	Продовольственные магазины	1
24	Экскурсия в продовольственный магазин	1
25	Сюжетно-ролевая игра «В продовольственном магазине»	1
Средства связи – 3 часа		
26	Основные средства связи	1
27	Особенности безопасного общения по телефону и интернету	1
28	Как работает почта. «Заполнение почтовых бланков для отправления посылок и писем»	1
Медицинская помощь – 3 часа		
29	Медицинские учреждения	1
30	Виды медицинской помощи	1
31	Особенности наложения повязок	1
32-33	Оказание первой помощи	2
34	Итоговое повторение	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

7 класс (68 часов, 2 часа в неделю)

№ урока	Тема	Количество часов
Личная гигиена – 5 часов		
1	Личная гигиена подростка.	1
2	Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.	1
3	Уход за кожей лица.	1
4	Уход за волосами.	1
5	Повторение. Личная гигиена	1
Экономика домашнего хозяйства – 4 часа		
6	Назначение и значение денег в нашей жизни.	1
7	Бюджет семьи. Источники дохода семьи: заработная плата её членов, пенсия.	1
8	Мелкие расходы.	1
9	Повторение. Экономика домашнего хозяйства	1

Одежда и обувь – 10 часов		
10	Как продлить срок службы одежды?	1
11	Виды штопки.	1
12	Наложение заплат.	1
13	Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей.	1
14	Стирка изделий из шелка вручную.	1
15	Правила и приемы глажения белья.	1
16	Утюжка брюк.	1
17	Глажение спортивной одежды.	1
18	Виды услуг прачечной. Правила пользования прачечной.	1
19	Повторение. Одежда и обувь	1
Питание – 11 часов		
20	О рациональном питании	1
21	Виды питания.	1
22	Пищевая ценность продуктов	1
23	Значение первых и вторых блюд.	1
24	Супы	1
25	Санитарно – гигиенические требования к сырью и условиям приготовления мясных (рыбных) блюд Правила безопасной работы при приготовлении пищи	1
26	Сладкие блюда	1
27	Использование механических приборов при приготовлении пищи.	1
28	Использование электрических приборов при приготовлении пищи.	1
29	Практическая работа: «Сервировка стола к обеду»	1
30	Повторение. Питание	1
Я и моя будущая семья – 3 часа		
31	Сюжетно – ролевая игра «Семья за обедом»	1
32	Практическая работа «Играем вместе с малышом на улице и дома»	1
33	Повторение. Я и моя будущая семья	1
Культура поведения – 6 часов		
34	Умение приглашать гостей. Гости в доме	1
35	В вашем доме поселились гости	1
36	Вы собираетесь в гости.	1
37	Искусство делать подарки.	1
38	Цветы в подарок	1
39	Повторение. Культура поведения	1
Жилище – 10 часов		
40	Уборка квартиры.	1
41	Практическая работа «Уход за полом»	1
42	Практическая работа «Уход за мебелью»	1
43	Санитарная обработка квартиры в случае необходимости.	1
44	Практикум «Подготовка квартиры к зиме»	1

45	Практическая работа «Чистка и мытье оконных стекол и зеркал»	1
46	Уборка квартиры с использованием пылесоса	1
47	О технике безопасности и мерах предосторожности при уборке квартиры	1
48	Правила заготовки топлива и топки печей	1
49	Повторение. Жилище	1
<i>Транспорт - 6 часов</i>		
50	Междугородный железнодорожный транспорт	1
51	Железнодорожный вокзал	1
52	Приобретение билетов. Виды вагонов. Камеры хранения	1
53	Сюжетно-ролевая игра «Покупка ж/д билетов»	1
54	Железнодорожный вокзал. Приобретение билетов. Виды вагонов. Камеры хранения	1
55	Повторение. Транспорт	1
<i>Торговля – 4 часа</i>		
56	Универмаги и супермаркеты	1
57	Распродажа товаров по сниженным ценам. Магазины «Second hand»	1
58	Сюжетно-ролевая игра «В магазине»	1
59	Повторение. Торговля	1
<i>Средства связи – 3 часа</i>		
60	Почта. Посылки и бандероли.	1
61	Сюжетно-ролевая игра «Отправка бандероли»	1
62	Экскурсия на почту	1
<i>Медицинская помощь – 5 часов</i>		
63	Первая помощь при порезах, ссадинах, ушибах. Практическая работа «Наложение повязок»	1
64	Первая помощь при вывихах и переломах костей	
65	Доврачебная помощь при ранениях	1
66	Как измерить температуру тела. Практическая работа «Измерение температуры тела»	1
67	Лекарственные растения Отвары, настои, настойки, чай.	1
68	Итоговое повторение	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

8 класс (68 часов, 2 часа в неделю)

№ урока	Тема	Количество часов
<i>Личная гигиена – 5 часов</i>		
1	Личная гигиена подростка	1
2	Правила личной гигиены	1
3	Предметы личной гигиены	1
4	Уход за волосами	1

5	Повторение. Личная гигиена	1
Одежда и обувь – 8 часов		
6	Уход за одеждой	1
7	Уход за обувью.	1
8	Одежда по сезону.	1
9	Значение одежды, обуви и головных уборов для человека	1
10	Из истории возникновения одежды и обуви.	1
11	Правила и приемы стирки одежды	1
12	Правила и приемы глажения одежды	1
13	Повторение. Одежда и обувь	1
14	Виды услуг прачечной. Правила пользования прачечной.	1
15	Повторение. Одежда и обувь	1
Семья – 5 часов		
16	Моя семья	1
17	Семейные традиции	1
18	Семейные заботы	1
19	Значение семьи в жизни каждого человека	1
20	Повторение. Я и моя будущая семья	1
Питание – 10 часов		
21	О рациональном питании	
22	Виды питания.	1
23	Пищевая ценность продуктов	1
24	Неправильное питание	1
25	Необходимость горячего питания для организма человека	1
26	Правильный завтрак	1
27	Витамины для нашего организма.	1
28	Правила техники безопасности при приготовлении пищи.	1
29	Заготовка продуктов на зиму	1
30	Повторение. Питание	1
Культура поведения – 6 часов		
31	Что значит быть культурным	1
32	Воспитание культуры поведения у школьников.	1
33	Правила поведения в гостях	1
34	Искусство делать подарки	1
35	Цветы в подарок	1
36	Повторение. Культура поведения	1
Жилище – 9 часов		
37	Уборка квартиры.	1
38	Практическая работа «Уход за полом»	1
39	Практическая работа «Уход за мебелью»	1
40	Санитарная обработка квартиры в случае необходимости	1
41	Практическая работа «Мытье кафельной плитки»	1
42	Практическая работа «Мытье и обработка ванн, раковин, унитазов»	1
43	Уборка квартиры с использованием бытовой химии	1
44	О технике безопасности и мерах предосторожности при уборке квартиры	1
45	Урок-практикум по теме «Жилище»	1

Транспорт – 4 часа		
46	Междугородный транспорт	1
47	Автовокзал. Приобретение билетов	1
48	Практическая работа «Значение транспорта в нашей жизни».	1
49	Практическая работа «Как добраться до районного центра и ближайшего города»	1
Торговля – 6 часов		
50	Универмаги и супермаркеты	1
51	Специализированные магазины	1
52	Правила поведения в магазинах	1
53	Покупка товаров в интернет-магазине	1
54	Влияние рекламы на торговлю.	1
55	Практическая работа «Цены в магазинах нашего села».	1
Средства связи – 2 часа		
56	Общение по телефону	1
57	Правила безопасного поведения в социальных сетях	1
Экономика домашнего хозяйства – 4 часа		
58	Искусство ведения домашнего хозяйства.	1
59	Доходы семьи	1
60	Семейный бюджет	1
61	Практическая работа «Планирование семейного бюджета».	1
Первая медицинская помощь – 9 часов		
62	Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях	1
63	Первая помощь при солнечном и тепловом ударах	1
64	Ожоги. Первая помощь при термических ожогах	1
65	Первая помощь при отморожениях	1
66	Первая доврачебная помощь при отравлениях	1
67	Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях	1
68	Итоговое повторение	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

9 класс (68 часов, 2 часа в неделю)

№ п/п	Тема учебного занятия.	Кол-во часов
Личная гигиена – 4 часа		
1	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.	1
2	Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя.	1
3	Негативное влияние на организм человека вредных веществ: токсических и наркотических веществ.	1
4	Практическая работа. Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.	1
Одежда и обувь – 14 часов		
5	Значение опрятного вида человека. Мода. Стиль в одежде	1
6	Внешний вид молодого человека	1
7	Определение размера одежды.	1
8	Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор в соответствии с индивидуальными	1

	особенностями.	
9	Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды.	1
10	Правила возврата или обмена купленного товара.	1
11	Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Прейскурант.	1
12	Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий.	1
13	Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей.	1
14	Практическая работа: выведение пятен с одежды.	1
15	Определение размера обуви. Обувь и здоровье человека.	1
16	Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине. Гарантийный срок.	1
17	Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви в ремонт. Правила приёма и выдачи обуви.	1
18	Повторительно-обобщающий урок по теме «Одежда и обувь»	1
	Семья - 9 часов	
19	Российская семья. Условия создания семьи.	1
20	Основы семейных отношений.	1
21	Распределение обязанностей в семье.	1
22	Обязанности родителей в семье.	1
23	Правила приёма гостей. Поведение в гостях.	1
24	Упражнения в планировании бюджета семьи.	1
25	Семейные традиции	1
26	Организация отдыха и досуга семьи	1
27	Повторительно-обобщающий урок по теме «Семья».	1
	Питание - 14 часов	
28	Стоимость и расчёт продуктов для завтрака.	1
29	Стоимость и расчёт продуктов для обеда.	1
30	Стоимость и расчёт продуктов для ужина.	1
31	Жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения (подсолнечное, оливковое, льняное, кукурузное, рапсовое)	1
32	Меню праздничного стола.	1
33	Приготовление фруктового салата.	1
34	Приготовление канапе.	1
35	Сервировка праздничного стола.	1
36	Практическая работа. Сервировка стола к празднику.	1
37	Блюда национальных кухонь.	1
38	Запись рецептов национальных блюд.	1
39	Диета. Виды диет. Диетическое питание.	1
40	Приготовление диетического блюда.	1
41	Повторительно-обобщающий урок по теме «Питание».	1
	Жилище - 9 часов	
42	Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода	1
43	Практическая работа по уходу за комнатными растениями.	1
44	Уход за мебелью в зависимости от её покрытия. Виды мебели, назначение. Уход за мебелью.	1
45	Практическая работа по уходу за мебелью.	1
46	Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.	1
47	Магазины по продаже различных видов мебели.	1

48	Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика и виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей.	1
49	Подготовка квартиры к зиме и лету. Сохранение жилищного фонда (косметический ремонт: оклейка стен обоями, покраска дверей).	1
50	Повторительно-обобщающий урок по теме «Жилище».	1
	Торговля - 2 часа	
51	Ярмарки, их виды и значение. Время и место проведения. Отличие от магазинов.	1
52	Покупка товаров в интернет магазине	1
	Первая медицинская помощь – 6 часов	
53	Инфекционные заболевания.	1
54	Вирусные и простудные заболевания.	1
55	Меры по предупреждению инфекционных заболеваний.	1
56	Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.	1
57	Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Вызов «скорой» помощи.	1
58	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.	1
	Средства связи – 3 часа	
59	Виды связи: сотовая, факс, интернет-связь.	1
60	Электронная почта. Видео-связь (скайп).	1
61	Виды денежных переводов. Стоимость отправления. Заполнение бланков.	1
	Сфера услуг - 2 часа	
62	Предприятия бытового обслуживания. Назначение и виды услуг предприятий бытового обслуживания.	1
63	Профессии работников и деятельность предприятий бытового обслуживания.	1
	Транспорт – 3 часа	
64	Виды транспорта. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций.	1
65	Авиатранспорт. Аэропорты и аэровокзалы, назначение. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость перелёта. Правила поведения в аэропорту, правила посадки и безопасности во время полёта.	1
66	Итоговое повторение	1

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

5-9 классы

Учебная программа	<ul style="list-style-type: none">• Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. №4\150.• Программа для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой.
Состав УМК	<ul style="list-style-type: none">• Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие. 5 класс. М. Владос• Н.А. Ивершина, З.И. Миронюк: Социально-бытовая ориентировка. 5 класс. Рабочая тетрадь для учащихся специальных (коррекц.) школ. М. Владос• Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие. 6 класс. М. Владос• Н.А. Ивершина, З.И. Миронюк: Социально-бытовая ориентировка. 6 класс. Рабочая тетрадь для учащихся специальных (коррекц.) школ М. Владос• Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие. 7 класс. М. Владос• Н.А. Ивершина, З.И. Миронюк: Социально-бытовая ориентировка. 7 класс. Рабочая тетрадь для учащихся специальных (коррекц.) школ М. Владос• Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие. 8 класс. М. Владос• Н.А. Ивершина, З.И. Миронюк: Социально-бытовая ориентировка. 8 класс. Рабочая тетрадь для учащихся специальных (коррекц.) школ М. Владос• Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие. 9 класс. М. Владос• Н.А. Ивершина, З.И. Миронюк: Социально-бытовая ориентировка. 9 класс. Рабочая тетрадь для учащихся специальных (коррекц.) школ М. Владос
Пособия для учителя	<ul style="list-style-type: none">• Учебно-методическое пособие по социально-бытовой ориентировке для 5 – 9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида (части 1,2). Субчева В.П. М. Владос• Валентина Васильевна Воронкова, Светлана Андреевна Казакова. Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575830

Владелец Вештемова Елена Николаевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022