

Приложение 8  
к адаптированной основной  
общеобразовательной программе,  
утвержденной приказом  
от 01.09.2023г. № 137 -шк

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ  
ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«Основы социальной жизни»  
5-9 класс**

## **1. Пояснительная записка**

Программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), а также авторской программы по СБО для 5-9 классов (Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы, сборник №1, под редакцией В.В.Воронковой.

**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

### **Основные направления коррекционной работы:**

- коррекционно-обучающая;
- коррекционно-развивающая;
- коррекционно-воспитательная;
- воспитание положительных качеств личности;
- развитие способностей обучающихся к осознанной регуляции трудовой деятельности (ориентирование в задании, планирование хода работы, контроль за выполнением работы).
- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие основных мыслительных операций;
- развитие наглядно-образного и словесно-логического мышления;
- коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;
- обогащение словаря;
- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, 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, ведение домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь.

### **Характерными особенностями учебного предмета являются:**

- практико-ориентированная направленность содержания обучения;

- применение знаний полученных при изучении других образовательных областей и учебных предметов для решения технических и технологических задач;
- применение полученного опыта практической деятельности для выполнения домашних трудовых обязанностей.

**Межпредметные связи:**

ОСЖ – русский язык /закрепление навыков письма при выполнении письменных работ/;

ОСЖ – математика /математический расчёт по формулам при подсчете семейного бюджета, продовольственной корзины, пересылки денежных переводов и т.п./;

ОСЖ – география /знакомство с географическим расположением мест производства продуктов питания, потребительских товаров, промышленных предприятий/;

ОСЖ – биология /знакомство с работой внутренних органов, принимающих участие в переваривании пищи, производство продуктов и товаров массового потребления/;

ОСЖ – трудовое обучение /выполнение практических заданий по уходу за одеждой/.

### **3. Описание учебного предмета в учебном плане.**

Учебный предмет «Основы социальной жизни» входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью. Программа предмета реализуется через урочную деятельность в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

На реализацию программы по основам социальной жизни в учебном плане МБОУ «Средняя образовательная школа № 44» г. Калуги предусмотрено:

5 класс – 34 ч (1 ч. в неделю),

6 класс – 34 ч (1 ч. в неделю),

7 класс – 68 ч (2 ч. в неделю),

8 класс – 68 ч (2 ч. в неделю),

9 класс – 68 ч (2 ч. в неделю).

### **4. Личностные и предметные результаты освоению учебного предмета.**

**Личностные результаты:**

- Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов
- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

- формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость.

- Владение навыками трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности.

### **Предметные результаты**

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень овладения предметными результатами не является обязательными для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью.

#### ***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;

## **5. Содержание учебного предмета.**

### **5класс**

#### **Введение**

О предмете ОСЖ

#### **Личная гигиена**

Личная гигиена. Уход за волосами (мытьё, причёска). Гигиена зрения и слуха. Как смотреть телевизор.

#### **Одежда и обувь**

Виды одежды и головных уборов. Уход за одеждой. Обувь, уход за обувью.

#### **Питание**

Продукты питания (хлеб, мясо, овощи, фрукты и т.д.). Значение разнообразия продуктов питания для здоровья человека. Место и условия приготовления пищи. Кухонные принадлежности и приборы, посуда. Правила пользования и ухода за ними. Химические средства для ухода за посудой. Приготовление завтрака, простые и комбинированные, горячие и холодные бутерброды. Яйца отварные, яичница и омлет. Приготовление салата, винегрета. Заваривание чая. Сервировка стола к завтраку.

#### **Культура поведения**

Осанка при ходьбе, в положении сидя и стоя. Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании. Формы обращения с просьбой и вопросом к старшим и сверстникам. Разговор со старшими и сверстниками. Правила поведения за столом.

#### **Жилище**

Виды жилых помещений в городе и деревне. Жилой дом, интернатские помещения. Варианты квартир и подсобных помещений, виды отопления. Почтовый адрес дома, школы-школы-интерната.

#### **Транспорт**

Наземный городской транспорт. Проезд в школу-интернат (маршрут, виды транспорта). Поведение в транспорте и на улице. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения.

#### **Торговля**

Продовольственные и промтоварные магазины, универсамы, супермаркеты, специализированные магазины. Их назначение. Порядок приобретения товаров в продовольственных магазинах.

#### **Практические работы.**

Выполнение утреннего туалета: мытьё рук, лица, шеи, ушей, чистка зубов, причёсывание волос. Выполнение вечернего туалета: чистка ушей. Чистка и сушка повседневной одежды, обуви. Приготовление бутербродов, салата, винегрета, яичницы, варка яиц, заваривание чая, сервировка стола к завтраку, чистка и мытьё кухонных принадлежностей и посуды. Заполнение почтового адреса на открытках. Изготовление знаков дорожного движения, встречающихся на пути к дому, школе.

### **6класс**

#### **Личная гигиена**

Закаливание организма (зарядка, обтирание, сезонная одежда, физические упражнения). Уход за руками (уход за ногтями и кожей рук, кремы). Уход за ногами (уход за ногтями и кожей ног). Профилактика грибковых заболеваний.

### **Одежда**

Мелкий ремонт одежды (пришивание пуговиц, вешалок, петель и крючков, зашивание распоровшегося шва). Стирка изделий из цветных х/б и шелковых тканей. Утюжка фартуков, косынок, салфеток и др.

### **Питание**

Гигиена приготовления пищи. Хранение продуктов и готовой пищи. Замораживание, размораживание. Определение срока годности. Приготовление пищи. Ужин. Приготовление блюд макаронных изделий. Сервировка стола к ужину.

### **Семья**

Состав семьи учащихся: имена, отчества, возраст, место работы членов семьи. Родственные отношения (мать, отец, брат, бабушка и т.д.). Личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.

### **Культура поведения**

Поведение в общественных местах (кино, театре, музее, библиотеке). Поведение при посещении массовых мероприятий.

### **Жилище**

Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Повседневная уборка квартиры (сухая и влажная).

### **Транспорт**

Основные транспортные средства. Пользование городским транспортом. Оплата поезда на всех видах городского транспорта (разовый проездной, единые билеты). Наиболее рациональные маршруты передвижения в разные точки города, поселка, в ближайшие населенные пункты. Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.

### **Торговля**

Продовольственные и специализированные продовольственные магазины. Виды товаров, их стоимость. Порядок приобретения товаров.

### **Средства связи**

Основные средства связи (почта, телеграф и телефон). Виды почтовых отправлений (письма, бандероли, посылки, денежные переводы, телеграммы). Виды писем (закрытые, открытые, заказные, простые). Порядок отправки писем различных видов. Написание адреса и индекса на конвертах.

### **Медицинская помощь**

Медицинские учреждения: поликлиники, аптеки, диспансеры, больницы. Их назначение. Виды медицинской помощи: доврачебная, «скорая помощь», помощь на дому, амбулаторный прием, госпитализация). Вызов «скорой помощи» и врача на дом. Использование различных видов медицинской помощи.

### **Учреждения, организации и предприятия**

Дошкольные и школьные учреждения (детские ясли, детсад, школа). Их назначения.

### **Практические работы**

Мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук. Пришивание пуговиц, петель, крючков, вешалок на школьную и домашнюю одежду, подшивание брюк, платья, зашивание распоровшегося шва. Стирка и утюжка изделий из х/б и шелковых тканей. Варка макарон, картофеля, приготовление каши на воде и молоке, пюре, запеканок (из творога и др. продуктов). Оформление готовых блюд. Сухая и влажная уборка помещения, пользование пылесосом и уход за ним. Мытье полов. Уход за комнатными растениями, полив, опрыскивание, пересадка. Написание адреса и индекса на конвертах. Составление телеграмм, заполнение телеграфных бланков.

## 7класс

### **Личная гигиена**

Правила соблюдения личной гигиены подростка (юноши и девушки). Индивидуальные предметы гигиены. Правила сохранения чистоты и здоровья тела. Правила смены одежды и нательного и постельного белья. Санитарно-гигиенические правила пользования зуб. щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, унитазом.

### **Одежда**

Ремонт разорванных мест одежды, штотка. Особенности стирки цветного и белого белья вручную. Устройство стиральной машины и правила пользования ею. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды

### **Питание**

Приготовление пищи. Рациональное питание. Пищевая ценность продуктов. Сервировка стола к обеду.

### **Семья**

Личные взаимоотношения в семье (забота о младших, уважение к старшим).

### **Культура поведения**

Умение приглашать гостей. Правила поведения в гостях

### **Жилище**

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения Способы и периодичность ухода за окнами.

### **Транспорт**

Междугородный ж/д транспорт, вокзалы. Назначение вокзалов и основные службы

### **Торговля**

Универмаги и универсамы и их отделы. Назначение магазинов. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.

### **Средства связи**

Виды бандеролей. Порядок их отправления. Упаковка. Перечень предметов, посылаемых бандеролью.

### **Медицинская помощь**

Домашняя аптечка, Термометр. Лекарственные растения (отвары, настои, настойки, чай).

Первая мед.помощь при травмах, ранах, вывихах, переломах.

### **Учреждения, организации и предприятия.**

Промышленные и с/х предприятия. Их значение для жителей города и села. Виды выпускаемой продукции, основные профессии

### **Практические работы**

Стирка мелких предметов из белой х/б ткани вручную и в стиральной машине. Глажение с соблюдением ТБ. Блюдо из овощей. Приготовление компота из сухофруктов. Приготовление рыбы жареной с гарниром. Разучивание тихих и подвижных игр». Уборка квартиры, мытье зеркал. Заполнение бланков на отправку бандероли. Наложение повязки на рану повязки, и на поврежденную конечность. Заваривание травяного чая.

## 8класс

### **Личная гигиена**

Уход за кожей лица. Косметические средства (лосьоны, кремы и др.).

### **Одежда**

Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях. Утюжка блузок, рубашек, платьев. Глажение с соблюдением ТБ

### **Питание**

Приготовление изделий из теста. Способы заготовки овощей и фруктов впрок. Составление меню завтрака, обеда, ужина.

#### **Семья**

Уход за грудным ребенком. Кормление из соски, с ложечки.

#### **Культура поведения**

Культура общения юноши и девушки. Правила поведения при знакомстве в общественных местах и дома. Внешний вид молодых людей. Требования к внешнему виду молодых людей

#### **Жилище**

Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами. Моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла, ванны.

#### **Транспорт**

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Порядок приобретения билетов, стоимость проезда до пункта назначения. Экскурсия на автобусную станцию.

#### **Торговля**

Специализированные магазины (книжный, спортивный и др.). Стоимость основных промышленных товаров. Правила поведения в магазине.

#### **Средства связи**

Телефон. Пользование городским телефоном-автоматом, квартирным телефоном. Пользование телефонным справочником. Вызов экстренных служб по телефонам 01; 02; 03; 04.

#### **Медицинская помощь**

Первая помощь при несчастном случае – ожогах, обморожении, при отравлении и тепловом и солнечном ударе. Первая помощь утопающему.

#### **Учреждения, организации и предприятия**

Департамент, муниципалитет, префектура, полиция, их назначение.

#### **Экономика домашнего хозяйства**

Основные статьи расходов в семье. Расходы на питание, одежду, обувь. Экскурсия в ЖЭК

#### **Практические работы**

Протираание кожи лица и нанесение крема в зависимости от типа кожи. Стрика изделий в дом. условиях с соблюдением ТБ. Приготовление блинов. Приготовление овощного салата. Упражнение в купании, одевании, пеленание куклы, уборка постели. Мытье кафельных стен и раковин. Упр. в подсчете стоимости покупки. Упр. В оказании первой помощи при ожогах, обмораживании. Упр. В оказании первой помощи утопающему. Упр. в планировании расходов на питание на день, на неделю. Заполнение квитанций на уплату электроэнергии. Снятие показателей счетчика, расчет стоимости израсходованной электроэнергии

### **9класс**

#### **Личная гигиена**

Вред курения, алкоголя и наркотиков на организм человека. Значение физических упражнений: в здоровом теле – здоровый дух

#### **Одежда и обувь**

Стиль одежды, мода. Определение собственных размеров одежды и обуви. Выведение мелких пятен с одежды в домашних условиях с соблюдением ТБ.

#### **Питание**

Меню праздничного стола. Сервировка праздничного стола. Запись рецепта творожной запеканки.

#### **Семья**



Основы семейного очага (условия для создания семьи). Основные семейные отношения, семейные традиции. Закон РФ о браке и семье.

### **Культура поведения**

Традиции культуры поведения в современном обществе. Соседи, нормы поведения с соседями.

### **Жилище**

Рациональная расстановка мебели в квартире.

### **Транспорт**

Авиатранспорт. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда

### **Торговля**

Рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания и реализации сельхозпродуктов. Отделы рынка. Экскурсия на рынок.

### **Средства связи**

Виды связи: пейджер, мобильная, факс, интернет.

### **Медицинская помощь**

Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению

### **Учреждения, организации и предприятия**

Предприятия бытового обслуживания. Назначение предприятий бытового обслуживания, профессии работников предприятий

### **Экономика домашнего хозяйства**

Сбережения. Назначение сбережений. Хранение денег в сберегательной кассе. Виды вкладов.

### **Профориентация и трудоустройство**

Выбор профессии. Профессионально жизненная перспектива. Учреждения и отделы по трудоустройству. Как получить профессию. Оформление на работу. Документы, необходимые для поступления на работу. Правила составления документов

### **Практические работы**

Выведение пятен. Приготовление плова. Приготовление творожной запеканки. Упражнение в расстановке мебели, подбор деталей интерьера. Уход за больным. Измерение температуры, наложение горчичников (на куклу). Написание заявления о приеме на работу, об увольнении с работы. Написание автобиографии. Написание доверенности, написание расписки. Заполнение анкеты, правила ее заполнения.

## **6. Тематическое планирование**

### **5 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Название раздела, темы урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>
1	О предмете ОСЖ	<i>1 час</i>	
2	<i>1 Личная гигиена</i> Правила личной гигиены в течение дня	<i>6 часов</i> 1	Составить свой режим дня. Комплекс упражнений утренней зарядки. Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета, периодичность и правила чистки ушей, правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач.
3	П/р. «Выполнение утреннего туалета: мытье рук, шеи, лица, ушей, чистка зубов»	1	
4	Уход за волосами (мытьё, причёска).	1	
5	П/р. «Мытьё и сушка головы с помощью фена»	1	
6	Правила охраны зрения (освещение рабочего места, чтение, просмотр телепередач)	1	
7	П/р. «Выполнение вечернего туалета.	1	

	Чистка ушей»			
8	<b>II Одежда и обувь</b> Виды одежды, головных уборов, их назначение.	<b>2 часа</b> 1	Различать одежду и обувь в зависимости от их назначения, подбирать одежду и обувь по сезону, сушить и чистить обувь и одежду.	
9	Обувь, уход за обувью	1		
10	<b>III Питание</b> Значение продуктов питания для здоровья человека	<b>10 часов</b> 1		
11	Кухонная посуда, приборы и приспособления – назначение. Столовая посуда, приборы – назначение.	1		
12	Сервировка стола к завтраку	1		
13	Чайная посуда. Правила заваривания чая. П/р. «Заваривание чая» . ТБ в обращении с кипятком.	1		
14	П/р. «Приготовление открытых и закрытых бутербродов». ТБ в обращении с ножом.	1		
15	П/р. «Приготовление салата картофельного». ТБ в обращении с ножом.	1		
16	П/р.. «Приготовление винегрета». ТБ в обращении с ножом.	1		
17	П/р. «Приготовление яичницы». ТБ в обращении с огнем.	1		
18	Правила мытья и чистки посуды. П/р. «Мытье кухонной посуды»	1		
19	П/р. «Сервировка стола к завтраку, мытье посуды». ТБ в обращении с колющимися предметами.	1		
20	<b>IV Культура поведения</b> Осанка при ходьбе, в положении сидя и стоя.	<b>5 часов</b> 1		Правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками, вежливо обращаться с просьбой и вопросам к взрослым. Соблюдать правила поведения в общественном транспорте, правила дорожного движения, различать знаки дорожного движения.
21	Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании	1		
22	Приемы обращения с просьбой, вопросом к старшим и сверстника.	1		
23	Разговор со старшими и сверстниками	1		
24	Правила поведения за столом	1		
25	<b>V Жилище</b> Виды жилых помещений в городе и деревне	<b>4 часа</b> 1	Знать виды жилых помещений, почтовый адрес своего дома и школы, правила организации рабочего места школьника.	
26	Жилой дом. Интернатские помещения. Варианты квартир и подсобных помещений, виды отопления	1		
27	Почтовый адрес школы-интерната, дома.	1		
28	П/р.. «Заполнение почтового адреса на открытках».	1		
29	<b>VI Транспорт</b> Наземный городской транспорт. Поведение в транспорте, на улице.	<b>3 часа</b> 1		
30	Проезд в школу-интернат (маршрут, виды транспорта). Правила дорожного движения.	1	Различать основные транспортные средства, рациональный маршрут до школы, количество времени, затрачиваемого на поездку. Знать знаки дорожного движения.	

31	Знаки дорожного движения. П/р. «Изготовление знаков дорожного движения».	1	
32	<b>VII Торговля</b> Продовольственные и промтоварные магазины, универсамы, супермаркеты, специализированные магазины. Их назначение.	<b>3 часа</b> 1	Знать правила поведения в магазине. Выбирать необходимые продукты питания, округленно подсчитывать сумму и сдачу, культурно вести себя с работниками торговли.
33	Порядок приобретения товаров в продовольственных магазинах.	1	
34	Экскурсия в продовольственный магазин	1	
	<b>Итого: 34 часа</b>		

**6 класс**

№ урока	Название раздела, темы урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	<b>I Личная гигиена</b> Закаливание организма. (зарядка, обтирание, сезонная одежда, физ.упр.)	<b>4 часа</b> 1	Закаливать свой организм, соблюдать правила личной гигиены.
2	Уход за руками (уход за ногтями и кожей рук, кремы)	1	
3	Уход за ногами. Профилактика грибковых заболеваний.	1	
4	П/р. «Мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук».	1	
5	<b>II Одежда</b> Мелкий ремонт одежды.	<b>6 часов</b> 1	Пришивать пуговицы, крючки, петли, вешалки. Зашивать одежду по распороченному шву, подбирать моющие средства для стирки одежды из хлопчатобумажной ткани.
6	П/р. « Пришивание вешалок, крючков, петель, пуговиц ».	1	
7	Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей	1	
8	П/р. «Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей вручную»	1	
9	Утюжка фартуков, косынок, салфеток и др.	1	
10	П/р. « Утюжка изделий со строгим соблюдением безопасной работы»	1	
11	<b>III Питание</b> Режим питания	<b>6 часов</b> 1	Пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдая технику безопасности, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи.
12	Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи. Замораживание, размораживание. Определение срока годности.	1	
13	Меню ужина, сервировка стола.	1	
14	Правила пользования электрической и газовой плитой.		
15	П/р. «Приготовление отварных макарон»	1	
16	П/р. «Генеральная уборка кухни».	1	
17	<b>IV Семья</b> Состав семьи учащихся: имена, отчества, возраст, место работы членов семьи. Родственные отношения (мать, отец, брат, бабушка и т.д.)	<b>2 часа</b> 1	Рассказать о месте работы родителей, занимаемой ими должности, выполнять определенные обязанности в семье.

18	Личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.	1	
19	<b>V Культура поведения</b> Правила поведения в общественных местах (кино, театре, музее, библиотеке).	<b>2 часа</b> 1	Культурно вести себя в театре, кино, библиотеке, тактично и вежливо вести себя при разговоре со сверстниками и старшими людьми
20	Поведение при посещении массовых мероприятий	1	
21	<b>VI Жилище</b> Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению	<b>3 часа</b> 1	
22	Повседневная уборка (сухая и влажная)		
23	П/р. «Правила и последовательность сухой уборки и влажной уборки».		
24	<b>VII Транспорт</b> Основные транспортные средства города и села.	<b>2 часа</b> 1	Выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу, ориентироваться в расписании пригородных поездов
25	Пользование городским транспортом. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Проездные билеты: разовый, единый	<b>1</b>	
26	<b>VIII Торговля</b> Продовольственные и специализированные продовольственные магазины	<b>2 часа</b> 1	Выбирать нужный товар, выяснять срок годности, оплачивать и соблюдать правила поведения в магазинах города.
27	Виды товаров, их стоимость. Порядок приобретения товаров.	1	
28	<b>IX Средства связи</b> Основные средства связи. Почта, телеграф, телефон. Виды почтовых отправлений (письма, бандероли, посылки, денежные переводы, телеграммы)	1	Заполнять бланки на отправку бандероли и посылки, составлять опись вложенных вещей, упаковывать бандероль и посылку.
29	П/р. «Написание адреса и индекса на почтовых конвертах, заполнение бланков»	1	
30	<b>X Медицинская помощь</b> Медицинские учреждения: поликлиника, диспансер, аптека, больница. Их назначение	<b>4 часа</b> 1	
31	Виды медицинской помощи	<b>1</b>	
32	Использование различных видов медицинской помощи, вызов врача на дом и «скорой помощи»	1	
33	Приобретение лекарств	1	
34	<b>XI Учреждения, организации и предприятия</b> Дошкольные и школьные учреждения (детские ясли, детсад, школа. ДДТ). Их назначения.	<b>1 час</b> 1	Обращаться с вопросами к работникам ДЮЦ, правильно вести себя на занятиях, соблюдать правила поведения.
	<b>Итого: 34 часа</b>		

## 8 класс

68 часов (2 часа в неделю).

№ урока	Наименование разделов, тем	Количество часов	В том числе:
			практических работ, экскурсий,
	<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>18</b>	
	<b>Личная гигиена.</b>		
		4	1
1.	Значение косметики для юноши и девушки.	1	
2.	Правила и приёмы ухода за кожей лица с использованием средств косметики. Практическая работа.	1	+
3.	Уход за волосами.	1	
4.	Выбор косметических средств в зависимости от состояния кожи, времени года.	1	
	<b>Одежда и обувь.</b>		
		12	3
5.	Особенности ухода за одеждой из шерстяных тканей.	1	
6.	Особенности ухода за одеждой из синтетических тканей.	1	
7.	Особенности ухода за одеждой из шелковых тканей.	1	
8.	Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях. Практическая работа.	1	+
9.	Правила и приёмы глажения блузок, рубашек, платков. Практическая работа.	1	+
10.	Шерсть.	1	
11.	Хлопок.	1	
12.	Лен.	1	
13.	Шелк.	1	
14.	Трикотаж.	1	
15.	Химчистка. Правила пользования услугами химчистки.	1	
16.	Химчистка. Знакомство с предприятием и правилами пользования его услугами по приведению одежды в надлежащий вид. Экскурсия.	1	+
	<b>Питание.</b>		
		8	4
17.	Виды теста: дрожжевое, пресное.	1	
18.	Виды теста: дрожжевое, пресное. Практическая работа.	1	+
19.	Приготовление изделий из теста.	1	
20.	Приготовление пресного теста, из него лапши и выпечка печенья. Практическая работа.	1	+
21.	Заготовка продуктов впрок: варенье, соленье, квашение, консервирование.	1	
22.	Заготовка продуктов впрок: Сушка ягод, фруктов, овощей, зелени. Практическая работа.	1	+
23.	Запись рецептов заготовки продуктов впрок.	1	
24.	Приготовление овощного салата. Практическая работа.	1	+
	<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>14</b>	

	<b>Семья.</b>	4	2
25.	Грудной ребёнок в семье. Участие в уходе за ним: кормление из соски, с ложечки.	1	
26.	Купание, одевание, пеленание грудного ребёнка. Уборка постели. Практическая работа.	1	+
27.	Правила содержания в чистоте детской постели, посуды, игрушек.	1	
28.	Мытьё детской посуды, игрушек. Практическая работа.	1	+
	<b>Культура поведения.</b>	4	2
29.	Культура общения юноши и девушки.	1	
30.	Культура общения юноши и девушки. Практическая работа.	1	+
31.	Внешний вид молодых людей.	1	
32.	Внешний вид молодых людей. Практическая работа.	1	+
	<b>Жилище.</b>	4	2
33.	Уборка кухни, санузла, ванны. Правила и периодичность уборки.	1	
34.	Моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла, ванны.		
35.	Мытьё кафельных стен. Практическая работа.	1	+
36.	Чистка раковин, ванн, унитазов. Практическая работа.	1	+
	<b>Транспорт.</b>	4	2
37.	Междугородний автотранспорт, автовокзал. Его назначение. Основные автобусные маршруты.	1	
38.	Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда до пункта назначения. Экскурсия.	1	+
	<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>20</b>	
39.	Значение водного транспорта (речного, морского). Пристань. Порт. Основные маршруты.	1	
40.	Расписание. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда до условного пункта назначения. Практическая работа.	1	+
	<b>Торговля.</b>	4	2
41.	Рынки. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые; постоянно действующие, временные; оптовые, мелкооптовые.	1	
42.	Отличия рынка от магазина: право торговаться, право выбора товара.	1	
43.	Специализированные магазины (книжные, спортивные и др.) Экскурсия.	1	+
44.	Стоимость основных промышленных товаров. Практическая работа.	1	+
	<b>Средства связи.</b>	8	3

45.	Телефон. Виды телефонной связи.	1	
46.	Правила пользования телефоном-автоматом, таксофоном, квартирным телефоном.	1	
47.	Правила пользования телефонным справочником.	1	
48.	Телефонная справочная служба. Практическая работа.	1	+
49.	Культура разговора по телефону.	1	
50.	Вызов полиции-02, пожарной команды-01, газовой службы-04, скорой помощи-03 и других аварийных служб. Практическая работа.	1	+
51.	Междугородняя телефонная связь. Порядок пользования автоматической связью. Заказ междугороднего телефонного разговора. Тарифы на междугородние телефонные разговоры.	1	
52.	Переговорный пункт. Экскурсия.	1	+
	<b>Медицинская помощь.</b>	6	2
53.	Первая помощь при несчастном случае (ожог, обморожение, отравление, тепловой и солнечный удар).	1	
54.	Промывание раны, наложение повязки на руку, ногу, голову. Практическая работа.	1	+
55.	Первая помощь утопающему.	1	
56.	Первая помощь утопающему. Практическая работа.	1	+
57.	Глистные заболевания и меры их предупреждения.	1	
58.	Меры предупреждения несчастных случаев в быту.	1	
	<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>16</b>	
	<b>Учреждения, организации и предприятия.</b>	4	1
59.	Департамент, муниципалитет, префектура, администрация города. Их назначение. Адреса.	1	
60.	Администрация города. Отделы. Возможности оказания помощи. Экскурсия.	1	+
61.	Милиция, её назначение.	1	
62.	Милиция. Отделы. Возможности оказания помощи.	1	
	<b>Экономика домашнего хозяйства.</b>	6	2
63.	Бюджет семьи. Виды источников дохода: зарплата членов семьи, пенсия, стипендия, государственные дотации.	1	
64.	Основные статьи расходов: питание, оплата жилья, коммунальных услуг, проезда.	1	
65.	Планирование расходов на месяц, полмесяца, неделю, день по данной статье. Практическая работа.	1	+
66.	Покупка одежды, обуви, головных уборов с учетом времени года.	1	
67.	Сбережение сил, времени при ведении домашнего хозяйства.	1	
68.	Назначение сбережений. Виды хранения сбережений. Экскурсия в сбербанк.	1	+

## **7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.**

### **Методические пособия:**

1. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: Пособие для учителя/ Под ред. А.М.Щербаковой. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. - 304 с: илл. - (Коррекционная педагогика)

2. Практический материал по урокам социально-бытовой ориентировки в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. 5-9 классы: пособие для учителя/ С.А.Львова. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005. -136 с: илл. - (Коррекционная педагогика).

3. Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида: Пособие для учителя/ В.В.Воронкова, С.А.Казакова.-М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС,2006.- 246с. (Коррекционная педагогика)

### **Технические средства обучения**

Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц и картинок.  
Мультимедийный проектор. Компьютер

### **Экранно-звуковые пособия**

Слайды, соответствующие тематике программы по основам социальной жизни (по возможности).

Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы/