

**РАССМОТРЕНО:**  
на методическом объединении  
протокол №1  
от 29.08.2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор КГБОУ  
«Красноярская школа № 5»  
Е.А. Клочкова  
приказ № 990 от 31.08.2023 г.



## Рабочая программа

### **Основы социальной жизни** для обучающихся с умственной отсталостью легкой степени

класс: 5А, 6 А, 6 Г, 7В, 8 А, 9 А

Учителя:  
Краус О.М.  
Плотникова Е.М.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью легкой степени КГБОУ «Красноярская школа № 5» (ФГОС ОУО, вариант 1).

**Цель:** практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Изучение предмета призвано решать следующие задачи:

- 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.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Программа по основам социальной жизни, определяет содержание предмета и последовательность его прохождения по годам, учитывает особенности познавательной деятельности обучающихся. Она направлена на разностороннее развитие личности обучающихся, способствует их умственному развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, эстетическое воспитание. Содержание курса обеспечивает формирование и развитие у обучающихся необходимых им навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире.

Программа содержит материал, помогающий обучающимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации и профессионального самоопределения. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений.

Для обеспечения целенаправленного личностного развития обучающихся, подготовки их к самостоятельной жизни, программа предполагает интегрированный подход к формированию личностных качеств, комплексную поддержку обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, реализуемые с учетом их возрастных и специфических особенностей и возможностей, по следующим разделам:

1. Личная гигиена и здоровье
2. Одежда и обувь
3. Питание
4. Жилище
5. Семья
6. Культура поведение
7. Торговля
8. Транспорт
9. Охрана здоровья
10. Средство связи
11. Предприятия, организации, учреждения

Каждый из разделов, основываясь на академической и жизненной компетенции, полученных на предыдущих этапах обучения, расширяет объем теоретических сведений и сложность практических навыков.

Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий торговли и транспорта.

В процессе обучения необходимо дать обучающимся представление о предмете основ социальной жизни, назначение кабинета, правила поведения в кабинете. Эта программа направлена на формирование у них знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, на повышение общего уровня культуры и отношений в семье.

После вводного занятия по программе следуют разделы «Личная гигиена», «Одежда и обувь». Изучение этих тем не вызывает трудностей. «Питание» - является одним из наиболее любимых разделов всей программы. Раздел содержит несколько тем разной сложности усвоения. Особое внимание нужно уделять изучению правил техники безопасности. Нарезка бутербродов и овощей для салата требует правильного обращения с кухонным ножом. Также важно соблюдение санитарно-гигиенических правил. При сервировке стола надо обращать внимание не только на последовательность работы, но и на эстетическую сторону.

Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры; организация труда; экономическое и бережное отношение к продуктам, оборудованию;

Строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, смекалки, сообразительности, воображения, фантазии.

Следующие разделы «Культура поведения», «Жилище» - эти темы несложные для изучения, однако определенную трудность представляет выполнение практического задания.

Тематика разделов программы «Транспорт» напрямую связана с местонахождением учебного заведения, дает представление о том, как вести себя в общественном транспорте, о соблюдении правил дорожного движения. Программой предусмотрены беседы, ролевые игры, требующие знаний о поведении на улице и в транспорте, практические задания, которые служат для закрепления учебных навыков и знаний, а также совершенствования и формирования новых умений и навыков, используемые обучающимися в повседневной жизни.

Большое внимание на занятиях по основам социальной жизни отводится эстетическому воспитанию обучающихся, развитию их фантазии, художественного вкуса.

Основными формами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры, беседы; широко используются наглядные средства обучения, демонстрация учебных кинофильмов, презентаций.

На занятиях следует отводить время для изучения правил техники безопасности, формирования умений пользоваться нагревательными электрическими и механическими бытовыми приборами, и приспособлениями, колющими и режущими инструментами, а также навыков обращения со стеклянной посудой, кипятком и т. д. Необходимо постоянно приучать детей к соблюдению санитарно-гигиенических требований во время выполнения различных практических работ, доводя их до навыка.

В программе значительное место отводится экскурсиям. Они проводятся на промышленные объекты, в магазины, на предприятия службы быта, в отделение связи, на транспорт, в различные учреждения. Экскурсии в зависимости от их места в учебном процессе могут быть вводные, текущие и итоговые. Вводные экскурсии предшествуют изучению нового материала и имеют целью проведение наблюдений и общее ознакомление с объектами. Итоговые экскурсии организуются при завершении работы над темой.

Задания для обучающихся создаются в соответствии с психофизическими особенностями каждого обучающегося. Оценка знаний, обучающихся осуществляется по результатам письменных работ, текущих и итоговых контрольных работ.

В 5 классе программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, на повышение общего уровня культуры и отношений в семье. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли и транспорта. Особое внимание уделяется темам, направленным на обучение соблюдению санитарных норм в быту, формированию безопасного и здорового образа жизни, выполнение ежедневных домашних обязанностей. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование культуры поведения, как в кругу семьи, так и в общественных местах.

В 6 классе программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, на повышение общего уровня культуры и отношений в семье. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами

учреждений торговли и транспорта. Особое внимание уделяется темам, направленным на обучение соблюдению санитарных норм в быту, формированию безопасного и здорового образа жизни, выполнение ежедневных домашних обязанностей. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование культуры поведения, как в кругу семьи, так и в общественных местах.

В 7 классе программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, формирования правильных жизненных установок, применения теоретических знаний на практике и формирование правильных отношений в семье. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли и транспорта. Особое внимание уделяется темам, направленным на формирование безопасного и здорового образа жизни, выполнение ежедневных домашних обязанностей, умение организовывать себя и помогать другим. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование культуры поведения в семье, организацию собственной деятельности и социальную адаптацию в обществе.

В 8 классе программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, формирования правильных жизненных установок, соблюдения правил здорового образа жизни и бережного отношения к собственному здоровью, применения теоретических знаний на практике и формирование знаний об основах семейного бюджета. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли и транспорта. Особое внимание уделяется темам, направленным на формирование безопасного и здорового образа жизни, выполнение ежедневных домашних обязанностей, умение организовывать себя и помогать другим. Большое значение имеют разделы, направленные на получение практических навыков по приготовлению простых и знакомых блюд, соблюдению правил поведения в быту, распределению бюджета для покупок определённых товаров и расчет стоимости продуктов питания, организацию собственной деятельности и социальную адаптацию в обществе.

В 9 классе программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, формирования правильных жизненных установок, соблюдения правил здорового образа жизни и бережного отношения к собственному здоровью, применения теоретических знаний на практике, формирование знаний об основах семейного бюджета и рациональном распределении бюджета. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли, транспорта и бытовых предприятий. Большое значение имеют разделы, направленные на получение практических навыков по приготовлению простых и знакомых блюд, соблюдению правил поведения в быту, распределению бюджета для покупок определённых товаров и расчет стоимости продуктов питания, организацию собственной деятельности и социальную адаптацию в обществе.

#### **Место курса «Основы социальной жизни» в учебном плане**

Предмет «Основы социальной жизни» является частью предметной области «Человек и общество», относится к обязательной части учебного плана. Предмет изучается с 5 по 9 класс.

В 5 классе из учебного плана выделяется 68ч. (2 час в неделю).

В 6 классе из учебного плана выделяется 68 ч. (2 час в неделю).

В 7 классе из учебного плана выделяется 68ч. (2 часа в неделю).

В 8 классе из учебного плана выделяется 68ч. (2 часа в неделю).

В 9 классе из учебного плана выделяется 68ч. (2 часа в неделю).

При проведении занятий по основам социальной жизни осуществляется деление классов на 2 подгруппы.

#### **Изменения, внесенные в программу.**

В рамках федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование» осуществлено обновление материально-технической базы кабинета ОСЖ для формирования и совершенствования необходимых знаний, умений и навыков самообслуживания и ведения домашнего хозяйства, а именно создание условий для получения школьниками доступного и качественного образования. В соответствии с реализацией проекта в календарно-тематическое планирование внесены дополнительные темы в разделы «Питание», «Одежда. Обувь», «Жилище», что способствует более прочному освоению обучающимися бытовых навыков

и умений. А также повысит мотивацию к обучению и практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду.

класс	Раздел	Новое оборудование
5	Жилище.	Посудомоечная машина
	Питание	Мультипекать
6	Личная гигиена и здоровье	фен
	Питание	Мультиварка, кухонный комбайн
	Жилище	Микроволновая печь, мультиварка, холодильник, морозильник, мясорубка, кухонный комбайн, миксер, мультипекать
	Одежда и обувь	Стиральная машина
7	Питание	Кухонный комбайн, мультиварка, электрическая мясорубка
	Жилище	Стиральная машина, моющий пылесос, пароочиститель, стеклоочиститель
	Одежда и обувь	Стиральная машина-автомат, утюг, паровая гладильная система
8	Питание	Кухонный комбайн, мультиварка, мультипекать
	Жилище	Моющий пылесос, пароочиститель
	Одежда и обувь	Стиральная машина-автомат, утюг, паровая гладильная система
9	Питание	Кухонный комбайн, мультиварка, мультипекать
	Жилище	Моющий пылесос, пароочиститель, стеклоочиститель.
	Одежда и обувь	Стиральная машина-автомат, утюг, паровая гладильная система

## Содержание учебного предмета «Основы социальной жизни»

### 5 класс

#### Личная гигиена и здоровье

*Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.*

*Утренний и вечерний туалет:* содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

*Гигиена зрения.* Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером. Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач.

#### Жилище

1. Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики).
2. Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.
3. Национальные виды кухонной посуды. История возникновения и развития кухонной утвари.
4. Кухонное белье: виды (полотенца, скатерти, салфетки, прихватки, фартуки, передники), материалы, назначение. Практическое и эстетическое назначение кухонного белья.

5. Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.
6. Виды кухонной посуды в зависимости от функционального назначения. Материалы для изготовления различных видов кухонной утвари; их свойства.
7. Правила ухода за кухонной посудой в зависимости от материала, из которого они изготовлены.
8. Столовые приборы: назначение, правила ухода.
9. Санитарные нормы и правила содержания и ухода за кухонной утварью. Посудомоечная машина.
10. Кухонная мебель: названия, назначение. Кухонная мебель. Виды кухонной мебели. Правила ухода и содержание.
11. Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

#### **Одежда и обувь**

1. Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека.
2. Магазины по продаже различных видов одежды.
3. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения.
4. Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.).
5. Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви; их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.

#### **Питание**

1. Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека.
2. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.
3. Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтрак. Булочки. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе. Приготовление горячих бутербродов с использованием мультипекаря.
4. Завтрак. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья).
5. Напитки для завтрака. Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.
6. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака.
7. Посуда для завтрака. Сервировка стола.
8. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Овощные салаты: виды, способы приготовления.
9. Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины.
10. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание).
11. Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.

#### **Транспорт**

1. Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.
2. Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.

#### **Планируемые результаты:**

##### **Личностные:**

– принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

- овладение элементарными социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение начальными навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

### **Предметные:**

#### Минимальный уровень:

- иметь представления о разных группах продуктов питания;
- знать отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам; понимать их значения для здорового образа жизни человека;
- иметь представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- знать отдельные виды одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;
- соблюдать усвоенные правила в повседневной жизни;
- знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством взрослого;
- знать и соблюдать правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

#### Достаточный уровень:

- знать способы хранения и переработки продуктов питания;
- составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- соблюдать правила поведения в доме и общественных местах;
- иметь представления о морально-этических нормах поведения.

## **6 класс**

### **Личная гигиена и здоровье**

1. Гигиена тела. Уход за телом. Уход за волосами. Использование фена при уходе за волосами. ТБ
2. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках.
3. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.
4. Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания.

### **Охрана здоровья**

1. Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.
2. Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»).
3. Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.
4. Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов «скорой» или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием.

### **Жилище**

1. Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.
2. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств.
3. Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, микроволновая печь, мультиварка, кухонный комбайн, мультипекарь, миксер и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

## **Одежда и обувь**

1. Значение опрятного вида человека.

Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная стирка и с использованием стиральной машины-автомат

2. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распорывшегося шва.

3. Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии.

## **Семья**

1. Родственные отношения в семье. Состав семьи.

2. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии.

## **Питание**

1. Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.

2. Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках).

3. Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп). Каши. Виды круп. Приготовление молочной каши с использованием мультиварки.

4. Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты. Нарезка капусты для тушения с использованием кухонного комбайна.

5. Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.

6. 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.

7. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

## **Транспорт**

1. Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.

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

## **Средства связи**

1. Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.

2. Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.

3. Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.

## **Предприятия, организации, учреждения**

1. Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.

## **Планируемые результаты**

### **6 класс**

#### **Личностные:**

- овладение начальными трудовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- формирование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками на уроках ОСЖ;
- сформированность установки на бережное отношение к материальным ценностям;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- иметь представления о разных группах продуктов питания;
- знать, из чего состоит пища;



- знать отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам; понимать их значения для здорового образа жизни человека;
- уметь приготовить несложные виды блюд под руководством учителя;
- различать виды медицинской помощи;
- иметь представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- знать отдельные виды одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдать усвоенные правила в повседневной жизни;
- знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством взрослого;
- знать названия торговых организаций, их виды и назначения;
- совершать покупки различных товаров под руководством взрослого;
- знать и соблюдать правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

#### Достаточный уровень:

- классифицировать продукты питания по содержанию в них различных веществ;
- соблюдать санитарно-гигиенические правила при приготовлении пищи;
- уметь самостоятельно приготовить несложные знакомые блюда;
- уметь самостоятельно совершать покупки товаров ежедневного назначения;
- уметь пользоваться бытовой техникой (посудомоечная машина, тостер, кухонный комбайн, электрический чайник, варочная панель);
- уметь выполнять последовательность утреннего и вечернего туалета;
- классифицировать личные и общие предметы личной гигиены;
- классифицировать виды жилых помещений в городе и селе;
- описывать способ передвижения в школу и обратно;
- знать образовательные учреждения нашего города;
- осознавать необходимость соблюдения режима дня для сохранения здоровья;
- знать место работы родителей и ближайших родственников;
- уметь оказать первую помощь при порезах.

### **7 класс.**

#### **Личная гигиена и здоровье**

1. Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).
2. Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).

#### **Охрана здоровья**

1. Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения.
2. Самолечение и его негативные последствия.
3. Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах.

#### **Жилище**

1. Ванная комната. Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины-автомат, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами-автомат; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Техника безопасности.
2. Виды стиральных машин в зависимости от загрузки белья (вертикальная и горизонтальная загрузки). Режимы стирки, температурные режимы. Условные обозначения на стиральных машинах. Использование стиральной машины-автомат.
3. Характеристики разных видов стиральных машин. Использование стиральной машины-автомат.
4. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).
5. Выбор стиральных машин в зависимости от конкретных условий (размера ванной комнаты, характеристика машины, цены).

#### **Семья**

1. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.

### **Одежда и обувь**

1. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках.
2. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, паровой гладильной системы правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек.
3. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.

### **Питание**

1. Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.
2. Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Супы (виды, способы приготовления). Нарезка овощей с помощью кухонного комбайна.
3. Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.
4. Мясные блюда (виды, способы приготовления, приготовление фарша с помощью электрической мясорубки).
5. Рыбные блюда (виды, способы приготовления).
6. Составление меню для обеда. Фруктовые напитки: соки, нектары. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда.
7. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

### **Транспорт**

1. Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

### **Средства связи**

1. Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.
2. Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

### **Предприятия, организации, учреждения**

1. Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

### **Планируемые результаты**

#### **7 класс**

#### **Личностные:**

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- овладение трудовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, взаимопомощи.

#### **Предметные:**

##### 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 педагогического работника;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знание названий торговых организаций, их видов и назначения;
- совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;

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

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

### **8 класс.**

#### **Личная гигиена и здоровье**

1. Косметические средства для ухода кожей рук.
2. Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.

#### **Охрана здоровья**

1. Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

#### **Жилище**

1. Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате.
2. Уход за жилищем. Стирка занавесок и штор в стиральной машине-автомат. Правила пользования. Техника безопасности. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.
3. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Стеклоочиститель для зеркал и окон. Правила пользования. Техника безопасности.
4. Уход за различными видами напольных покрытий. Моющий пылесос. Правила пользования. Техника безопасности.
5. Ежедневная уборка.
6. Сезонная уборка жилых помещений. Пароочиститель (мягкая мебель, кафель). Правила пользования. Техника безопасности при работе с пароочистителем. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

#### **Одежда и обувь**

1. Прачечная. Оборудование прачечной: стиральная машина-автомат, утюг, паровая гладильная система. Оборудование Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант.
2. Бытовая стиральная машина-автомат, утюг, паровая гладильная система. Правила пользования. Техника безопасности.
3. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.

#### **Питание**

1. Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.
2. Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.

3. Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Выпечка в мультиварке. Выпечка в мультипекаре.
4. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов.
5. Приготовление изделий из замороженного теста. Выпечка в мультипекаре Измельчение на кухонном комбайне начинки для выпечки. Техника безопасности при работе на мультиварке. мультипекаре, кухонном комбайне.

### **Транспорт**

1. Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

### **Средства связи**

1. Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона.
2. Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.

### **Предприятия, организации, учреждения**

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

### **Семья**

1. Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др. правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.
2. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т. д.
3. Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др.
4. Досуг как развитие постоянного интереса к какому либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т. д.
5. 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.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные:**

- осознание себя как гражданина России;
- способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение трудовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.

### **Предметные:**

#### Минимальный уровень:

- приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;
- 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 названий предприятий бытового обслуживания и их назначения;
- решение типовых практических задач под руководством педагогического работника посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;
- представления о различных видах средств связи;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

#### Достаточный уровень:

- составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;

- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
- самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
- 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);
- навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
- пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач.

## **9 класс**

### **Личная гигиена и здоровье.**

1. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.
2. Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.

### **Охрана здоровья.**

1. Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.
2. Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.

### **Жилище.**

1. Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная).
2. Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели.
3. Магазины по продаже различных видов мебели.
4. Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат.
5. Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми.
6. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми.
7. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами.
8. Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

### **Одежда и обувь.**

1. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.
2. Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.
3. Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.
4. Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

### **Питание.**

1. Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.
2. Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. Варенье из ягод и фруктов.
3. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении.
4. Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.

## **Транспорт.**

1. Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

### **Средства связи.**

1. Интернет-связь. Электронная почта. Видео-связь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.

2. Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

### **Семья.**

1. Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха.

2. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.

3. Культура межличностных отношений (дружба и любовь; культура поведения влюбленных; выбор спутника жизни; готовность к браку» планирование семьи).

## **Планируемые результаты**

### **Личностные:**

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные:**

#### Минимальный уровень:

- приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения;
- решение типовых практических задач под руководством педагогического работника 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 средствах связи;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

#### Достаточный уровень:

- составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
- самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
- 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);
- 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 педагогического работника с целью обращения в различные организации социального назначения.

### **Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности на 2023 – 2024 уч. год**

1. Уроки СБО: учеб. пособие для 5 кл. специальных (коррекционных) учебных заведений / О.Б. Жестовская. — М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2014. – 136с.
2. Уроки СБО: учеб. пособие для 6 кл. общеобразовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) / О.Б. Жестовская. — М.: Издательство ВЛАДОС, 2018. - 159с.
3. Галле А. Г., Головинская Е. Ю. Технологии. Профильный труд. Подготовка младшего обслуживающего персонала: Учебник для 5 класса для учащихся с ОВЗ, обучающихся по адаптированным основным общеобразовательным программам / А. Г. Галле, Е. Ю. Головинская. - Самара: Современные образовательные технологии, 2019. - 96с.
4. Рабочая тетрадь: к учебнику А.Г. Галле, Е. Ю. Головинской «Технология. Подготовка младшего обслуживающего персонала» для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5 класс; для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (умственной отсталостью, сложной структурой дефекта), обучающихся по адаптированным основным общеобразовательным программам по курсу «Технология» / Е.Ю. Головинская. - Самара: Современные образовательные технологии, 2015. - 64с.
5. Галина А. И., Головинская Е. Ю. Технологии. Профильный труд. Подготовка младшего обслуживающего персонала: Учебник для 6 класса для учащихся с ОВЗ, обучающихся по адаптированным основным общеобразовательным программам / А. И. Галина, Е. Ю. Головинская. - Самара: Современные образовательные технологии, 2019. - 80с.
6. Рабочая тетрадь: к учебнику А. И. Галиной, Е. Ю. Головинской «Технология. Подготовка младшего обслуживающего персонала». 6 класс. Для учащихся с ОВЗ (умственная отсталость, тяжёлые и множественные нарушения развития), обучающихся по адаптированным основным общеобразовательным программам. 6 класс. / А. И. Галина, Е. Ю. Головинская. - Самара: Современные образовательные технологии, 2015. - 60с.
7. Галле А. Г., Кочетова Л.Л. Тетрадь по обслуживающему труду (для учащихся коррекционных школ VIII вида). 6 класс. — М.: АРКТИ, 2009. — 40с.
8. Галина А. И., Головинская Е. Ю. Технологии. Профильный труд. Подготовка младшего обслуживающего персонала: Учебник для 7 класса для учащихся с ОВЗ, обучающихся по адаптированным основным общеобразовательным программам / А. И. Галина, Е. Ю. Головинская. - Самара: Современные образовательные технологии, 2019. - 96с.
9. Рабочая тетрадь: к учебнику А. И. Галиной, Е. Ю. Головинской «Технология. Подготовка младшего обслуживающего персонала». 7 класс. Для учащихся с ОВЗ (умственная отсталость, тяжёлые и множественные нарушения развития), обучающихся по адаптированным основным общеобразовательным программам. 7 класс. / А. И. Галина, Е. Ю. Головинская. - Самара: Современные образовательные технологии, 2015. - 104с.
10. Галле А. Г., Кочетова Л.Л. Тетрадь по обслуживающему труду (для учащихся коррекционных школ VIII вида). 7 класс. — М.: АРКТИ, 2009. — 48с.
11. Воронкова, Казакова: Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов (школа VIII вида). Пособие для учителя— М.: Издательство ВЛАДОС, 2017. - 247с.
12. Преподавание социально - бытовой ориентировки в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: Пособие для учителя. (Серия «Учителю коррекционной школы»).- СПб: филиал издательства «Просвещение», 2006.-223с. под редакцией А.А. Хилько и др.