

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и науки ХМАО-Югры**  
**Администрация Нижневартовского района**  
**Управление образования и молодежной политики**  
**МБОУ "Охтеурская ОСШ"**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО

\_\_\_\_\_

Челнокова Л.С.

от «22» 08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель  
директора по УР

\_\_\_\_\_

Мотузко И.Д.

от «22» 08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_

Павловский И.В.

Приказ № 7-о/д

от «23» 08.2023 г.

**Рабочая программа по учебному  
предмету**  
**«Основы социальной жизни»**  
**обучающихся с умственной отсталостью**  
**(интеллектуальными нарушениями)**

**вариант 1**

**(для 7 класса)**

с.Охтеурье 2023 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по основам социальной жизни для 5-7 классов общеобразовательного учебного учреждения, осуществляющего обучение детей с умственной отсталостью (интеллектуальной недостаточностью), как неотъемлемая часть учебного процесса, составлена на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012г.);
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (№ 1599 от 19.12.2014 г.);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021г. №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), зарегистрирована в Минюсте РФ 30 декабря 2022 г., регистрационный №71930
- СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и

молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09 2020 г. №28);

Рабочая программа по курсу «Основы социальной жизни» детализирует и раскрывает содержание федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599, в образовательной области «Человек и общество», определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся, воспитанников средствами учебного предмета, в соответствии с целями изучения предмета.

Основы социальной жизни, как коррекционный предмет, направлен на практическую подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, формированию личности обучающихся с интеллектуальной недостаточностью. Воспитанию положительных навыков и привычек.

Программа «Основы социальной жизни» составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений. Большинство разделов программы изучается с пятого по девятый классы. Обеспечивается переход от более легких тем к более сложным. Изучаемый материал постоянно используется и закрепляется в последующих классах. Это позволяет, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений, навыков и формирования новых.

На уроках применяются как традиционные, так и нетрадиционные формы обучения; используются индивидуальная, парная, групповая, коллективная работа.

В процессе реализации программы используются практические и наглядные методы обучения:

- объяснительно – иллюстративные (беседа, рассказ, работа с таблицами, тематическими картинками, опорными таблицами, схемами, буклетами);
- репродуктивные (работа по образцам);
- частично – поисковые (разгадывание ребусов, кроссвордов, загадок, использование дидактических игр);
- предметно – практические методы (практикумы, экскурсии, практические пробы и т.д.);
- система специальных коррекционно – развивающих методов;
- методы убеждения (словесное разъяснение, убеждение, требование);
- методы организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, поручение);
- методы стимулирования поведения (похвала, поощрение, самооценка).

Так же на уроках основ социальной жизни используются следующие приёмы и средства обучения: загадки, проблемные ситуации, игры (дидактические, сюжетные, интерактивные), экскурсии, прогулки, наблюдение, примеры из жизненных ситуаций, сюжеты из средств массовой информации, аудио и видео материалы. Использование перечисленных приемов и средств обучения способствует наиболее полному и глубокому усвоению жизненного опыта и показанию его

практической значимости в глазах обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Все общеобразовательные предметы, изучаемые в школе, дают обучающимся определенный объем знаний и умений, необходимый им в жизни, способствуют расширению общего кругозора, формируют культурные потребности, воспитывают морально – этические нормы поведения.

Программа направлена на разностороннее развитие личности обучающихся, способствует их умственному развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, эстетическое воспитание. Содержит материал, помогающий обучающимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации и профессионального самоопределения.

**Актуальность:** программа составлена с учётом психофизических особенностей обучающихся с интеллектуальной недостаточностью и возможностями их познавательной деятельности.

**Новизна:** индивидуальный подход в обучении, создание специальных (коррекционных) условий, сочетание традиционных и инновационных технологий в обучении детей с нарушением интеллекта.

**Цель** программы: формирование знаний, умений, навыков, способствующих практической подготовке обучающихся с легкой степенью умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и отдаленном социуме, повышению уровня общего развития учащихся.

**Задачи** программы:

- расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;

- формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства; воспитание положительного отношения к домашнему труду;
- развитие умений, связанных с решением бытовых экономических задач;
- формирование социально-нормативного поведения в семье и обществе;
- практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;
- усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);
- развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности;
- коррекция недостатков познавательной и эмоционально-волевой сфер; развитие коммуникативной функции речи;
- овладение учащимися некоторыми знаниями и жизненными компетенциями, необходимыми для успешной социализации в современном обществе;
- формирование умений, необходимых для выбора профессии и дальнейшего трудоустройства.

В процессе реализации данной программы происходит **связь** уроков «Основы социальной жизни» с такими предметами как: «Русский язык», «Чтение», «Математика», «Природоведение», «Биология». Реализация межпредметных связей помогает обучающемуся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представить изучаемый материал целостно, а не отдельными разрозненными частями (отдельно по каждому предмету).

В соответствии с учебным планом образовательного учреждения учебный предмет «Основы социальной жизни» является отдельным предметом и входит в предметную область «Человек и общество» обязательной части учебного плана.

Срок реализации программы – 5 лет.

## **2. Содержание программы**

### **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 тела. Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями:* значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах. *Гигиенические требования* к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).

*Закаливание организма.* Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика.

Составление комплексов утренней гимнастики.

*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.

*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.

*Особенности соблюдения личной гигиены подростком.* Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).

*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**

*Виды медицинской помощи:* доврачебная и врачебная.

*Виды доврачебной помощи.* Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»)). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

*Лекарственные растения и лекарственные препараты* первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия.

*Первая помощь.* Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

*Уход за больным на дому:* переодевание, умывание, кормление больного. Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов «скорой» или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием.



*Документы, подтверждающие нетрудоспособность:* справка и листок нетрудоспособности.

## **Жилище**

*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).

*Комнатные растения.* Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

*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.

*Планировка жилища.* Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.

*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, овощерезка и др.):

назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

*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.

*Кухонное белье:* полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.

*Кухонная мебель:* названия, назначение.

*Санузел и ванная комната.* Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате.

*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. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).

*Мебель в жилых помещениях.* Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже различных видов мебели.

*Убранство жилых комнат:* зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат.

*Уход за жилищем.* 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. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники

безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

*Насекомые и грызуны в доме:* виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами. Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

### **Одежда и обувь**

*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. Магазины по продаже различных видов одежды.

*Значение опрятного вида человека.*

*Уход за одеждой.* Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приемы 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. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков,

петель; зашивание распоровшегося шва 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.

*Предприятия бытового обслуживания.* Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.

*Выбор и покупка одежды.* Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.

*Магазины по продаже одежды.* Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды).

Хранение чека. Гарантийные средства носки.

*Обувь.* Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.).

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

*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.

*Предприятия бытового обслуживания.* Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.

*Обувь и здоровье человека.* Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

## **Питание**

*Организация питания семьи.* Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.

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

*Виды продуктов питания.* Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).

*Хлеб и хлебобулочные изделия.* Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба.

Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.

*Мясо и мясопродукты;* первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.

*Яйца, жиры.* Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.

*Овощи, плоды, ягоды и грибы.* Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.

*Мука и крупы.* Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.

*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.

*Чай и кофе.* Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.

*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.

*Прием пищи.* Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.

*Завтрак.* Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.

*Обед.* Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). 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. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

*Ужин.* Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. 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. приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста. Приготовление.

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

## **Транспорт**

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

*Проезд из дома в школу.* Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.

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

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

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

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

*Авиационный транспорт.* Аэропорты, аэровокзалы.

### **Средства связи**

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

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

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

*Бандероли.* Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.

*Посылки.* Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

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

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

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

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

### **Семья**

*Родственные отношения в семье.* Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.

*Семейный досуг.* \_Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др. правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время. 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.

### **7 класс-68 ч.**

#### **Личная гигиена и здоровье – 10 ч.**

Особенности личной гигиены в жизни подростка. Правила и приёмы сохранения чистоты и здоровья тела. Особенности ухода за кожей лица, волосами. Типы волос: жирные, сухие, нормальные. Использование шампуня в соответствии с типом волос. Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.

#### **Охрана здоровья – 6 ч.**

Виды врачебной помощи (помощь на дому, «Скорая помощь», амбулаторный приём, госпитализация). Способы вызова врача на дом. Лекарственные растения и лекарственные препараты в домашней аптечке. Приготовление настоев из лекарственных трав. Самолечение и его негативные последствия.

#### **Жилище – 10 ч.**

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры или дома к зиме, к лету. Уход за мебелью в зависимости от её покрытия. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Сухая и влажная уборка жилого помещения. Кухня. Нагревательные и электробытовые приборы, их назначение. Правила использования и ухода, техника безопасности.

#### **Одежда и обувь – 14 ч.**

Значение продления срока службы одежды. Виды штопки, наложение заплат. Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажной ткани, стирка изделий из шёлковых тканей. Машинная стирка изделий. Правила и приёмы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Химчистка. Виды услуг, правила пользования.

## **Питание – 10 ч.**

Значение первых, вторых блюд, их приготовление из овощей, рыбных и мясных продуктов. Использование механических и электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи. Меню. Составление и запись рецептов. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю. Приготовление щей из свежей капусты, киселя. Сервировка стола.

## **Культура поведения – 2 ч.**

Правила и приёмы приглашения в гости, формы отказа. Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, причёска), подарки.

## **Транспорт -2 ч.**

Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзалы, их назначение. Основные службы. Расписание поездов. Виды поездов и типы пассажирских вагонов. Правила приобретения железнодорожных билетов. Виды камер хранения багажа. Порядок сдачи и получения его.

Правила поведения в железнодорожном транспорте.

## **Семья – 2 ч.**

Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми (умывание, одевание, обувание, причёсывание), соблюдение чистоты и порядка в школе-интернате и дома. Разучивание тихих и подвижных игр с младшими детьми.

## **Торговля – 4 ч.**

Универмаги и универсамы, их назначение. Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров. Сельмаг и сельпо, их назначение. Отделы, распродажа товаров по сниженным ценам. Экскурсия в универсам.

## **Средства связи – 6 ч.**

Почта. Виды бандеролей (простая, заказная, ценная с уведомлением). Порядок их отправления. Посылки. Виды упаковок. Правила их отправления. Экскурсия на почту.

## **Предприятия, организации, учреждения – 2 ч.**

Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности. Их значение для города и села. Упражнение в обращении с вопросами и просьбами к работникам предприятия.

### **3. Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе**

К числу планируемых результатов освоения основной образовательной программы отнесены:

#### **1) личностные результаты:**

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно-необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

## **2) предметные результаты:**

### **минимальный:**

- 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:**
- 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.

**Оценка знаний** обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) осуществляется по результатам письменных и устных повседневных работ учащихся, контрольных работ.

Для оценки достижений обучающихся используются следующие **виды и формы контроля:**

- **входной контроль** в начале первой четверти (вводное тестирование);
- **текущий контроль** (в форме устного индивидуального, фронтального опроса, самостоятельных работ, взаимоконтроля, самоконтроля); □
- **итоговый контроль** (итоговое тестирование).

#### 4. Тематическое планирование

№	Раздел.	Кол – во часов.	Виды учебной деятельности.
1.	Личная гигиена и здоровье.	10	Запись правил. Работа в таблице. Подбор средств для ухода за кожей лица. Подбор средств для ухода за волосами. Подбор шампуня для мытья волос с учётом их состояния, средств от перхоти и выпадения волос. Приемы обрезания ногтей на руках.
2.	Охрана здоровья.	6	Запись правил вызова врача, «Скорой помощи» на дом. Сюжетно – ролевая игра «Вызов врача на дом». Работа в таблице. Приготовление

			<p>настоя из лекарственных трав. Работа с аннотациями к медпрепаратам.</p>
3.	Жилище.	10	<p>Запись правил уборки. Уборка помещения. Тестирование. Сухая и влажная уборка кухонной зоны. Мытьё окон. Уход за мебелью, в зависимости от её покрытия (лак, мягкая обивка, полировка и др.). Работа в таблице. Изучение правил использования и т/б при работе с кухонными электроприборами.</p>
4.	Одежда и обувь.	14	<p>Упражнение в выполнении швов. Работа с операционной картой. Зашивание распорвшегося шва. Штопка разорванного места. Изучение алгоритма работы стиральной машины. Т/б при работа с ней. Машинная стирка кухонного белья. Повторение правил по т/б при работе утюгом. Глажение футболки.</p>
5.	Питание.	10	<p>Определение видов питания и значения первых и вторых блюд. Повторение правил безопасности при использовании приборов. Составление и запись рецептов. Приготовление щей из свежей капусты. Приготовление макарон с сыром. Приготовление компота из сухофруктов. Сервировка стола к обеду. Тестирование.</p>
6.	Культура поведения.	2	<p>Сюжетная игра «В гости к...». Изготовление простого сувенира.</p>
7.	Транспорт.	2	<p>Сюжетно-ролевая игра: «Поездка в железнодорожном транспорте». Правила поведения в железнодорожном транспорте.</p>
8.	Семья.	2	<p>Упражнение в уходе за младшими детьми. Разучивание игр.</p>
9.	Торговля.	4	<p>Работа в таблице. Экскурсия «Порядок приобретения товара». Сюжетно-ролевая игра «Покупка товара». Буквенное задание.</p>
10.	Средства связи.	6	<p>Заполнение бланка на отправку бандероли. Заполнение бланка на отправку посылки. Экскурсия на почту.</p>



11.	Предприятия, организации учреждения.	2	Упражнение в обращении с вопросами и просьбами к работникам предприятия. Тестирование.
<b>Итого: 68ч.</b>			

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету  
«Основы социальной жизни».  
7 класс**

№	Тема.	Кол-во часов.	Дата.	Виды деятельности обучающихся.
<b>Личная гигиена и здоровье – 10 ч.</b>				
1.	Особенности личной гигиены в жизни подростка.	1	4.09	Работа в таблице.
2.	Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).	1	5.09	Запись требований к использованию личного белья.
3.	Уход за кожей лица. Правила ухода.	1	11.09	Запись правил.
4.	Косметические средства для ухода за кожей лица.	1	12.09	Подбор средств для ухода за кожей лица.
5.	Уход за волосами. Правила ухода.	1	18.09	Запись правил.
6.	Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели.	1	19.09	Подбор средств для ухода за волосами.
7.	Использование шампуня в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные.	1	25.09	Подбор шампуня для мытья волос с учётом их состояния,
8.	Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.	1	26.09	средств от перхоти и выпадения волос.
9.	Значение чистоты рук. Уход за кожей рук и ногтями.	1	02.10	Приемы обрезания ногтей на руках.
10.	Значение чистоты ног. Уход за кожей ног и ногтями.	1	03.10	
<b>Охрана здоровья – 6 ч.</b>				
11.	Виды врачебной помощи (помощь на дому, «Скорая помощь», амбулаторный приём, госпитализация).	1	9.10	Запись правил вызова врача, «Скорой помощи» на дом. Сюжетно – ролевая игра «Вызов врача на дом».
12.	Способы вызова врача на дом.	1	10.10	
13.	Лекарственные растения и лекарственные препараты в домашней аптечке.	1	16.10	Работа в таблице. Приготовление настоя из лекарственных трав.
14.	Приготовление настоев из лекарственных трав.	1	17.10	
15.	Самолечение и его негативные последствия.	1	23.10	Тестирование.
16.	Контрольное тестирование.	1	24.10	
<b>Жилище – 10 ч.</b>				
17.	Регулярная уборка	1	07.11	Запись правил уборки. Уборка помещения.
18.	Правила уборки жилого помещения.	1	13.11	
19.	Сезонная уборка жилого помещения.	1	14.11	Запись правил уборки. Сухая и влажная уборка кухонной зоны.
20.	Правила сезонной уборки жилого помещения.	1	20.11	

21.	Подготовка квартиры или дома к зиме, к лету.	1	21.11	Запись правил. Мытьё окон.
22.	Уход за окнами. Правила ухода за окнами.	1	27.11	
23.	Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная).	1	28.11	Работа в таблице. Уход за мебелью, в зависимости от её покрытия (лак, мягкая обивка, полировка и др.).
24.	Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели.	1	4.12	
25.	Кухня. Нагревательные и электробытовые приборы, их назначение.	1	5.12	Работа в таблице.
26.	Правила использования и ухода, техника безопасности.	1	11.12	Изучение правил использования и т/б при работе с кухонными электроприборами.
<b>Одежда и обувь – 14 ч.</b>				
27.	Значение продления срока службы одежды.	1	12.12	Упражнение в выполнении швов.
28.	Виды штопки.	1	18.12	
29.	Правила зашивания распоровшегося шва.	1	19.12	Работа с операционной картой.
30.	Пр.р. Зашивание распоровшегося шва.	1	25.12	Зашивание распоровшегося шва.
31.	.Контрольное тестирование. Правила штопки разорванного места.	1	26.12	Работа с операционной картой.
32.	Пр.р. Штопка разорванного места	1	9.01	Штопка разорванного места.
33.	Правила наложения заплат.	1	15.01	Работа с операционной картой.
34.	Пр.р. Наложение заплат.	1	16.01	Наложение заплат.
35.	Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей.	1	22.01	Изучение алгоритма работы стиральной машины. Т/б при работе с ней.
36.	Машинная стирка изделий.	1	23.01	Машинная стирка кухонного белья.
37.	Правила и приёмы глажения спортивной одежды.	1	29.01.	Повторение правил по т/б при работе с утюгом.
38.	Пр.р. Глажение спортивной одежды.	1	30.01.	Глажение футболки.
39.	Химчистка, её назначение.	1	5.02	Просмотр и анализ видеосюжета.
40.	Виды услуг, правила пользования.	1	6.02	Запись правил.
<b>Питание – 10 ч.</b>				
41.	Виды питания.	1	12.02	Определение видов питания и значения первых и вторых блюд.
42.	Значение первых, вторых блюд и их приготовление из овощей, рыбных и мясных продуктов.	1	13.02	
43.	Использование механических и электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи.	1	19.02	Повторение правил безопасности при использовании приборов.
44.	Составление и запись рецептов.	1	20.02	Составление и запись рецептов.
45.	Приготовление блюд из овощей.	1	26.02	Приготовление щей из свежей капусты.
46.	Пр.р. Приготовление щей из свежей капусты.	1	27.02	
47.	Приготовление блюд из макаронных изделий.	1	4.03	Приготовление макарон с сыром
48.	Приготовление компота из сухофруктов.	1	5.03	Приготовление компота из сухофруктов.
49.	Сервировка стола к обеду.	1	11.03	Сервировка стола к обеду.
50.	Контрольное тестирование.	1	12.03	Тестирование.
<b>Культура поведения – 2 ч.</b>				

51.	Правила и приемы приглашения в гости, формы отказа.	1	16.03	Сюжетная игра «В гости к...».
52.	Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа), подарки.	1	18.03	Изготовление простого сувенира.
<b>Транспорт – 2 ч.</b>				
53.	Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзалы, их назначение. Основные службы. Расписание поездов. Форма приобретения железнодорожных билетов.	1	19.03.	Сюжетно-ролевая игра: «Поездка в железнодорожном транспорте».
54.	Правила поведения в железнодорожном транспорте.	1	1.04	Правила поведения в железнодорожном транспорте.
<b>Семья – 2 ч.</b>				
55.	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми (умывание, одевание, обувание, причёсывание).	1	2.04	Упражнение в уходе за младшими детьми.
56.	Разучивание и проведение тихих и подвижных игр с младшими детьми.	1	8.04	Разучивание игр.
<b>Торговля – 4 ч.</b>				
57.	Универмаги и универсамы, их назначение. Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров.	1	9.04	Работа в таблице.
58.	Экскурсия «Порядок приобретения товара».	1	15.04	Экскурсия.
59.	Сельмаг и сельпо: их назначение. Отделы распродажи товара по сниженным ценам, прием товара у населения.	1	16.04	Работа в таблице.
60.	Правила поведения в магазине.	1	22.04	Сюжетно-ролевая игра «Покупка товара». Буквенное задание.
<b>Средства связи – 6 ч.</b>				
61.	Почта. Виды бандеролей (простые, ценные, заказные, с уведомлением).	1	23.04 27.04	Заполнение бланка на отправку бандероли.
62.	Порядок отправления бандероли.	1		
63.	Посылки. Виды посылок.	1	6.05	Заполнение бланка на отправку посылки.
64.	Правила отправления посылок.	1	7.05	
65.	Контрольное тестирование.	1	13.05	Тестирование.
66.	Экскурсия на почту.	1	14.05	Экскурсия.
<b>Предприятия, организации, учреждения – 2 ч.</b>				
67.	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение.	1	20.05	Упражнение в обращении с вопросами и просьбами к работникам предприятия.
68.	Упражнение в обращении с вопросами и просьбами к работникам предприятия.	1	21.05	
<b>Итого: 68 ч.</b>				

## Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

### 1. Учебные и методические пособия:

- Субчева В.П. Учебное пособие «Социально-бытовая ориентировка», 7 класс, Москва, 2021 г.
- Бабушкина Л.А. «Социально-бытовая ориентировка Поурочные планы 5 класс.
- Львова С.А. «Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальных (коррекционных общеобразовательных школах-интернатах 8 вида».
- Хилько А.А. «Преподавание социально-бытовой ориентировки в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях 8 вида, 2006г».  
«Социально-бытовая ориентировка в специальном (коррекционном) образовательном учреждении 8 вида». Пособие для учителя. 2005г.

3. Презентации: презентации по разделам «Личная гигиена и здоровье», «Питание», «Жилище», «Семья», «Одежда и обувь», «Предприятия, организации», «Торговля», «Транспорт», «Средства связи», «Охрана здоровья», «Культура поведения» в электронном виде.

4. Оборудование: электроплита, мойка, стиральная машина, посудомоечная машина, холодильник, микроволновая печь, тостер, мультиварка, столовая, посуда, столовые приборы, кухонная посуда, кухонные приспособления, доски гладильные, пылесос, электроутюги, приспособления и инструменты для ремонта одежды, телефонные аппараты, печатные пособия, МФУ, интерактивная доска.

### 5. Дидактические пособия:

- Вохринцева С. Окружающий мир. «Бытовая техника», «Наш дом», серии картинок «Посуда», «Транспорт», «Одежда», сборник таблиц.

### 6. Дидактический раздаточный материал:

«Правила по технике безопасности», «Правила поведения в общественных местах», тесты по разделам «Питание», «Культура поведения», «Семья», «Одежда и обувь», «Личная гигиена и здоровье», операционные карты, перфокарты, ярлыки, карточки со словами-терминами, образцы проездных билетов.

В течение учебного года проводится мониторинг базовых учебных действий, который будут отражать индивидуальные достижения обучающихся в процессе усвоения программы «Основы социальной жизни».

Мониторинг проводится в 3 этапа (стартовый – сентябрь, промежуточный – по мере изучения отдельных тем, итоговый – май). Базовые учебные действия отслеживаются в результате наблюдений за учащимися, опроса, тематической беседы; при выполнении практических заданий социальной и бытовой направленности.



