

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и молодежной политики Свердловской**

**области**

**Управление образования Ирбитского МО**

**МОУ "Пионерская СОШ"**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

C=RU, S=Свердловская область,  
STREET=Ожиганова 10, L=Пионерский,  
T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""  
ПИОНЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА""",  
ОГРН=1026600882725, СНИЛС=09494387729,  
ИНН ЮЛ=6611005973, ИНН=661106573417,  
E=113110@mail.ru, G=Дмитрий Владимирович,  
SN=Мильков, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""  
ПИОНЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА""

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директором школы**

**Мильков Д.В.**

**Номер приказа №49  
от «31» августа 2023 г.**

**Рабочая программа  
учебного предмета «Основы социальной жизни»**

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» составлена на основе нормативных документов:

- примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

- адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МАОУ Зайковская СОШ №2.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» имеет своей целью практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Основные задачи, которые призван решать этот учебный предмет, состоят в следующем:

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

— формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;

— ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;

— практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;

— усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);

— развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

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, на повышение уровня общего развития обучающихся.

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

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», «Торговля» 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.

В коррекционной школе особое внимание обращено на исправление имеющихся у обучающихся специфических нарушений. При обучении основам социальной жизни используются следующие принципы: принцип коррекционной направленности,

воспитывающий и развивающий принципы,

принцип доступности обучения,

принцип систематичности и последовательности,

принцип наглядности в обучении,

принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении. Коммуникативная направленность обучения делает более продуктивным решение коррекционно-развивающих задач, так как предполагает большую работу на проведение практических работ с использованием бригадной формы организации обучающихся.

При работе с обучающимися, имеющими ограниченные возможности здоровья применяются особые коррекционно - развивающие педагогические технологии, позволяющие добиваться положительной динамики в обучении и воспитании. Грамотное сочетание традиционных и инновационных технологий обеспечивает развитие у обучающихся познавательной активности, творческих способностей, школьной мотивации в учебно-воспитательном процессе.

На уроках «Основы социальной жизни» используются следующие методы урока:

словесные: рассказ, объяснение, беседа, работа с учебником и книгой;

наглядные: наблюдение, демонстрация, просмотр;

практические: карточки, тесты.

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

В зависимости от задач урока и оснащении кабинета могут использоваться разные формы организации практических работ, как коллективные (бригадные), так и индивидуальные (выполнение обучающимися всех операций под руководством учителя).

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. Ни один даже незначительный случай нарушения правил техники безопасности нельзя оставлять без внимания. Необходимо постоянно приучать детей к соблюдению санитарно-гигиенических требований во время выполнения различных практических работ, доводя их до навыка.

Беседа на занятиях по основам социальной жизни, является одним из основных методов обучения и применяется в сочетании с сюжетно-ролевыми играми, различными практическими работами: записями в тетрадь определённых правил, зарисовками, упражнениями и другими видами работ. Продолжительность беседы может быть различной, но она не должна являться единственным методом обучения, используемым на занятии. В зависимости от задач занятия беседа может иметь различное назначение и сопровождаться наглядностью, она может носить информационный характер. В этом случае учитель выясняет имеющиеся у обучающихся знания и представления и сообщает им новые необходимые сведения. В начале занятия проводятся краткие вводные беседы, а

в конце занятия для закрепления полученных знаний заключительные беседы.

Сюжетно-ролевые игры применяются как один из ведущих методов обучения. Сюжетно-ролевые игры в основном рекомендуется проводить на этапе закрепления пройденного материала и для формирования навыков общения. Воспроизводя в игре конкретные жизненные ситуации, обучающиеся применяют усвоенные ими знания и приёмы.

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.

Типы уроков: урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала; урок закрепления знаний, умений, владений (практический урок); урок обобщения и систематизации знаний (тестирование); комбинированный урок; нестандартные уроки (экскурсия, урок - ролевая игра и другие).

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

Диагностика основных знаний, умений и владений проводится на начало и конец учебного года, данные отражаются в портфолио обучающихся. Программа по предмету «Основы социальной жизни» для 5 класса составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные сведения обучающимися во время уроков развития речи, чтения, русского языка, природоведения, математики.

Логические связи предмета «Основы социальной жизни» с остальными предметами (разделами) учебного плана

Занятия по основам социальной жизни тесно связаны с уроками родного языка, математики, географии, технологии, естествоведения.

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

На учебный предмет «Основы социальной жизни» в Учебном плане МОУ Пионерская СОШ» отводится в 5-6 классах по 34 часа (1 час в неделю).

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

*Личностными* результатами освоения предмета «Основы социальной жизни» являются:

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе их социальной необходимости;
- осознание своей национальности;
- уважение к культуре и традициям народов России и мира, чувства гордости за свою Родину;
- принятие и освоение новой социальной роли, развитие самоуважения; – определение сильных и слабых сторон своей личности с помощью учителя;
- сформированность внутренней позиции обучающегося, принятие и освоение новой социальной роли, развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть слабые и сильные стороны своей личности;
- умение устанавливать личностный смысл;
- понимания границ того, «что я знаю», и того «что я не знаю» с помощью учителя, ставить самостоятельно цели и добиваться результатов;
- умение объяснять свои чувства и ощущения от восприятия объектов, иллюстраций, результатов трудовой деятельности;
- уважительное отношение к чужому мнению.

*Предметными* результатами освоения предмета «Основы социальной жизни» являются:

- знание и соблюдение правил личной гигиены;
- соблюдение и выполнение гигиенических требований к жилому помещению;
  - соблюдение правил поведения в общественных местах; – соблюдение правил техники безопасности;
- соблюдение правил дорожного движения;
- знание видов и назначения одежды и обуви;
- знание и соблюдение правил ухода за одеждой и обувью; – знание и соблюдение правил поведения в магазине;
- знание назначения посуды и столовых приборов;
- умение заваривания чая;
- сервировка стола к завтраку.

В результате освоения предмета «Основы социальной жизни» в 5 классе обучающиеся должны:

знать:

- последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета; – правила охраны зрения при чтении и просмотре телевизионных передач;
- виды одежды и обуви: правила ухода за одеждой и обувью; – санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи; – различные меню завтрака;
- правила поведения за столом;
- правила поведения при встрече и расставании;
- почтовый адрес своего дома и школы-интерната;
- наиболее рациональный маршрут проезда до школы-интерната; – виды магазинов и их назначение.

уметь:

- совершать утренний туалет;
- подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезоны;
- накрывать стол с учетом конкретного меню;
- тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками;
  - обучающиеся должны уметь писать адреса на почтовых открытках; – соблюдать правила дорожного движения;
- соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупка билета, поведение в салоне и при выходе на улицу);
  - соблюдать правила поведения в магазине;
  - оплачивать покупку;
- выбирать продукты для приготовления завтрака с учетом конкретного меню.
  - владеть:
- совершать утренний и вечерний туалет в определенной последовательности;
- соблюдать правила бережного отношения к зрению при чтении, письме, просмотре телепередач;
  - соблюдать правила поведения в общественных местах; – производить сухую и влажную уборку помещений;
- строго соблюдать правила безопасной работы режущими инструментами;
  - распределять кухонные принадлежности по назначению; – использовать предметы для сервировки стола к завтраку; – правильно заваривать чай;
  - пользоваться нагревательными приборами;
  - правильно сидеть за столом;
  - пользоваться столовыми приборами, салфеткой;

- соблюдать правила поведения в транспорте и на улице (правила посадки, поведения в салоне и при выходе из транспорта);
  - культурно вести себя с работниками торговли;
  - соблюдать правила поведения в магазине;
  - приготавливать бутерброды;
  - приготавливать вторые блюда из вареных овощей;
- различать одежду в зависимости от назначения: повседневная, праздничная, рабочая, спортивная;
- подбирать одежду и головные уборы по сезону, в зависимости от назначения;
  - сушить и чистить одежду и обувь;
  - подготавливать одежду и обувь к хранению.

#### **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 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 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.).

Предмет «Основы социальной жизни» в 5 классах ориентирован на достижение следующих базовых учебных действий:

#### *Личностные:*

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользную социальную деятельность; – бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

#### *Регулятивные:*

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

*Познавательные:*

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*Коммуникативные:*

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

## **5. Содержание учебного предмета «Основы социальной жизни»**

### **5 класс**

Введение (2 часа)

**Личная гигиена** (3 часа)

Основные вопросы

Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета; правила ухода за кожей рук, ног и ногтями. Правила ухода за полостью рта; предметы личной гигиены по уходу за полостью рта; правила ухода за ушами. Правила освещенности рабочего места; правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач. Правила ухода за волосами; периодичность мытья головы; средства для мытья головы.

*Самостоятельная (лабораторная) работа*

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам.

*Тематика практических работ*

Выполнение утреннего туалета: мытье рук, лица, шеи, ушей, чистка зубов, причёсывание волос. Выполнение вечернего туалета: чистка ушей. Комплекс упражнений гимнастики для глаз.

### **Одежда и обувь** (6 часов)

Виды одежды и головных уборов, их назначение. Правила ухода за одеждой. Виды обуви и их назначение; правила ухода за кожаной обувью. Правила повседневного ухода за обувью из замши, текстиля, шерсти. Правила подготовки обуви к хранению посезонно.

*Самостоятельная (лабораторная) работа*

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам.

*Тематика практических работ*

Чистка и сушка повседневной одежды, обуви.

### **Питание (12 часов)**

Основные вопросы

Посуда и столовые приборы, их назначение. Значение питания в жизни и деятельности людей; правила составления рациона питания. Правила безопасной работы режущими инструментами; место приготовления пищи и его оборудование. Правила сервировки стола с учетом различных меню; чайную посуду. Способы заваривания чая. Виды блюд, не требующих тепловой обработки; виды бутербродов. Значение вторых блюд; использование механических и электробытовых приборов, для сил и времени при приготовлении пищи.

*Самостоятельная (лабораторная) работа*

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. *Работа с рецептами.* Тестирование.

*Тематика практических работ*

Сервировка стола к завтраку. Практическая работа по завариванию чая. Приготовление бутербродов. Приготовление вторых блюд.

### **Жилище (2 часа)**

Виды жилых помещений в городе и деревне и их различие; виды отопления в городе и селе; жилой дом, домашние помещения: зал (гостиная), спальня, кухня, ванная, прихожая; их названия, функциональное назначение. Гигиенические требования к жилому помещению; правила и последовательность проведения сухой и влажной уборки. Гигиенические требования к жилому помещению; инвентарь и виды моющих средств, используемых при уборке.

*Самостоятельная (лабораторная) работа*

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. Тестирование.

*Тематика практических работ*

Сухая и влажная уборка помещений.

### **Культура поведения (4 часа)**

Правила поведения в зрелищных и культурно-просветительских учреждениях. Правила поведения за столом; правила этикета. *Самостоятельная (лабораторная) работа*

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. Тестирование.

*Тематика практических работ*

Правила поведения за столом.

### **Торговля (2 часа)**

Основные виды магазинов; правила поведения в магазине. Назначение продуктовых магазинов, их отделы и содержание продукции. Специализированные продуктовые магазины. Правила покупки товаров в продовольственном магазине.

*Самостоятельная (лабораторная) работа*

Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам. Тестирование.

*Тематика практических работ*

Правила поведения в магазине. Оплата покупки.

### **Транспорт (3 часа)**

Основные виды транспортных средств, имеющих в городе. Стоимость проезда на всех видах городского транспорта (разовый билет, проездной билет, удостоверение); порядок приобретения билетов. Правила поведения в транспорте и на улице. Транспортный и пешеходный маршрут до школы и обратно. Правила дорожного движения. Правила проезда в транспорте; правила передвижения по улице.



*Самостоятельная (лабораторная) работа*  
Заполнение таблиц. Выполнение заданий по карточке. Работа по перфокартам.  
Тестирование.

*Тематика практических работ*

Составление маршрута от дома до школы. Изготовление знаков дорожного движения, встречающихся на пути к дому, школе.

## **6 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 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.

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**

Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив,

подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

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.

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.

### **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.

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

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**

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.

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.

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.

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.

### **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.

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.

**6. Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отведенных на освоение каждой темы**

**5 класс**

№	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1	Вводный инструктаж по ТБ в кабинете начальных классов (инструкция №19). Вводный урок. Знакомство с предметом. Вводный инструктаж по охране труда.	2	формирование представлений о кабинете для уроков, его оборудовании; соблюдение правил по охране труда
2	Правила личной гигиены в течение дня	1	последовательное выполнение утреннего и вечернего туалета
3	Предметы и средства личной гигиены	1	знание и соблюдение правил личной гигиены
4	Гигиена зрения	1	знание и соблюдение правил личной гигиены
5	Виды одежды	1	умение подбирать одежду и обувь по сезону, в зависимости от назначения
6	Чистка одежды, сушка	1	знание правил ухода за одеждой и обувью, осуществление ухода
7	Виды обуви	1	умение подбирать одежду и обувь по сезону, в зависимости от назначения
8	Практическая работа «Одежда и обувь»	1	знание правил ухода за одеждой и обувью, осуществление ухода

9	Чистка, хранение обуви	1	знание правил ухода за одеждой и обувью, осуществление ухода
10	Виды головных уборов	1	умение подбирать головной убор по сезону, в зависимости от назначения
11	Значение питания в жизни человека	1	знание правил и умение составления рациона питания
12	Кухонные принадлежности	1	соблюдение правил техники безопасности на кухне
13	Уход за посудой	1	умение выполнять правила и приемы ухода за посудой
14	Чайная посуда	1	умение применять чайную посуду
15	Правила заваривания чая	1	умение заваривать чай
16 17	Повторный инструктаж по охране труда. Завтрак	1	соблюдение правил по охране труда; формирование навыка по приготовлению завтрака
18 19	Сервировка стола к завтраку	1	умение сервировать стол к завтраку
20	Нарезка хлеба, овощей	1	развитие практических умений по нарезке хлеба, овощей
20	Приготовление бутербродов	1	формирование умений и навыков по приготовлению бутербродов
21	Приготовление бутербродов	1	формирование умений и навыков по приготовлению бутербродов

22	Приготовление салата	1	развитие практических умений обработки овощей, приготовления салатов
23	Приготовление салата	1	развитие практических умений обработки овощей, приготовления салатов
24	Виды транспортных средств	1	умение ориентироваться в услугах общественного транспорта (городской, пригородный, междугородный транспорт), осуществлять поездку в общественном транспорте
25	Поведение в транспорте	1	умение правильно вести себя в общественном транспорте
26	Правила дорожного движения	1	соблюдение правил дорожного движения
27	Виды жилых помещений	1	знание видов жилых помещений; соблюдение порядка в жилом помещении
28	Почтовый адрес дома, школы	1	умение заполнять почтовый конверт
29	Поведение в музее, библиотеке	1	умение правильно вести себя в учреждениях культуры
30	Поведение в кино, театре	1	умение правильно вести себя в учреждениях культуры
31	Поведение за столом <b>День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.</b>	1	умение правильно вести себя за столом

32	Правила приема пищи	1	умение правильно вести себя за столом
33	Основные виды магазинов. Отделы	1	умение ориентироваться в услугах, оказываемых различными предприятиями и учреждениями торговли (магазин, рынок, киоск)
34	Правила поведения в магазине. Порядок покупки товара	1	умение правильно вести себя в учреждениях, умение осуществлять покупки в универсальных, специализированных магазинах, на рынках, в киосках
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	

18  
6 класс

№	Тема	Количество во часов	Основной вид учебной деятельности
<b>Транспорт (2 ч.)</b>			
1	Вводный инструктаж по ТБ в кабинете начальных классов (инструкция №19). Диагностика знаний и умений. Вводный инструктаж по охране труда. Виды транспорта.	1	Беседа, работа с учебником
2	Пригородный транспорт (поезда, автобусы).	1	
<b>Личная гигиена и здоровье (4 ч.)</b>			

3	Гигиена тела. Уход за руками. Уход за ногами.	1	Беседа, работа с учебником Практическая работа. Составление тезисов к лекции
4	Закаливание организма.	1	
5	Вредные привычки.	1	
6	Обобщающий урок.	1	
<b>Одежда и обувь (4 ч.)</b>			
7	Значение опрятного вида человека.	1	Беседа, работа с учебником Практическая работа.
8	Ремонт одежды.	1	
9	Ручная и машинная стирка изделия.	1	
10	Правила сушки белья.	1	
<b>Питание (7 ч.)</b>			
11	Мясо и мясопродукты.	1	Беседа, работа с учебником Практическая работа.
12	Блюда из мяса.	1	
13	Приготовление блюд из яиц.	1	
14	Овощи, плоды, ягоды и грибы.	1	
15	Приготовление блюд из свежих овощей.	1	
16	Виды муки, правила хранения.	1	
17	Виды круп. Правила хранения.	1	
<b>Жилище (6 ч.)</b>			



18	Кухонная утварь. Уход за ней.	1	Беседа, работа с учебником Практическая работа.
19	Кухонное белье. Правила ухода и хранение.	1	
20	Кухонная мебель.	1	
21	Комнатные растения.	1	
22	Комнатные растения.	1	
23	Практикум по теме «Жилище».	1	
<b>Семья (7 ч.)</b>			
24	Родственные отношения в семье.	1	Беседа, ролевая игра Практическая работа
25	Родственные отношения в семье.	1	
26	Помощь старших младшим. Домашние обязанности.	1	
27	Виды медицинской помощи.	1	
28	Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств.	1	
29	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.	1	

30	Коммуникативные удобства. День Победы советского народа в Великой Отечественной	1	
	войне 1941-1945 годов.		
<b>Средства связи (4 ч.)</b>			
31	Основные средства связи.	1	Экскурсия Беседа Практическая работа
32	Письма.	1	
33	Телеграмма.	1	
34	Обобщающий урок.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	

## 7. Материально-техническое обеспечение

### Дидактические и раздаточные материалы.

Демонстрационные таблицы.

Индивидуальные карточки.

Контрольно-измерительный материал.

Наборы сюжетных (предметных) картинок в соответствии с тематикой, определённой в программе

### Технические средства обучения:

Компьютер (ноутбук)

Классная доска с магнитной поверхностью

Мультимедийные образовательные ресурсы.

#### Литература

Жестовская О.Б., Социально-бытовая ориентировка 5, 6 класс. Учебное пособие для специальных (коррекционных) школ VIII вида – М., ВЛАДОС, 2018

2. Львова С.А. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы: Пособие для учителя /С.А.Львова/ ВЛАДОС, 2013 год – 136 с.

#### Интернет-ресурсы

Открытый портал образования <http://window.edu.ru/>

Проект «Инфоурок» <http://infourok.ru>

Портал по инклюзивному и специальному образованию детей с ограниченными возможностями здоровья г. Москва <http://edu-open.ru/> Равные возможности

образования <http://www.znaem-mozhem.ru/> Электронная библиотека

<http://biblioteka.ru>.