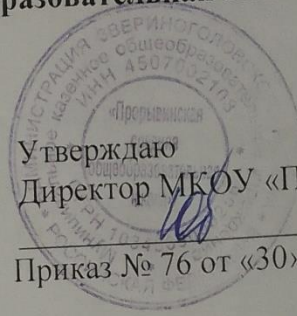


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Прорывинская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено  
Педагогическим советом  
МКОУ «Прорывинская СОШ»  
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

Утверждаю  
Директор МКОУ «Прорывинская СОШ»  
М.С Юрченко  
Приказ № 76 от «30» августа 2024 г



**Рабочая программа  
учебного предмета «Основы социальной жизни»  
для 5-9 класса**

Автор составитель: Лушникова Т.Л.  
учитель начальных классов

## Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Основы социальной жизни» составлена на основе АООП обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1 является ее частью.

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.

### **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.

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

**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): 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), 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), вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная).

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); 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. 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 образовательную организацию. 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. Видеосвязь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

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

Образовательные организации. 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 власти. 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.

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

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

Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров.

Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций.

Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография.

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.

## **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Основы социальной жизни"**

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец обучения (9 класс).**

### **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 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 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 средств связи;  
 знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);  
 знание названий организаций социальной направленности и их назначения;

**Достаточный уровень:**

знание способов хранения и переработки продуктов питания;  
 составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;  
 самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;  
 самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;  
 соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук;  
 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.

**Календарно – тематический план 5 класс**

№/п	Наименование темы раздела, темы урока	Кол-во часов
1.	I Раздел «Вводный урок»	2 часа
2.	Тема урока: Знакомство с предметом «Основы социальной жизни»	1 часа
3.	Тема урока: Изучение инструкции по технике безопасности при нахождении в кабинете, правила обучающихся школы.	1 часа
	II Раздел «Личная гигиена и здоровье»	16 часов
4.	Тема урока: Забота о себе	2 час
5.	Тема урока: Утренняя гимнастика	1 час
6.	Тема урока: Закаливание	1 час
7.	Тема урока: Выполнение гигиенических процедур	1 час
8.	Тема урока: Забота о руках	1 час
9.	Тема урока: Забота о ногах	1 час
10.	Тема урока: Уход за зубами	1 час
11.	Тема урока: Забота о глазах	1 час
12.	Тема урока: Уход за волосами	1 час
13.	Тема урока: Личные вещи	1 час
14.	Тема урока: Содержание в порядке личных вещей.	1 час
15.	Тема урока: Важные правила здорового человека (проект)	2 час
16.	Тема урока: Повторение.	1 час
17.	Тема урока: Контрольная работа за 1 четверть	1 час
	III Раздел Жилище	7 часов
18.	Тема урока: Каким бывает дом	2 час
19.	Тема урока: Порядок в доме	2 часа
20.	Тема урока: Комнатные растения. Уход за комнатными растениями	2 часа



21.	Тема урока: Обобщение	1 час
22.	IV Раздел Одежда и обувь	9 часов
23.	Тема урока: По одежке встречают	1 час
24.	Тема урока: Уход за одеждой	2 часа
25.	Тема урока: Идеальная пара	2 часа
26.	Тема урока: Важные правила аккуратного человека	2 часа
27.	Тема урока: Повторение.	1 часа
28.	Тема урока: Контрольная работа за 11 четверть	1 часа
29.	V Раздел Питание	12 часов
30.	Тема урока: Еда для здоровья	1 час
31.	Тема урока: Как правильно есть	1 час
32.	Тема урока: Место и условия приготовления пищи. Гигиена приготовления пищи. ТБ.	2 часа
33.	Тема урока: Завтрак — начало дня	1 час
34.	Тема урока: Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения.	1 час
35.	Тема урока Мастерская бутербродов	2 часа
36.	Напитки для завтрака: чай и кофе. Виды чая. Способы заваривания.	2 час
37.	Составление меню для завтрака	1 час
38.	Тема урока Обобщение	1 час
39.	VI Раздел Транспорт	6 часов
40.	Тема урока: Транспорт — это удобно	1 часа
41.	Тема урока: На заметку пассажиру	1 часа
42.	Тема урока: Мы — пассажиры	2 часа
43.	Тема урока: Контрольная работа за 3 четверть	1 час
44.	Тема урока :Контрольная работа за год	1 час
45.	VII Раздел Средства связи	4 часа
46.	Тема урока: Зачем нужны средства связи	1 час
47.	Тема урока: Мои средства связи	1 час
48.	Тема урока: Назначение, особенности использования	1 час
49.	Тема урока Обобщение	1 час
50.	VIII Раздел Культура поведения.	5 часов
51.	Тема урока: Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании. Сюжетно – ролевая игра «Поход в кино».	2 часа
52.	Тема урока: Формы обращения с просьбой, вопросом к старшим и сверстникам.	1 час
53.	Тема урока: Экскурсия в библиотеку.	1 час
54.	Тема урока Обобщение	1 час
55.	VIII Раздел Семья	7 часов
56.	Тема урока Семья	1 час
57.	Тема урока Семейные традиции	1 час
58.	Тема урока Моя семья	1 час
59.	Тема урока Повторение	1 час
60.	Тема урока Контрольная работа за 4 четверть	1 час
61.	Тема урока Повторение	1 час
62.	Тема урока Контрольная работа за год	1 час
63.	Всего	68 часов

№/п	Наименование темы раздела, темы урока	Кол-во часов
1.	I Раздел «Вводный урок»	2 часов
2.	Тема урока: Вводный урок	1 часа
3.	Тема урока: Изучение инструкции по технике безопасности при нахождении в кабинете, правила обучающихся школы	1 часа
	II Раздел «Я сам. Дела семейные»	15 часов
4.	Тема урока: Какие планы?	1 час
5.	Тема урока: От чего я свободен в свободное время	2 час
6.	Тема урока: Досуг с пользой для ума	2 часа
7.	Тема урока: Досуг с пользой для здоровья	2 часа
8.	Тема урока: Увлечения для развлечения	2 часа
9.	Тема урока: Какие планы на выходные	2 часа
10.	Тема урока: Мне скучать некогда! А вам?(проект)	2 часа
11.	Тема урока: Повторение.	1 час
12.	Тема урока: Контрольная работа за 1 четверть	1 час
	III Раздел Жилище	15 часов
13.	Тема урока: Животные в доме человека	2 часа
14.	Тема урока: Забота о домашних животных	2 часа
15.	Тема урока: Домашняя ферма	2 часа
16.	Тема урока: Ветеринарная служба	2 часа
17.	Тема урока: О хвостатых, пернатых и других домашних животных (проект)	2 часа
18.	Тема урока: Домашний уют	1 час
19.	Тема урока: Уборка квартиры	2 часа
20.	Тема урока: Повторение.	1 час
21.	Тема урока: Контрольная работа за 11 четверть	1 час
	IV Раздел Питание	20 часов
22.	Тема урока: Еда с пользой для здоровья	2 часа
23.	Тема урока: Идеальный завтрак	2 часа
24.	Тема урока: Гигиена приготовления пищи. Хранение продуктов и готовой продукции. Замораживание и размораживание.	1 час
25.	Тема урока: Хлеб – всему голова!	2 часа
26.	Тема урока: Каша – матушка наша	2 часа
27.	Тема урока: Раз яичко, два яичко	2 часа
28.	Тема урока: Секреты вкуса: специи и пряности	2 часа
29.	Тема урока: Чай или кофе?	2 часа
30.	Тема урока: Приглашение на завтрак (практ. работа)	1 час
31.	Тема урока: Правила поведения за столом	2 часа
32.	Тема урока: Повторение.	1 час
33.	Тема урока: Контрольная работа за 111 четверть	1 час
34.	V Раздел Одежда и обувь	8 часов
35.	Тема урока: Виды одежды	1 час
36.	Тема урока: Секреты бережной стирки	2 часа
37.	Тема урока: Ручная стирка	2 часа
38.	Тема урока: Уход за обувью	2 часа
39.	Тема урока: Обобщение	1 час
40.	VI Раздел Учреждения	8 часов
41.	Тема урока: За покупками	2 часа
42.	Тема урока: Продавец	1 час

43.	Тема урока: Интернет - магазины	1 час
44.	Тема урока: Повторение	1 час
45.	Тема урока Контрольная работа за 4 четверть	1 час
46.	Тема урока: Повторение	1 час
47.	Тема урока Контрольная работа за год	1 час
48.	Всего	68 часов

### Календарно – тематический план 7 класс

№ урока	Раздел, тема	Кол-во часов
1.	I Раздел «Повторение»	2 часа
2.	Тема урока: Повторение	2 часа
3.	II Раздел “Личная гигиена”	4 часа
4.	Тема урока: Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены. Правила сохранения чистоты и здоровья.	2 часа
5.	Тема урока: Гигиена одежды, нательного и постельного белья.	1 час
6.	Тема урока: Обобщение по теме «Личная гигиена».	1 час
7.	III Раздел “Одежда и обувь”	6 часов
8.	Тема урока: Ремонт разорванных мест одежды, штопка.	1 час
9.	Тема урока: ПР. «Ремонт разорванных мест одежды, штопка».	1 час
10.	Тема урока: Стирка х/б белья вручную и с помощью стиральной машины. ПР. «Стирка мелких предметов из белой х/б ткани».	1 час
11.	Тема урока: Утюжка белья, брюк, спортивной одежды. ПР. «Утюжка белья, брюк, спортивной одежды».	1 час
12.	Тема урока: Химчистка. Виды услуг. Правила пользования. Экскурсия в химчистку.	1 час
13.	Тема урока: Обобщение по теме «Одежда».	1 час
14.	IV Раздел «Семья»	8 часов
15.	Тема урока: Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.	1 час
16.	Тема урока: ПР. «Разучивание тихих и подвижных игр»	1 час
17.	Тема урока: Повторение.	1 час
18.	Тема урока: Контрольная работа за I четверть.	1 час
19.	Тема урока: Деньги (монета, купюра, валюта). Их значение и назначение в нашей жизни.	1 час
20.	Тема урока: Бюджет семьи. Заработная плата членов семьи, пенсия. Мелкие расходы.	1 час
21.	Тема урока: ПР. «Упражнение по определению доходов семьи»	1 час
22.	Тема урока: Обобщение по теме «Семья»	1 час
23.	V Раздел “Культура поведения”	2 часа
24.	Тема урока: Поведение в гостях.	1 час
25.	Тема урока: Подарки. ПР. «Изготовление несложных поделок, используемых в качестве подарка, сувенира».	1 час
26.	VI Раздел “Питание”	10 часов
27.	Тема урока: Приготовление пищи: обед, закуски	1 час
28.	Тема урока: ПР. «Приготовление салата».	1 час
29.	Тема урока: Приготовление первых блюд	1 час
30.	Тема урока: ПР. «Приготовление супа из рыбной консервы».	1 час
31.	Тема урока: Приготовление вторых блюд из овощей.	2 часа

32.	Тема урока: Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи.	1 час
33.	Тема урока: Сервировка стола к обеду	1 час
34.	Тема урока: ПР. «Сервировка стола к обеду».	1 час
35.	Тема урока: Обобщение по теме «Питание».	1 час
36.	VI Раздел «Транспорт»	6 часа
37.	Тема урока: Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы. Расписание поездов.	1 час
38.	Тема урока: Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов	1 час
39.	Тема урока: Приобретение ж/д билетов. Камеры хранения багажа	1 час
40.	Тема урока: Обобщение по теме «Транспорт».	1 час
41.	Тема урока: Повторение	1 час
42.	Тема урока: Контрольная работа за II четверть.	1 час
43.	VII Раздел «Жилище»	6 часов
44.	Тема урока: Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету.	1 час
45.	Тема урока: ПР. «Уборка жилого помещения, мытье зеркал, утепление окон».	1 час
46.	Тема урока: Санитарная обработка помещения в случае необходимости.	1 час
47.	Тема урока: Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия (мягкая обивка, полировка, лак и др.).	1 час
48.	Тема урока: Животные в доме (кошка, собака, попугай).	1 час
49.	Тема урока: Обобщение по теме "Жилище"	1 час
50.	VIII Раздел «Торговля»	6 часов
51.	Тема урока: Универсальные и специализированные магазины, их отделы. Назначение магазинов.	2 часа
52.	Тема урока: Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров	2 часа
53.	Тема урока: Экскурсия в промтоварный магазин.	1 час
54.	Тема урока: Обобщение по теме «Торговля».	1 час
55.	IX Раздел «Средства связи»	6 часов
56.	Тема урока: Виды бандеролей. Порядок их отправления. Упаковка бандеролей	1
57.	Тема урока: ПР. «Заполнение бланков на отправку бандеролей. Упаковка бандеролей».	1
58.	Тема урока: Экскурсия на почту	1 час
59.	Тема урока: Обобщение по теме «Средства связи».	1 час
60.	Тема урока: Повторение	1 час
61.	Тема урока: Контрольная работа за III четверть.	1 час
62.	X Раздел «Медицинская помощь»	12 часов
63.	Тема урока: Домашняя аптечка. Термометр.	2 часа
64.	Тема урока: Лекарственные растения. ПР. «Заваривание травяного настоя»	2 часа
65.	Тема урока: Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах.	2 часа
66.	Тема урока: ПР. «Упражнения наложения повязок на рану, поврежденную конечность».	1 час
67.	Тема урока: Обобщение по теме «Медицинская помощь»..	1 час
68.	Тема урока: Повторение	1 час
69.	Тема урока: Контрольная работа за IV четверть	1 час

70.	Тема урока: Повторение	1 час
71.	Тема урока: Контрольная работа за год	1 час
72.	Всего	68 часов

### Календарно – тематический план 8 класс

№	Раздел, тема	Кол-во часов
1.	I Раздел «Повторение».	2 часа
2.	Тема урока: Повторение	2 часа
3.	II Раздел «Личная гигиена».	2 часа
4.	Тема урока: Уход за кожей лица. Косметические средства (лосьоны, кремы и др.).	1 час
5.	Тема урока: ПР. «Упражнение в протирании кожи лица лосьоном, нанесении крема».	1 час
6.	III Раздел «Одежда».	6 часов
7.	Тема урока: Стирка одежды из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.	1 час
8.	Тема урока: ПР. «Стирка одежды из шерстяных и синтетических тканей».	1 час
9.	Тема урока: Утюжка блузок, рубашек, платьев. ПР. «Утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей».	1 час
10.	Тема урока: Прачечная. Правила пользования. Виды услуг. Прачечная самообслуживания	1 час
11.	Тема урока: ПР. «Заполнение бланков для сдачи белья».	1 час
12.	Тема урока: Повторение и контроль по теме «Одежда».	1 час
13.	IV Раздел «Семья»	6 часов
14.	Тема урока: Уход за грудным ребенком. (кормление из соски и с ложки, пеленание, купание, одевание, уборка постели, правила содержания детской посуды).	2 часа
15.	Тема урока: ПР. «Упражнение в купании, одевании, пеленании куклы, мытье детской посуды, игрушек».	1 час
16.	Тема урока: Обобщение по теме «Семья»	1 час
17.	Тема урока: Повторение.	1 час
18.	Тема урока: Контрольная работа за I четверть.	1 час
19.	V Раздел «Жилище».	5 часа
20.	Тема урока: Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковиной.	2 часа
21.	Тема урока: Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла.	1 час
22.	Тема урока: ПР. «Мытье кафельных стен, чистка раковин».	1 час
23.	Тема урока: Обобщение по теме «Жилище»	1 час
24.	VI Раздел «Питание».	13 часов
25.	Тема урока: Приготовление изделий из теста. ПР. «Приготовление блинов».	2 часа
26.	Тема урока: ПР. «Приготовление печенья».	1 час
27.	Тема урока: ПР. «Приготовление лапши».	1 час
28.	Тема урока: Квашение, соление овощей.	2 часа
29.	Тема урока: Варка варенья из фруктов и ягод. ПР. «Варка варенья».	2 часа
30.	Тема урока: Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю	1 час

31.	Тема урока: ПР. «Упражнение в составлении меню».	1 час
32.	Тема урока: Обобщение по теме «Питание»	1 час
33.	Тема урока: Повторение.	1 час
34.	Тема урока: Контрольная работа за II четверть.	1 час
35.	VII Раздел «Культура поведения».	4 часа
36.	Тема урока: Культура общения юноши и девушки.	2 часа
37.	Тема урока: Требования к внешнему виду молодых людей	1 час
38.	Тема урока: Обобщение по теме «Культура общения»	1 час
39.	VIII Раздел «Транспорт».	5 часов
40.	Тема урока: Междугородный автотранспорт. Автовокзал. Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов	2 часа
41.	Тема урока: Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда. Виртуальная экскурсия на автобусную станцию.	1 час
42.	Тема урока: Водный транспорт. Основные маршруты. Расписание. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.	1 час
43.	Тема урока: Обобщение по теме «Транспорт»	1 час
44.	IX Раздел «Торговля».	5 часов
45.	Тема урока: Специализированные магазины (книжный, спортивный и др.).	1 часа
46.	Тема урока: Стоимость основных промышленных товаров.	1 час
47.	Тема урока: Экскурсия в один из специализированных магазинов.	1 час
48.	Тема урока: ПР. «Упражнение в подсчете стоимости покупок».	1 час
49.	Тема урока: Обобщение по теме «Торговля»	1 час
50.	X Раздел «Средства связи».	4 часа
51.	Тема урока: Телефон. Пользование городским телефоном – автоматом, сотовым телефоном.	1 час
52.	Тема урока: Культура разговора по телефону. Вызов экстренных служб, получение справок по телефону. П.Р. «Вызов экстренной службы по телефону»	1 час
53.	Тема урока: Повторение.	1 час
54.	Тема урока: Контрольная работа за III четверть.	1 час
55.	XI Раздел «Медицинская помощь».	5 часов
56.	Тема урока: Первая помощь при несчастных случаях (ожогах, обмороживании, отравлении, тепловом и солнечном ударе).	1 час
57.	Тема урока: ПР. «Упражнение в оказании первой помощи при ожогах, обмороживании».	1 час
58.	Тема урока: Первая помощь утопающему. ПР. «Упражнение в оказании первой помощи утопающему».	1 час
59.	Тема урока: Глистные заболевания и меры их предупреждения.	1 час
60.	Тема урока: Обобщение по теме «Медицинская помощь»	1 час
61.	XII Раздел «Учреждения, организации, предприятия».	1 час
62.	Тема урока: Департамент, муниципалитет, префектура, полиция. Их назначение.	1 час
63.	XIII Раздел «Экономика домашнего хозяйства».	10 часов
64.	Тема урока: Основные статьи расходов Планирование расходов на день, две недели с учетом бюджета и состава семьи.	1 час
65.	Тема урока: ПР. «Упражнение а планировании расходов на день, две недели»	1 час
66.	Тема урока: Расходы на питание, крупные покупки. ПР. «Упражнения в планировании крупных покупок, в оказании материальной помощи родственникам».	1 час

67.	Тема урока: Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг.	1 час
68.	Тема урока: ПР. «Снятие показаний счетчика, расчет стоимости израсходованной электроэнергии, газа».	1 час
69.	Тема урока: Обобщение по теме «Экономика домашнего хозяйства».	1 час
70.	Тема урока: Повторение.	1 час
71.	Тема урока: Контрольная работа за IV четверть.	1 час
72.	Тема урока: Повторение.	1 час
73.	Тема урока: Контрольная работа за год.	1 час
74.	Итого	68часов

### Календарно – тематический план 9 класс

№ урока	Раздел, тема	Кол-во часов
	I Раздел «Повторение».	2 часа
1.	Тема урока: Повторение.	2 часа
2.	II Раздел «Личная гигиена».	2 часа
3.	Тема урока: Здоровый образ жизни – одно из условий успеха в жизни человека. Вред курения, алкоголя и наркотиков. Значение физических упражнений: в здоровом теле - здоровый дух.	2 часа
4.	III Раздел «Одежда».	6 часа
5.	Тема урока: Стиль одежды, мода, обновление одежды (замена мелких деталей).	2 часа
6.	Тема урока: Внешний вид молодого человека и средства выражения индивидуальности	1 час
7.	Тема урока: Выбор одежды и обуви при покупке. ПР. «Определение размеров одежды и обуви».	1 час
8.	Тема урока: Выведение мелких пятен с одежды в домашних условиях (средства, правила выведения). ТБ при пользовании средствами для выведения пятен.	1 час
9.	Тема урока: Обобщение по теме «Одежда и обувь».	1 час
10.	IV Раздел «Семья»	8 часов
11.	Тема урока: Основы семейного очага (условия для создания семьи, семейные отношения, семейные традиции).	2 часа
12.	Тема урока: Закон РФ о браке и семье	2 часа
13.	Тема урока: Повторение	1 час
14.	Тема урока: Контрольная работа за I четверть	1 час
15.	Тема урока: Расходы на удовлетворение культурных потребностей и некоторые текущие расходы . Экономия в домашнем хозяйстве	1 час
16.	Тема урока: ПР. « Упражнение в расчетах рационального ведения домашнего хозяйства».	1 час
17.	V Раздел «Питание».	9 часов
18.	Тема урока: Приготовление национальных блюд. ПР. «Приготовление национального блюда: борща».	2 часа
19.	Тема урока: Меню праздничного стола. Сервировка праздничного стола. ПР. «Сервировка праздничного стола».	2 часа
20.	Тема урока: Питание детей ясельного возраста	2 часа
21.	Тема урока: Диетическое питание. ПР. «Приготовление диетического блюда».	2 часа



22.	Тема урока: Обобщение по теме «Питание».	1 час
23.	VI Раздел «Культура поведения».	7 часов
24.	Тема урока: Традиции культуры поведения в современном обществе	2 часа
25.	Тема урока: Соседи. Прием гостей.	2 часа
26.	Тема урока: Обобщение по теме «Культура поведения».	1 час
27.	Тема урока: Повторение	1 час
28.	Тема урока: Контрольная работа за II четверть	1 час
29.	VII Раздел «Жилище».	4 часа
30.	Тема урока: Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.	1 час
31.	Тема урока: ПР. «Упражнение в рациональной расстановке мебели, подборе деталей интерьера».	1 час
32.	Тема урока: Сохранение жилищного фонда	1 час
33.	Тема урока: Обобщение по теме «Жилище».	1 час
34.	VIII Раздел «Транспорт».	2 часа
35.	Тема урока: Авиатранспорт. Аэровокзал. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Регистрация рейсов. Стоимость проезда.	2 часа
36.	IX Раздел «Торговля».	5 часа
37.	Тема урока: Рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания и реализации сельскохозяйственных продуктов. Отделы рынка. Виртуальная экскурсия на рынок	2 часа
38.	Тема урока: Комиссионные магазины, торговля уцененными товарами, скупка вещей у населения. Ярмарки. Их виды и место проведения.	2 часа
39.	Тема урока: Обобщение по темам «Транспорт» и «Торговля».	1 час
40.	X Раздел «Средства связи».	7 часа
41.	Тема урока: Виды связи: сотовая, автоответчик, факс, интернет	2 часа
42.	Тема урока: Денежные переводы. Виды переводов . Заполнение квитанции бланков. Стоимость отправки переводов	1 час
43.	Тема урока: ПР. «Заполнение бланков денежных переводов. Заполнение квитанций по оплате телефонных услуг».	1 час
44.	Тема урока: Обобщение по теме «Средства связи».	1 час
45.	Тема урока: Повторение	1 час
46.	Тема урока: Контрольная работа за III четверть	1 час
47.	XI Раздел «Медицинская помощь».	7 часов
48.	Тема урока: Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению	2 часа
49.	Тема урока: Уход за больным. Листок нетрудоспособности.	2 часа
50.	Тема урока: ПР. «Уход за больным: переодеть, умыть, накормить больного. Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций (лист – вкладыш к лекарствам)».	2 часа
51.	Тема урока: Обобщение по теме «Медицинская помощь».	1 час
52.	XII Раздел «Учреждения, организации, предприятия».	9 часов
53.	Тема урока: Предприятия бытового обслуживания населения, их назначение .	1 час
54.	Тема урока: Экскурсия на предприятие бытового обслуживания населения (парикмахерская)	1 час
55.	Тема урока: Выбор профессии. Профессионально – жизненная перспектива. Учреждения и отделы по трудоустройству. Оформление на работу	1 час
56.	Тема урока: Документы, необходимые для поступления на работу, их оформление. Деловые бумаги, правила их составления.	1 час
57.	Тема урока: ПР. «Составление деловых бумаг. Определение качеств, необходимых для выбранной профессии».	1 час

58.	Тема урока: Повторение	1 час
59.	Тема урока: Контрольная работа за IV четверть.	1 час
60.	Тема урока: Повторение	1 час
61.	Тема урока: Контрольная работа за год.	1 час
62.	Всего	68 часов

### Список литературы:

1. Воронкова В.В, Казакова С.А. «Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида. Москва «Владос», 2006 г.
2. Девяткова Т.А, Кочетова Л.Л, и др. «Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Москва «Владос» , 2005 г.
3. Л. В. Сазонова, В. Д. Симоненко, Ю.В. Крупская, Н.И. Кизеева «Технология. 5 класс». Москва «Вентана – Граф», 2000г.
4. Программа специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида. Москва «Владос», 2001 г.
5. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Москва «Просвещение» , 2006 г.
6. С. А. Львова «Практический материал к урокам Социально – бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида 5 – 9классы». Москва «Владос», 2005г.
7. С.В. Комарова, Е.Л. Александрова «Основы социальной жизни 5 класс» М. «Просвещение» 2023г.
8. С.В. Комарова, Е.Л. Александрова «Основы социальной жизни 6 класс» М. «Просвещение» 2023г.