



## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету "Основы социальной жизни" для 7 класса разработана на основе:

- требований к личностным и предметным результатам освоения АООП;
- программы формирования базовых учебных действий;
- с учетом:
- примерной АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) / Министерство образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2017;
- Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл. в 2 сб./ Под ред. В.В. Воронковой. - М.: Гуманитар. изд. центр Владос, 2014. - Сб.1. - 224 с.

Изучение учебного предмета направлено на достижение основных целей:

- развитие личности обучающихся в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающими возможность их успешной социализации и социальной адаптации.
- повышение уровня общего развития обучающихся и их всесторонняя подготовка к самостоятельной жизни.

## **II. Общая характеристика учебного предмета**

Рабочая программа по учебному предмету "Основы социальной жизни" составлена с учетом возможностей, учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и ориентирована на:

- развитие навыков самообслуживания, самостоятельного ведения домашнего хозяйства, ориентировки в ближайшем окружении и возможности более широкой жизненной ориентации, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- усвоение морально-этических норм поведения, навыков общения с людьми в разных жизненных ситуациях;
- понимание роли семьи и семейных отношений в жизни человека, общества и государства, в воспитании и развитии ребенка, сохранении и укреплении его соматического, физического и психического здоровья, формировании правильного уклада семейных отношений.

Структура программы представлена следующими разделами:

-Личная гигиена.

-Одежда.

-Питание.

-Семья.

-Культура поведения.

-Жилище.

-Транспорт.

-Торговля.

-Средства связи.

-Медицинская помощь.

-Учреждения, организации и предприятия.

Учебный предмет "Основы социальной жизни» предполагает концентрическое распределение изучаемого материала с его усложнением и расширением при изучении в следующих классах, такое распределение изучаемого материала способствует более прочному и осознанному усвоению изучаемого материала. Так же обеспечивается переход от более легких тем к более сложным, а изучаемый материал постоянно используется и закрепляется последующих классах.

На уроках "Основы социальной жизни" используются следующие методы:

- 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.

Методы и формы позволяют корректировать познавательную деятельность: наблюдательности, воображения, внимания, памяти и устной речи. Способствует развитию самостоятельности учащихся при выполнении заданий, постепенно подготавливает их труду и самостоятельной жизни.

Занятия по данной рабочей программе тесно связаны с такими предметами как: "Русский язык", "Чтение", "Математика", "Природоведение", "География", "Биология", "Естествознание" и "Ручной труд".

На занятиях по "Основам социальной жизни" следует уделять внимание развитию устной и письменной речи, практическому применению знаний и навыков, полученных на уроках «Русского языка». На всех этапах занятия в связи с изученным материалом необходимо следить за полнотой устных ответов, последовательностью изложения, умение детей правильно построить фразу, диалог, обосновать вывод.

### III. Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом МОУ "Кужмарская СОШ", учебный предмет «Основы социальной жизни» представлен в обязательной части учебного плана, общий объем учебного времени в 7 классе составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

### IV. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

#### Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, 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, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

#### Предметные результаты:

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<b>Личная гигиена</b>	
<p>Рассказывать о правилах личной гигиены.</p> <p>Называть санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной и унитазом.</p> <p>Рассказывать о правилах смены одежды, нательного и постельного белья.</p> <p>Различать индивидуальные предметы гигиены.</p>	<p>Соблюдать и выполнять правила личной гигиены подростка.</p> <p>Характеризовать индивидуальные предметы гигиены.</p> <p>Выполнять санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной и унитазом.</p> <p>Соблюдать правила смены одежды, нательного и постельного белья.</p>
<b>Одежда</b>	
<p>Выполнять мелкий ремонт одежды под руководством учителя.</p> <p>Знать особенности стирки цветного и белого белья.</p> <p>Рассказывать правила пользования моющими</p>	<p>Ремонтировать разорванные места одежды.</p> <p>Стирать белое белье вручную и с помощью стиральной машины.</p> <p>Гладить одежду и белье.</p> <p>Называть правила пользования моющими</p>

<p>средствами. Рассказывать о последовательности и особенности утюжки одежды из различных тканей. Называть предприятия по химической чистке одежды, виды оказываемых ими услуг.</p>	<p>средствами. Знакомится с устройством стиральной машины и правилами пользования ею. Соблюдать санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды, стирке вручную и с помощью стиральной машины. Характеризовать предприятия по химической чистке одежды, виды оказываемых ими услуг. Рассказывать о правилах подготовке вещей к сдаче в чистку.</p>
<b>Питание</b>	
<p>Рассказывать санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи. Называть электробытовые приборы при приготовлении пищи. Рассказывать о способах обработки овощных, мясных и рыбных продуктов. Готовить обед, оформлять готовые блюда, сервировать стол под руководством учителя.</p>	<p>Соблюдать санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи. Использовать электробытовые приборы при приготовлении пищи. Рассказывать о способах и последовательности обработки овощных, мясных и рыбных продуктов. Характеризовать последовательность приготовления блюд. Готовить обед Оформлять готовые блюда. Сервировать стол к обеду.</p>
<b>Семья</b>	
<p>Одевать малышей на прогулку. Помогать малышам при уборке игрушек. Разучивать тихие и подвижные игры.</p>	<p>Владеть навыками оказания помощи родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми. Объяснять детям младшего возраста правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры.</p>
<b>Культура поведения</b>	
<p>Рассказывать о правилах поведения при встрече, в гостях, при вручении и приеме подарков.</p>	<p>Объяснять правила поведения при встрече, в гостях, при вручении и приеме подарков.</p>
<b>Жилище</b>	
<p>Выполнять элементарную уборку помещения. Называть моющие средства, используемые при уборке и мытье окон. Рассказывать о правилах ухода за мебелью в зависимости от ее покрытия. Ухаживать за животными.</p>	<p>Производить регулярную и сезонную уборку жилого помещения. Различать виды моющих средств, используемых при уборке и мытье окон. Ухаживать за мебелью в зависимости от ее покрытия. Объяснять правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных в доме. Рассказывать о правилах содержания в доме собаки, кошки и попугая.</p>
<b>Транспорт</b>	
<p>Называть функции железнодорожного транспорта, виды пассажирских вагонов, справочных служб, виды камер хранения.</p>	<p>Рассказывать о функциях железнодорожного транспорта, типах пассажирских вагонов, видах справочных служб и камерах хранения, о сроках и месте возврата билетов. Ориентироваться в расписании. Приобретать билеты в железнодорожной кассе.</p>

	Обращаться за справкой в справочное бюро вокзала, центральную железнодорожную справочную по телефону.
<b>Торговля</b>	
Называть основные виды универсальных и специализированных магазинов, их отделы. Рассказывать об ассортименте некоторых отделов промтоварных магазинов. Совершать покупки некоторых товаров под руководством взрослых. Соблюдать правила поведения в магазине.	Характеризовать основные виды универсальных и специализированных магазинов. Ориентироваться в ассортименте некоторых отделов промтоварных магазинов. Приобретать некоторые товары в продовольственном магазине. Подсчитывать стоимость покупок. Соблюдать правила поведения в магазине.
<b>Средства связи</b>	
Называть перечень, посылаемых предметов, максимальный вес и стоимость посылаемых предметов. Рассказывать о видах и способах упаковки бандероли. Заполнять бланки для отправки бандероли с помощью учителя.	Составлять перечень предметов, посылаемых бандеролью. Знать максимальный вес и стоимость посылаемых предметов. Классифицировать виды и способы упаковки бандеролей. Заполнять бланки на отправление бандеролей. Составлять описание посылаемых предметов. Упаковывать бандероль.
<b>Медицинская помощь</b>	
Называть медикаменты, входящие в состав домашней аптечки. Называть местные лекарственные растения. Рассказывать о правилах оказания первой медицинской помощи при микротравмах. Обрабатывать раны и накладывать повязки с помощью педагога.	Рассказывать о составе домашней медицинской аптечки, правила применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки. Распознавать местные лекарственные растения. Объяснять правила обработки раны и наложения повязки, меры по предупреждению осложнений после микротравм. Рассказывать о правилах оказания первой медицинской помощи при сильных ушибах, при растяжении и вывихах. Пользоваться термометром. Готовить отвары и настои из лекарственных растений. Обрабатывать раны и накладывать повязки.
<b>Учреждения, организации и предприятия</b>	
Называть промышленные объекты г. Новокузнецка, виды выпускаемой продукции, рабочие профессии.	Классифицировать промышленные объекты г. Новокузнецка, виды выпускаемой продукции, рабочие профессии.
<b>Экономика домашнего хозяйства</b>	
Понимать назначение денег. Подсчитывать бюджет семьи под руководством педагога. Составлять доверенность на получение заработной платы под руководством педагога.	Понимать назначение денег. Подсчитывать бюджет семьи. Составлять доверенность на получение заработной платы.

## V. Содержание учебного предмета

### 1. Личная гигиена - 4 ч.

Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены. Санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, туалетом. Правила сохранения чистоты и здоровья тела. Гигиена одежды, нательного и постельного белья.

<b>2. Одежда - 8 ч.</b>
Ремонт разорванных мест одежды, штопка. Ремонт разорванных мест одежды, штопка, утюжка. Пр.р. Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины. Стирка хлопчатобумажного белья вручную. Пр.р. Утюжка белья, брюк, спортивной одежды. Утюжка белья, брюк. Пр.р. Химчистка. Виды услуг. Правила пользования. Экскурсия в химчистку.
<b>3. Питание - 12 ч.</b>
Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда. Третьи блюда. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи. Приготовление закусок. Приготовление горячих бутербродов. Пр.р. Первые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Приготовление щей из свежей капусты с картофелем. Пр.р. Вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Приготовление второго блюда из мясных консервов с отварным картофелем и сметанным соусом. Пр.р. Приготовление третьих блюд. Компот из сухофруктов. Приготовление компота из сухофруктов. Пр.р. Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи. Сервировка стола к обеду.
<b>4. Семья - 4 ч.</b>
Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми. Оказание помощи в одевании малышей на прогулку. Пр.р. Разучивание тихих и подвижных игр. Подвижные игры на улице с детьми младшего возраста. Пр.р.
<b>5. Культура поведения - 4 ч.</b>
Поведение в гостях. Правила поведения при встрече и расставании. Подарки. Правила вручения и приемов подарков. Изготовление сувенира. Пр.р.
<b>6. Жилище- 8 ч.</b>
Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету. Сухая и влажная уборка помещения. Пр.р. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уборка помещения. Мытье зеркал. Пр.р. Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия. Чистка мягкой мебели. Пр.р. Животные в доме (кошка, собака, попугай). Правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных дома.
<b>7. Транспорт - 4 ч.</b>
Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы. Справочная служба железнодорожного вокзала, расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Приобретение билетов. Камеры хранения багажа. Экскурсия на железнодорожный вокзал.
<b>8. Торговля - 4 ч.</b>
Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение магазинов. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров. Экскурсия в промтоварный магазин. Приобретение товаров в промтоварном магазине. Пр.р.
<b>9. Средства связи - 4 ч.</b>
Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок отправления бандеролей. Упаковка бандеролей. Стоимость пересылки. Заполнение бланков на отправку бандеролей. Пр.р. Экскурсия на почту.
<b>10. Медицинская помощь - 6 ч.</b>
Домашняя аптечка. Термометр. Измерение температуры тела с помощью термометра. Пр.р. Лекарственные растения. Заваривание травяного настоя. Пр.р. Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах. Наложение повязки на рану, поврежденную конечность. Пр.р.
<b>11. Учреждения, организации и предприятия - 4 ч.</b>
Промышленные объекты г. Новокузнецка. Названия цехов и отделов, имеющих на предприятиях. Виды выпускаемой продукции. Названия рабочих специальностей. Экскурсия на промышленное предприятие.
<b>12. Экономика домашнего хозяйства - 6 ч.</b>
Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение в нашей жизни. Бюджет семьи. Источник дохода. Заработная плата членов семьи, пенсия. Определение дохода семьи. Пр.р. Мелкие расходы. Составление доверенности на получение зарплаты. Пр.р.

**VI. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Виды учебной деятельности обучающихся</b>
1.	Личная гигиена	4	<p>Рассказывают о правилах соблюдения личной гигиены подростка (девушки и юноши).</p> <p>Объясняют правила смены одежды, нательного и постельного белья.</p> <p>Определяют санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, унитазом.</p>
2.	Одежда	8	<p>Определяют вид ремонта одежды.</p> <p>Называют моющие средства для стирки белья.</p> <p>Рассказывают об устройстве стиральной машины и правила пользования ею.</p> <p>Объясняют санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды, стирке вручную и с помощью стиральной машины.</p> <p>Различают особенности утюжки одежды из различных тканей, а также постельного белья, полотенец, скатертей.</p> <p>Характеризуют предприятия по химической чистке одежды, виды оказываемых ими услуг.</p> <p>Перечисляют правила подготовки вещей к сдаче в чистку.</p>
3.	Питание	12	<p>Классифицируют способы обработки овощных, мясных, рыбных продуктов.</p> <p>Определяют последовательность приготовления блюд.</p> <p>Характеризуют возможности использования электробытовых приборов при приготовлении пищи, правила пользования ими.</p> <p>Называют санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи.</p> <p>Рассказывают о правилах пользования столовыми приборами.</p>
4.	Семья	4	<p>Перечисляют названия тихих и подвижных игр.</p> <p>Объясняют детям младшего школьного возраста правила игры и играют с ними.</p>
5.	Культура поведения	4	<p>Рассказывают о правилах поведения при встрече и расставании.</p> <p>Называют правила поведения в гостях.</p> <p>Перечисляют правила вручения и приема подарков.</p>
6.	Жилище	8	<p>Называют последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения.</p> <p>Определяют способы и периодичность ухода за окнами.</p> <p>Перечисляют виды моющих средств, используемых при уборке и мытье окон.</p> <p>Объясняют правила ухода за мебелью в зависимости от ее покрытия.</p> <p>Рассказывают о правилах соблюдения гигиены жилища при наличии животных в доме.</p>
7.	Транспорт	4	<p>Определяют назначение вокзалов и основных служб вокзалов.</p> <p>Рассказывают о порядке приобретения билетов, порядке</p>

			<p>сдачи и получении багажа в камере хранения.  Перечисляют функции железнодорожного транспорта.  Называют виды пассажирских вагонов.  Определяют примерную стоимость билета в зависимости от вида вагона и дальности расстояния.  Различают виды камер хранения, сроки и стоимость хранения багажа.  Называют виды справочных служб.</p>
8.	Торговля	4	<p>Характеризуют универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы.  Объясняют назначение магазинов.  Перечисляют ассортимент некоторых отделов промтоварных магазинов.  Определяют стоимость отдельных товаров.  Рассказывают о правилах поведения в магазине.</p>
9.	Средства связи	4	<p>Классифицируют виды бандеролей.  Рассказывают о порядке отправления бандеролей.  Определяют перечень предметов, посылаемых бандеролью.  Называют максимальный вес и стоимость посылаемых предметов.  Различают виды и способы упаковки бандеролей.</p>
10.	Медицинская помощь	6	<p>Определяют состав домашней аптечки.  Рассказывают о правилах применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки.  Перечисляют местные лекарственные растения.  Объясняют правила обработки раны и наложения повязки, меры по предупреждению осложнений после микротравм.  Знакомятся с правилами оказания первой медицинской помощи при сильных ушибах, при растяжении и вывихах.</p>
11.	Учреждения, организации и предприятия	4	<p>Называют промышленные объекты района.  Перечисляют названия цехов и отделов, имеющих на предприятиях.  Классифицируют виды выпускаемой продукции.</p>
12.	Экономика домашнего хозяйства	6	<p>Знакомятся с понятие "Деньги", "Семейный бюджет".  Перечисляют составные части бюджета семьи.  Планируют бюджет семьи.  Определяют сколько можно иметь денег на мелкие расходы.</p>
<b>Всего 68 ч.</b>			

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

Для обеспечения реализации содержания программы, повышению коррекционно-воспитательного процесса, развитию познавательной деятельности, выработке навыков самостоятельности и сознательной дисциплины у обучающихся используют специально оборудованный кабинет, который соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и противопожарным нормам.



В кабинете четко определены и специально оборудованы зоны. Проведение уроков в специально оборудованном кабинете могут показать обучающимся в каких жизненных ситуациях или видах деятельности они могут применить полученный опыт.

Использование разнообразных средств обучения в их сочетании позволяет сформировать правильные представления об изучаемых объектах – их размерах, форме, цвете; о значении явлений и событий жизни человека.

### Литература

1. Воронкова В.В. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида/ В.В.Воронкова// Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы – М.: ВЛАДОС, 2014.
2. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие: 7 класс образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями / В.П. Субчева – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020.
3. Миронюк З.Н. Социально-бытовая ориентировка. Рабочая тетрадь: 7 класс образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями / З.П. Миронюк, Н.А. Ивершина – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020.
4. Дерябина С.П. Социально-бытовая ориентировка. 5-9 классы: контрольно-измерительные материалы: варианты текстовые задания / С.П. Дерябина Волгоград: – Издательство Учитель, 2020.
5. Львова С.А. Социально-бытовая ориентировка. 5-9 классы: развернутое тематическое планирование/ С.А.Львова. – Волгоград: Учитель, 2014.
6. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Методическое пособие: 5- 9 классы образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями / В.П. Субчева – М.: Издательство ВЛАДОС, 2017.
7. Девяткова Т.А. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: пособие для учителя /Т.А.Девяткова, Л.Л. Кочетова, А.Г. Петрикова, Н.М. Платонова, А.М. Щербакова – М.: ВЛАДОС, 2014.
8. 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 – М.: ВЛАДОС, 2018.
9. Воронкова В.В. Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида: пособие для учителя / В.В.Воронкова, С.А.Казакова – М.: ВЛАДОС, 2020.

### Календарно- тематическое планирование по курсу основы социальной жизни в 7 классе 68 часов, 2 часа в неделю

№ урока	Дата	Тема урока	Примечания
		<b>Личная гигиена – 4 ч.</b>	
1		Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены.	
2		Санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, туалетом.	
3		Правила сохранения чистоты и здоровья тела.	
4		Гигиена одежды, нательного и постельного белья.	
		<b>Одежда – 8 ч.</b>	
5		Ремонт разорванных мест одежды, штопка.	
6		Ремонт разорванных мест одежды, штопка, утюжка. Пр.р.	
7		Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины.	
8		Стирка хлопчатобумажного белья вручную. Пр.р.	
9		Утюжка белья, брюк, спортивной одежды.	

10		Утюжка белья, брюк. Пр.р.	
11		Химчистка. Виды услуг. Правила пользования.	
12		Экскурсия в химчистку.	
		<b>Питание – 6 ч.</b>	
13		Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда. Третьи блюда.	
14		Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи.	
15		Приготовление закусок.	
16		Приготовление горячих бутербродов. Пр.р.	
17		Первые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов.	
18		Приготовление щей из свежей капусты с картофелем. Пр.р.	
		<b>Питание – 6 ч.</b>	
19		Вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов.	
20		Приготовление второго блюда из мясных консервов с отварным картофелем и сметанным соусом. Пр.р.	
21		Приготовление третьих блюд. Компот из сухофруктов.	
22		Приготовление компота из сухофруктов. Пр.р.	
23		Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи.	
24		Сервировка стола к обеду.	
		<b>Семья– 4 ч.</b>	
25		Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.	
26		Оказание помощи в одевании малышей на прогулку. Пр.р.	
27		Разучивание тихих и подвижных игр.	
28		Подвижные игры на улице с детьми младшего возраста. Пр.р.	
		<b>Культура поведения– 4 ч.</b>	
29		Поведение в гостях.	
30		Правила поведения при встрече и расставании.	
31		Подарки. Правила вручения и приемов подарков.	
32		Изготовление сувенира. Пр.р.	
		<b>Жилище –8 ч.</b>	
33		Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету.	
34		Сухая и влажная уборка помещения. Пр.р.	
35		Санитарная обработка помещения в случае необходимости.	
36		Уборка помещения. Мытье зеркал. Пр.р.	
37		Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия.	
38		Чистка мягкой мебели. Пр.р.	
39		Животные в доме (кошка, собака, попугай).	
40		Правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных дома.	
		<b>Транспорт- 4 ч.</b>	
41		Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы.	
42		Справочная служба железнодорожного вокзала, расписание поездов.	
43		Виды пассажирских вагонов. Приобретение билетов. Камеры хранения багажа.	
44		Экскурсия на железнодорожный вокзал.	
		<b>Торговля – 4 ч.</b>	

45		Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение магазинов.	
46		Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.	
47		Экскурсия в промтоварный магазин.	
48		Приобретение товаров в промтоварном магазине. Пр.р.	
		<b>Средства связи – 4 ч.</b>	
49		Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок отправления бандеролей.	
50		Упаковка бандеролей. Стоимость пересылки.	
51		Заполнение бланков на отправку бандеролей. Пр.р.	
52		Экскурсия на почту.	
		<b>Медицинская помощь – 6 ч.</b>	
53		Домашняя аптечка. Термометр.	
54		Измерение температуры тела с помощью термометра. Пр.р.	
55		Лекарственные растения.	
56		Заваривание травяного настоя. Пр.р.	
57		Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах.	
58		Наложение повязки на рану, поврежденную конечность. Пр.р.	
		<b>Учреждения, организации, предприятия - 4 ч.</b>	
59		Промышленные предприятия, заводы нашего района.	
60		Названия цехов и отделов, имеющих на предприятиях.	
61		Виды выпускаемой продукции. Названия рабочих специальностей.	
62		Экскурсия на промышленное предприятие села.	
		<b>Экономика домашнего хозяйства - 6 ч.</b>	
63		Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение в нашей жизни.	
64		Бюджет семьи. Источник дохода.	
65		Заработная плата членов семьи, пенсия.	
66		Определение дохода семьи. Пр.р.	
67		Мелкие расходы.	
68		Составление доверенности на получение зарплаты. Пр.р.	

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» для 8 класса составлена на основе следующих нормативно правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ),
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённый приказом Минобрнауки РФ №1599 от 19.12.14;
- Нормативно-методические документы Минобрнауки Российской Федерации и другие нормативно-правовые акты в области образования, Примерная адаптированная основная образовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года № 1598
- Рабочая программа на основе «Программы коррекционной общеобразовательной школы». Москва, Владос, 2014 год под редакцией Воронковой

Коррекционные занятия по предмету «Основы социальной жизни» направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня развития обучающихся.

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;
- коррекция личностного развития ребёнка и подготовка его к самостоятельной жизни.

Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию использованию электроэнергии и др., строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда; воспитание желания и стремления к приготовлению доброкачественной пищи; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, ловкости, скорости; внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, смекалки, сообразительности воображения, фантазии, интереса к национальным традициям.

Программа рассчитана на обучающихся с пятого по девятые классы. Это позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать опыт обучающихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых.

### **Общая характеристика предмета**

Настоящая адаптированная рабочая программа составлена с учетом возрастных и психологических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушением интеллекта необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомятся с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей.

Занятия по предмету «Основы социальной жизни» целесообразно проводить группами из 4—5 человек. Это позволит каждому ученику, независимо от его интеллектуальных и физических возможностей, овладеть основными способами ухода за одеждой, обувью, приготовления пищи, научиться составлять деловые бумаги, заполнять разного рода бланки и т.д.

Занятия по ОСЖ тесно связаны с уроками родного языка, математики, географии, труда, естествознания. Занятия по ОСЖ проводятся в специальном кабинете, в котором отведены места для обучающихся и для оборудования, обеспечивающего выполнение в полном объеме всех видов практических работ, предусмотренных программой. Проводить занятия по ОСЖ в V- IX классах целесообразно на сдвоенных уроках. Обучающиеся ведут тетрадь для кратких записей основных сведений и зарисовок. Это могут быть какие-либо правила, рецепты, полезные советы и т.п., изложенные доступным языком четко и лаконично. Домашние задания, как правило, не задаются. В отдельных случаях обучаемым можно поручить собрать те или иные сведения во время экскурсий с воспитателем или дома (например, место работы родителей, их должность и т.д.)

### **Место курса в базовом учебном плане**

В соответствии с учебным планом МОУ "Кужмарская СОШ", учебный предмет «Основы социальной жизни» представлен в обязательной части учебного плана, общий объем учебного времени в 8 классе составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

### **Раздел 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

#### **Планируемые результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП**

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

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе их социальной необходимости;
- уважение к культуре и традициям народов России и мира, чувства гордости за свою Родину;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- сформированности 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; - уважительное отношение к чужому мнению;

- 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;

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

- формирование ценности здорового образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

**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.

Минимальный уровень:

представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека; приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;

представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;

знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни; знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;

знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения; решение типовых практических задач под руководством педагога посредством обращения в предприятия бытового обслуживания; знание названий торговых организаций, их видов и назначения;

совершение покупок различных товаров под руководством взрослого; первоначальные представления о статьях семейного бюджета;

представления о различных видах средств связи;

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

знание названий организаций социальной направленности и их назначения;

Достаточный уровень:

знание способов хранения и переработки продуктов питания; составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания; самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд; самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;

соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;

соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения; некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);

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

пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;

знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета; составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения.

### **Программа формирования базовых учебных действий**

**Базовые учебные действия** формируются в совместной деятельности педагога и обучающихся в процессе всей учебной и внеурочной деятельности на основе деятельностного подхода к обучению и реализации коррекционно-развивающего потенциала образования школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Личностные учебные действия:** Осознанно выполнять обязанности ученика, члена школьного коллектива, пользоваться соответствующими правами; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; осознанно относиться к выбору профессии; понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; соблюдать правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе.

**Коммуникативные учебные действия:** вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения, аргументировать свою позицию; дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый и т.п.); использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач.

**Регулятивные учебные действия:** осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; 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 учебные действия:** дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач; использовать в жизни и деятельности некоторые меж предметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **Раздел 2. Содержание учебного предмета.**

### **Личная гигиена и здоровье**

*Здоровый образ жизни* — требование современного общества.

Значение здоровья в жизни и деятельности человека. Здоровое и рациональное (сбалансированное) питание и его роль в укреплении здоровья. Значение физических упражнений в режиме дня. Соблюдение личной гигиены юношей и девушек при занятиях физическими упражнениями.

Негативное воздействие вредных факторов на организм человека (электромагнитные излучения от компьютера, сотового телефона, телевизора; повышенный уровень шума, вибрация; загазованность воздуха и т.д.).

Негативное воздействие вредных веществ на здоровье человека, последующие поколения.

*Здоровье и красота.* Средства по уходу за кожей лица для девушек и юношей. Значение косметики для девушек и юношей. Правила и приемы ухода за кожей лица.

Гигиенические правила для девушек. Средства личной гигиены для девушек (виды, правила пользования).

Гигиенические правила для юношей.

### **Охрана здоровья**

*Виды медицинских учреждений:* поликлиника, амбулатория, больница, диспансер. Функции основных врачей-специалистов.

*Виды страховой медицинской помощи:* обязательная и дополнительная. Полис обязательного медицинского страхования. Медицинские услуги, оказываемые в рамках обязательного медицинского страхования. Перечень медицинских услуг, оказываемых в рамках дополнительного медицинского страхования.

*Документы, подтверждающие нетрудоспособность:* справка и листок нетрудоспособности. Особенности оплаты по листку временной нетрудоспособности страховыми компаниями.

### **Жилище**

*Общее представление о доме.* Правила пользования общей собственностью в многоквартирном доме. Правила проживания в собственном и многоквартирном доме. Компании, осуществляющие управление многоквартирными домами. Виды услуг, предоставляемых управляющими компаниями в многоквартирных домах. Виды коммунальных услуг, оказываемых в сельской местности.

*Планировка жилища.* Виды и назначение жилых комнат и нежилых помещений.

*Кухня.* Нагревательные приборы и правила техники безопасности их использования. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

*Кухонная утварь.* Виды кухонной посуды в зависимости от функционального назначения. Материалы для изготовления различных видов кухонной утвари; их свойства. Правила ухода за кухонной посудой в зависимости от материала, из которого они изготовлены. Столовые приборы: назначение, правила ухода. Санитарные нормы и правила содержания и ухода за кухонной утварью.

*Национальные виды кухонной посуды.*

*История возникновения и развития кухонной утвари.*

*Кухонное белье:* виды (полотенца, скатерти, салфетки, прихватки, фартуки, передники), материалы, назначение. Практическое и эстетическое назначение кухонного белья.

*Кухонная мебель.* Виды кухонной мебели. Правила ухода и содержание.

*Ванная комната. 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. Виды стиральных машин в зависимости от загрузки белья (вертикальная и горизонтальная загрузки). Режимы стирки, температурные режимы. Условные обозначения на стиральных машинах. Характеристики разных видов стиральных машин. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин). Выбор стиральных машин в зависимости от конкретных условий (размера ванной комнаты, характеристика машины, цены).



*Мебель в жилых помещениях.* Виды мебели в зависимости от ее назначения. Размещение мебели в помещении с учетом от конкретных условий: размера и особых характеристик жилого помещения (освещенности, формы и т.д.). Составление элементарных дизайн-проектов жилых комнат.

Магазины по продаже различных видов мебели. Выбор мебели с учетом конкретных условий (размера помещения, внешнего оформления, соотношения цены и качества).

*Интерьер.* Качества интерьера: функциональность, гигиеничность, эстетичность. Рациональная расстановка мебели в помещении в зависимости от функционального назначения комнаты, площади, наличия мебели. Композиция интерьера: расположение и соотношение составных частей интерьера: мебели, светильников, бытового оборудования, функциональных зон. Соблюдение требований к подбору занавесей, светильников и других деталей декора.

*Уход за жилищем.* Сухая уборка: назначение, инвентарь, электробытовые приборы, средства бытовой химии. Влажная уборка: назначение, инвентарь, моющие и чистящие средства, электробытовые приборы для влажной уборки помещений. Правила техники безопасности использования электробытовых приборов. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.

*Ремонтные работы в доме.* Виды ремонта: косметический, текущий. Ремонт стен. Материалы для ремонта стен. Виды обоев: бумажные, флизелиновые; виниловые (основные отличия по качеству и цене). Выбор клея для обоев в зависимости от их вида; самостоятельное изготовление клейстера. Расчет необходимого количества обоев в зависимости от площади помещения. Выбор цветовой гаммы обоев в зависимости от назначения помещения и его особенностей (естественная освещенность помещения, размеры помещения и т. д.). Самостоятельная оклейка стен обоями: подготовка обоев, правила наклеивания обоев. Обновление потолков: виды ремонта (покраска, побелка), основные правила и практические приемы. Расчет стоимости ремонта потолка в зависимости от его площади и вида.

### **Одежда и обувь**

*Одежда.* Материалы, используемые для изготовления одежды (хлопок, шерсть, синтетика, лен, шелк, и пр.). Преимущества и недостатки разных видов тканей.

*Уход за одеждой.* Виды 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. Глажение изделий из различных видов тканей. Сухое глажение и глажение с паром. Правила ухода за одеждой, изготовленной из разных видов материалов. Уход за хлопчатобумажной одеждой. Уход за шерстяными и трикотажными изделиями. Уход за верхней одеждой из водоотталкивающей ткани, кожи, мехового велюра (дубленки), меха (искусственного и натурального). Виды пятновыводителей. Правила выведение мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

*Предприятия бытового обслуживания.* Прачечная и химчистка: назначение, оказываемые услуги, прейскурант. Ателье мелкого ремонта одежды: оказываемые услуги, прейскурант. Ателье индивидуального пошива одежды.

*Выбор и покупка одежды.* Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Соотношение размеров одежды в стандартах разных стран.

*Стиль одежды.* Определение собственного размера одежды. Профессии людей, создающих одежду: художники-дизайнеры (модельеры); раскройщики, портные. «Высокая» мода и мода для всех. Современные направления моды. Журналы мод.

Составление комплектов из одежды (элементарные правила дизайна одежды). Аксессуары (декор) одежды: шарфы, платки, ремни и т.д.

*История возникновения одежды.* Одежда разных эпох. Изменения в одежде в разные исторические периоды.

*Национальная одежда.*

*Обувь.* Выбор и покупка обуви в соответствии с ее назначением и размером. Соотношение размеров обуви в стандартах разных стран. Факторы, влияющие на выбор обуви: удобство (практичность) и эстетичность. Правила подбора обуви к одежде. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии.

*Национальная обувь.*

*Уход за обувью.* Правила ухода за обувью, изготовленной из натуральной и искусственной кожи, нубука, замши, текстиля.

Ремонт обуви в специализированных мастерских.

*История появления обуви.* Обувь в разные исторические времена.

## **Питание**

*Организация питания семьи.* Организация правильного питания. Режим питания. Рацион питания.

*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.

*Завтрак.* Холодный завтрак. Составление меню для холодного завтрака. Молочные продукты для холодного завтрака. Простые и сложные бутерброды. Канапе. Приготовление бутербродов.

Горячий завтрак. Каши. Виды круп. Хранение круп. Молочные каши: виды, составление рецептов, отбор необходимых продуктов. Приготовление молочных каш. Каши, приготовленные на воде. Каши быстрого приготовления.

Блюда из яиц: яичница-глазунья, омлеты (омлеты простые и с добавками). Приготовление блюд из яиц.

Напитки для завтрака.

Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола. Приготовление блюд для завтрака.

*Обед.* Овощные салаты: виды, первичная обработка овощей, способы приготовления. Составление рецептов овощных салатов и их приготовление. Салаты с рыбой; мясом (мясопродуктами): составление рецептов, отбор продуктов, приготовление. Заправки для салатов. Украшение салатов.

Супы. Прозрачные супы. Приготовление бульона (мясного, рыбного). Заправки для супов. Составление рецептов и приготовление супов. Суп-пюре.

Мясные блюда (виды, способы приготовления). Приготовление котлет из готового фарша. Жарка мяса.

Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Рыба отварная. Рыба жареная.

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.

*Ужин.* Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. 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. Составление и запись рецептов изделий из теста. Приготовление оладий и блинов изделий из недрожжевого и дрожжевого теста. Приготовление печенья.

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

*Виды питания.* Диетическое питание. Питание детей ясельного возраста. Приготовление национальных блюд.

*Праздничный стол.* Сервировка праздничного стола. Столовое белье для праздничного стола: салфетки (льняные, хлопчатобумажные), скатерти.

Украшения салатов и холодных блюд из овощей и зелени.

Этикет праздничного застолья.

*Блюда национальной кухни.*

## **Транспорт**

*Городской транспорт.* Виды городского транспорта. Виды оплаты 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. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Примерная стоимость проезда в вагонах разной комфортности. Формы приобретения билетов. Электронные билеты.

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

*Водный транспорт.* Значение водного транспорта. Пристань. Порт. Основные службы. Основные маршруты.

*Авиационный транспорт.* Аэропорты, аэровокзалы. Порядок приобретения билетов. Электронные билеты. Стоимость проезда.

## **Средства связи**

*Почта.* Внутренняя и международная письменная корреспонденция (почтовые карточки, письма, бандероли). Категории почтовых отправлений: простые и регистрируемые (обыкновенные, заказные, с объявленной ценностью). Правила и стоимость отправления.

*Телефонная связь.* Беспроводные средства персональной связи (мобильные телефоны сотовой связи, пейджеры и беспроводные стационарные радиотелефоны, спутниковая связь). Значение сотовой (мобильной) связи в жизни современного человека. Правила оплаты различных видов телефонной связи (проводной и беспроводной). Сотовые компании, тарифы.

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

*Денежные переводы.* Виды денежных переводов (адресные и безадресные). Различные системы безадресных переводов. Преимущества разных видов денежных переводов. Стоимость отправления денежного перевода.

## 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.

*Организации.* Отделы внутренних дел. Отделения пенсионного фонда. Налоговая инспекция. Паспортно-визовая служба. Центры социальной защиты населения.

*Трудоустройство.* Деловые бумаги, необходимые для приема на работу (резюме, заявление). Заполнение деловых бумаг, необходимых для приема на работу. Самостоятельное трудоустройство (по объявлению, рекомендации, через систему Интернет). Риски самостоятельного трудоустройства. Государственная служба занятости населения: назначение, функции. Правила постановки на учет.

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

## Семья

*Семейный досуг.* 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. Значение и способы экономии расходов. Назначение сбережений. Виды вкладов в банки.

*Будущая семья.* Закон о семье и браке. Условия создания семьи. Семейные отношения. Распределение обязанностей по ведению домашнего хозяйства, бюджета. Способы пополнения домашнего бюджета молодой семьи домашней деятельностью.

Ответственность родителей за будущее ребенка. Социальное сиротство. Государственные проблемы, связанные с сиротством. Поведение родителей в семье, где ждут ребенка. Беременность, роды. Семейный уклад с появлением новорожденного в семье, распределение обязанностей. Грудной ребенок в семье: уход, питание новорожденного, детский гардероб, необходимое оборудование и приспособления. Развитие ребенка раннего возраста.

## Тематическое планирование курса

8 класс (68 часов 2 часа в неделю)

№ урока	Тема	Количество часов
<i>Личная гигиена и здоровье – 4 часов</i>		
1	Значение косметики для девушек и юношей	1
2	Правила ухода за кожей с помощью косметических средств.	1

3	Косметические дезинфицирующие средства (профилактика появления прыщей).	1
4	Значение здоровья и способы его сбережения	1
<b><i>Питание - 10 часов</i></b>		
5	Виды теста	1
6	Дрожжевое тесто	1
7	Песочное тесто	1
8	Блины	1
9	Приготовление изделий из теста	1
10	Консервирование овощей и фруктов	1
11	Стерилизация	1
12	Правила переборки	1
13	Запись рецептов	1
14	Составление меню на день	1
<b><i>Жилище - 4 часа</i></b>		
15	Уборка кухни сан узла и ванной	1
16	Моющие средства в быту	1
17	Цветоводство и садоводство	1
18	Цветковые растения в быту	1
<b><i>Одежда и обувь - 6 часов</i></b>		
19	Ручная стирка и сушка изделий из шерстяных тканей.	1
20	Ручная стирка и сушка изделий из синтетических тканей.	1
21	Правила пользования утюгом	1
22	Глажение фасонного белья	1
23	Глажение рубашек и футболок	1
24	Символы на ярлыках	1
<b><i>Семья – 8 часов</i></b>		
25	Уход за грудным ребенком	1
26	Кормление	1
27	Купание	1
28	Гигиена новорожденного	1
29	Одевание, пеленание	1

30	Виды семейного досуга	1
31	Правильная организация досуга	1
32	Любимые занятия в свободное время	1
<b>Культура поведения – 4 часа</b>		
33	Культура общения юношей и девушки	1
34	Знакомство, дружба	1
35	Внешний вид молодых людей	1
36	Правила общения и этикета	1
<b>Охрана здоровья – 6 часов</b>		
37	ПМП при несчастном случае	1
38	Обморожение, отравление, солнечные удары	1
39	ПМП утопающему	1
40	Помощь на льду	1
41	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту	1
42	Укрепление здоровья	1
<b>Экономика домашнего хозяйства – 10 часов</b>		
43	Основные статьи расходов	1
44	Правила учета расходов	1
45	Сбережения	1
46	Виды хранения сбережений	1
47	Содержание жилища	1
48	Расчет стоимости израсходованной электроэнергии	1
49	Расходы на питание	1
50	Крупные покупки	1
51	Планирование расходов на месяц	1
52	Обязательные расходы	1
<b>Средства связи (6 часов).</b>		
53	Виды телефонной связи.	1
54	Влияние на здоровье излучений мобильного телефона.	1
55	Культура разговора по телефону.	1
56	Номера телефонов экстренной службы.	1
57	Правила оплаты телефонной связи.	1
58	Сотовые компании, тарифы.	1

<i>Торговля (4 часа).</i>		
59	Специализированные магазины.	1
60	Правила возврата или обмена купленного товара.	1
61	Ассортимент товаров, выбор покупки.	1
62	Расчет стоимости.	1
<i>Транспорт (4 часа).</i>		
63	Междугородний автотранспорт.	1
64	Маршруты. Расписание.	1
65	Стоимость проезда.	1
66	Порядок приобретения билетов.	1
<i>Учреждения и организации (2 часа).</i>		
67	Департамент, муниципалитет.	1
68	Их назначение.	1

#### **Основной список литературы**

1. Воронкова В.В. «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. ВЛАДОС, 2012 год.

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.

#### **Дополнительный список литературы**

1. Веретенников И.В. Методика коррекционно-развивающей работы: Социальнобытовое ориентирование, М., 2000 год.

2. Воронкова В.В. «Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида»: пособие для учителя / В.В. Воронкова, С.А. Казакова/- М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006 год – 247 с.

3. Воронкова В.В. «Обучение и воспитание детей во вспомогательной школе» Школа-Пресс, 1994 год.

4. Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Методическое пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003 год – 92 с.

5. Девяткова Т.А., Кочетова Л.Л., Петрикова А.Г., Платонова Н.М., Щербакова А.М. «Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательной школы VIII вида»: Пособие для учителя /под редакцией А.М. Щербаковой/- М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005 год.

6. Мусская И.А. Домоводство, - Ижевск: ДОК, Урал-БИ-СИ, 1991 год