

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Министерство образования Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»
структурное подразделение
школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы

Рассмотрено: на заседании ШМО старших классов протокол № 3 от 17.06.2025 г.	Рассмотрено: на заседании педсовета протокол № 4 от 19.06.2025 г.	Утверждено: приказом директора № 339-од от 26.06.2025 г.
---	--	--

**Рабочая программа
учебного курса «Основы социальной жизни»
для обучающихся 5-9 классов
(АООП УО 1 вариант)**

**Составитель:
Вахрамеева
Светлана
Владимировна,
учитель,
высшей кв. категории**

Камышлов, 2025

Рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни»

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Основы социальной жизни» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599, на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2022 г № 1026.

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.

Данная рабочая программа по ОСЖ адаптирована для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учётом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Особенности психического развития у детей данной категории, с недостаточной сформированностью мыслительных операций, обуславливают дополнительные коррекционные задачи, направленные на развитие мыслительной и речевой деятельности, на повышение познавательной активности детей, на создание условий осмысления выполняемой учебной работы. В связи с особенностями поведения и деятельности этих обучающихся необходим контроль над соблюдением правил техники безопасности при проведении практических работ.

Цель: практическая подготовка обучающихся к самостоятельной жизни и труду в современных экономических условиях, к их включению в незнакомый мир производственных, деловых человеческих отношений.

Задачи:

- формирование и совершенствование навыков ориентировки в окружающем: самообслуживание, ведение домашнего хозяйства, умение пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи;
- формирование знаний, умений и навыков, способствующих социальной адаптации выпускников;
- повышение уровня общего развития учащихся и их всесторонняя подготовка к будущей самостоятельной жизнедеятельности;
- воспитание художественного вкуса;
- повышение качества жизни обучающихся;
- усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения с людьми в различных жизненных ситуациях;
- воспитание позитивного ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью других людей;
- использование приобретённых знаний и умений в повседневной жизни для заботы о собственном здоровье, оказания первой помощи себе и окружающим.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Основы социальной жизни» входит в обязательную часть учебного плана, предметную область «Человек и общество» рассчитан на обучающихся 5 – 9 классов и при 34 учебных неделях в году составляет:

5 класс - 68 часов, по 2 часа в неделю.

6 класс - 68 часов, по 2 часа в неделю

7 класс – 68 часов, по 2 часа в неделю

8 класс – 68 часов, по 2 часа в неделю

9 класс - 68 часов, по 2 часа в неделю

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. Учащиеся ведут тетрадь для кратких записей, основных сведений и зарисовок. Домашнее задание, как правило, не задается. В отдельных случаях ученикам можно поручить собрать те или иные сведения во время экскурсий. Общая характеристика учебного процесса. В рабочей программе предусмотрена дифференциация учебных требований к разным категориям детей по их обучаемости знаниям и умениям. Программа определяет оптимальный объем знаний и умений, который доступен большинству школьников.

Приоритетными методами обучения учащихся с интеллектуальной недостаточностью на уроках ОСЖ: (классификация методов по характеру познавательной деятельности) являются:

- объяснительно-иллюстративный метод, метод при котором учитель объясняет, а дети воспринимают, осознают и фиксируют в памяти;
- репродуктивный метод (воспроизведение и применение информации);
- метод проблемного изложения (постановка проблемы и показ пути ее решения);
- частично – поисковый метод (дети пытаются сами найти путь к решению проблемы);
- исследовательский метод (учитель направляет, дети самостоятельно исследуют).

Основные виды организации учебного процесса: урок, самостоятельная работа, практическая работа, индивидуальная форма работы, парная форма работы, групповая форма работы, коллективная форма работы, экскурсии. Основные технологии: игровые, здоровьесберегающие, теория решения изобретательских задач, личностно – ориентированное обучение, проблемно-поисковые обучение, развивающее обучение, дифференцированное обучение, информационно – коммуникативные технологии. Основными видами деятельности учащихся по предмету являются: слушание; речевая деятельность; устный счет; понимание и объяснение слов и выражений, употребляемых в тексте задач; выполнение упражнений; решение задач; деятельность под руководством учителя; записывание с доски; самостоятельная работа по заданиям и вопросам.

Личностные и предметные результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебного предмета «Основы социальной жизни»

Освоение учебного предмета Основы социальной жизни обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты: Для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) выделяют два уровня овладения предметными результатами: минимальный (обязательный) и достаточный (не обязательный).

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 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; о составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения;
- формирование ценности здорового образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате изучения предмета «Основы социально жизни» обучающиеся должны

В 5 классе:

1. Обучающиеся должны знать:

Значение питания, правила безопасной работы режущими инструментами, виды блюд, не требующих тепловой обработки, правила сервировки стола и мытья посуды. Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета, периодичность и правила чистки ушей, правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач, о вреде курения и алкоголя. Виды одежды, обуви и их назначение, правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстиля). Родственные отношения в семье, состав семьи, их фамилии, имена, отчества. Требования к осанке при ходьбе и сидении, правила поведения при встрече и расставании, при общении со взрослыми и сверстниками, правила поведения за столом. Виды жилых помещений, почтовый адрес своего дома и школы, правила организации рабочего места школьника. Основные транспортные средства, рациональный маршрут до школы, количество времени, затрачиваемого на поездку, правила передвижения на велосипеде. Виды магазинов, назначение продуктовых магазинов и их отделов, правила поведения в магазине.

2. Обучающиеся должны уметь:

Прочитать рецепт блюда, знать правила безопасной работы с острыми предметами. Совершать вечерний и утренний туалет в определённой последовательности, выбирать причёску и причёсывать волосы, стирать вещи индивидуального пользования, беречь зрение. Различать одежду и обувь в зависимости от их назначения, подбирать одежду и обувь по сезону, сушить и чистить обувь и одежду. Записывать фамилию, имя, отчество своих членов семьи, выполнять правила поведения в семье. Следить за своей осанкой, походкой, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами, Правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками, вежливо обращаться с просьбой и вопросам к взрослым. Писать адрес на почтовых конвертах, соблюдать порядок на рабочем месте и во всем жилом помещении. Соблюдать правила поведения в общественном транспорте, правила дорожного движения, различать знаки дорожного движения. Выбирать необходимые продукты питания, округлённо подсчитывать сумму и сдачу, культурно вести себя с работниками торговли.

В 6 классе:

1 Обучающиеся должны знать: Способы выбора и хранения доброкачественной продукции, способы приготовления каши, картофеля,

макарон, заваривать чай и варить яйца. Правила закаливания организма, приёмы обтирания рук и ног, о вреде наркотиков и токсических веществ. Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электроприборами, правила стирки изделий из хлопчатобумажной ткани. Место работы, должность членов семьи, как распределены хозяйственно – бытовые обязанности между членами семьи, свои права и обязанности в семье.

Правила поведения в культурно - досуговых учреждениях, способы ведения разговора со сверстниками и старшими. Гигиенические требования к жилому помещению, правила и последовательность проведения влажной и сухой уборки, использование в уборке пылесоса, способы ухода за мебелью и полом, в зависимости от покрытия. Виды междугороднего транспорта, стоимость проезда, порядок приобретения билета. Виды магазинов промышленных товаров, виды специализированных магазинов, правила поведения в магазине и общения с работниками магазинов. Перечень предметов, посылаемых посылкой, бандеролью, виды писем, бандеролей, посылок, правила поведения на почте. Меры по предупреждению переломов, виды доврачебной помощи, правила оказания первой помощи при ушибах и растяжениях. Виды детских учреждений и их назначение, адрес дома детского творчества.

2. Обучающиеся должны уметь: Знать технику безопасности при использовании нагревательных приборов. Закаливать свой организм, соблюдать правила личной гигиены, отказаться от соблазна наркотических и токсических веществ. Пришивать пуговицы, крючки, петли, вешалки. Зашивать одежду по распорوشемуся шву, подбирать моющие средства для стирки одежды из хлопчатобумажной ткани. Рассказать о месте работы родителей, занимаемой ими должности, выполнять определённые обязанности в семье. Культурно вести себя в театре, кино, библиотеке, тактично и вежливо вести себя при разговоре со сверстниками и старшими людьми. Производить сухую и влажную уборку помещения, чистить с помощью пылесоса, ухаживать за мебелью и полом. Выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу, ориентироваться в расписании пригородных поездов. Выбирать нужный товар, выяснять срок годности, оплачивать и соблюдать правила поведения в магазинах города. Заполнять бланки на отправку бандероли и посылки, составлять опись вложенных вещей. Использовать лекарственные растения при оказании первой помощи, готовить настои и отвары, обрабатывать раны и накладывать повязки.

В 7 классе:

1. Обучающиеся должны знать:

Виды питания и их особенности, значение первых и вторых блюд, правила безопасности при использовании механических и электрических бытовых

приборов при приготовлении пищи. Правила личной гигиены девушки и юноши, виды косметических средств и правила ухода за волосами и кожей лица и рук. Особенности стирки цветного и белого белья, правила пользования моющими средствами, устройство стиральной машины и способы пользования ею, назначение прачечной и виды её услуг, последовательность и особенность глажения одежды из разных тканей. Правила ухода за младшими детьми, различные, тихие и подвижные игры, стишки, песенки. Правила поведения при встрече и расставании, правила поведения при вручении и получении подарков. Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки помещения, способы подготовки жилья к зиме, весне и лету, способы ухода за полом в зависимости от покрытия.

Функции железнодорожного транспорта, типы пассажирских вагонов, виды справочных служб и камер хранения, о сроках и месте возврата билетов. Назначение и различие универмага и универсама. Виды телефонной связи, правила пользования телефонным справочником, виды междугородней связи, способы оплаты, порядок заказа переговоров. Меры по предупреждению несчастных случаев, правила оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях.

2. Обучающиеся должны уметь:

Пользоваться механическими и электрическими бытовыми приборами, составлять меню завтрака, обеда и ужина на день. Определять тип кожи и волос, подбирать средства по уходу в соответствии с этим, правильно ухаживать за кожей лица и волосами. Ремонтировать разорванные места одежды, штопать, пришивать пуговицу и петельку; стирать белое бельё вручную и с помощью стиральной машины. Ухаживать за младшими детьми, объяснять им правила игры и играть с ними. Культурно вести себя в гостях, выбирать подарки, изготавливать простые сувениры. Убирать жилые помещения, мыть зеркала и стёкла, утеплять окна. Ориентироваться в расписании, приобретать билеты, обращаться за справкой в справочное бюро вокзала. Приобретать товары с учётом их необходимости и своих финансовых возможностей. Культурно разговаривать по телефону, кратко объяснять причину своего звонка. Оказать первую помощь при ожоге, обморожении, утопающему. Обращаться с вопросами к работникам предприятия.

В 8 классе:

1. Обучающиеся должны знать:

Знать виды теста, способы приготовления изделий из теста, способы заготовки продуктов впрок. Правила ухода за кожей лица, приёмы нанесения косметических средств на лицо, шею, руки. Правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей; правила и последовательность

глажения белья; виды предприятий по химической очистке одежды, предоставляемые услуги. Правила ухода за грудным ребёнком, санитарно - гигиенические требования к содержанию детской посуды, постельки, игрушек. Правила поведения юноши и девушки при встрече, знакомстве и расставании, требования к внешнему виду. Правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванной комнаты; моющие средства для уборки; санитарно – гигиенические требования к данным помещениям. Основные автобусные маршруты, правила безопасной поездки. Рынок, его виды и отличия от магазина, правила поведения и права покупателя. Виды телефонной связи, правила пользования, периодичность оплаты, виды междугородней связи и способы её осуществления. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту, правила и приёмы оказания первой медицинской помощи. Основные составные части бюджета, статьи расходов и доходов, правила экономии и сбережения.

2. Обучающиеся должны уметь:

Правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног, использовать подручные средства к имеющимся косметическим средствам. Стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, гладить рубашки и блузки. Купать, одевать, пеленать ребёнка, содержать в порядке его вещи. Культурно и вежливо вести себя при знакомстве в общественных местах. Мыть кафельные стены, чистить раковины. Покупать билет, пользоваться расписанием, обращаться за справкой. Находить нужные товары, выбирать продукцию в соответствии с её качеством. Кратко объяснять причину звонка по телефону, получать справку, узнавать время, культурно и вежливо разговаривать по телефону. Оказывать первую помощь при ожоге, обморожении, утопающему. Подсчитывать бюджет семьи, составлять доверенность, снимать показатели счётчика, соблюдать правила экономии и порядок помещений сбережений в сбербанки.

В 9 классе:

1. Обучающиеся должны знать:

Размеры своих одежды и обуви, гарантийные сроки носки, правила возврата, способы выведения пятен в домашних условиях. Значение диетического питания, особенности и важности питания детей ясельного возраста, названия и рецепты 1-2 национальных блюд. Основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и их профилактику. Основные виды семейных отношений, формы организации отдыха и досуга в семье, семейные традиции, обязанности членов семьи. Правила поведения в обществе – правила приёма гостей. Правила расстановки мебели в квартире, требования к подбору предметов интерьера, правила сохранения жилищного фонда. Службы аэровокзала, порядок приобретения и возврата билетов, правила поведения в аэропорту. Виды ярмарок, отличия ярмарки от магазина. Виды денежных переводов, их

стоимость, виды телефонной связи. Способы распространения инфекционных заболеваний, меры по их предупреждению, правила и приёмы ухода за больным. Местонахождение предприятий бытового обслуживания, какие виды услуг они оказывают. Учреждения и отделы по трудоустройству, их местонахождение, виды документов для устройства на работу, перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

2. Обучающиеся должны уметь:

Подбирать одежду и обувь в соответствии со своим размером, выводить пятна на одежде различными способами. Составлять меню диетического питания на день, составлять меню на день для ребёнка ясельного возраста, выполнять сервировку праздничного стола. Анализировать различные семейные ситуации, выполнять морально-этические нормы взаимоотношения в семье, поддерживать и укреплять семейные традиции. Встречать гостей, вежливо вести себя во время приёма. Расставлять мебель в квартире, подбирать детали интерьера. Определять маршрут и выбирать транспортное средство. Заполнить почтовый и телеграфный переводы, подсчитать стоимость денежных отправок. Предупреждать инфекционные заболевания, строго соблюдать правила ухода за больным.

Обращаться с вопросом и просьбой к работникам предприятий бытового обслуживания. Обращаться в отделы кадров учреждений для устройства на работу, писать заявления, автобиографию, заявки на материалы, расписку, докладную и заполнять анкету.

Обучающиеся должны использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: рациональной организации труда и отдыха; безопасного обращения с веществами и материалами; ремонта изделий из различных материалов; создания изделий или получения продукта с использованием ручных инструментов, машин, оборудования и приспособлений; приготовления и повышения качества, сокращения временных и энергетических затрат при обработке пищевых продуктов; консервирования и заготовки пищевых продуктов домашних условиях; соблюдения правил этикета за столом; приготовления блюд по готовым рецептам, включая блюда национальной кухни; выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий; сервировки стола и оформления приготовленных блюд; выбора рациональных способов и средств ухода за одеждой и обувью; применения бытовых санитарно-гигиенических средств; построения планов профессиональной карьеры, выбора пути продолжения образования или трудоустройства; обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах; соблюдения мер предосторожности и правил поведения в общественном транспорте; пользования бытовыми приборами и инструментами; обращения в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

Базовые учебные действия

Базовые учебные действия — это элементарные и необходимые единицы учебной деятельности, формирование которых обеспечивает овладение содержанием образования обучающимися с лёгкой умственной отсталостью. БУД обеспечивает успешность (эффективность) изучения содержания учебного предмета и включают в себя личностные, коммуникативные, регулятивные и познавательные учебные действия.

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

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

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

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

Основное содержание курса

Личная гигиена и здоровье. Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей. Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах. Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки). Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики. Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос. Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером. Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач. Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков). Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.

Охрана здоровья. Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний. Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия. Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту. Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного. Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов «скорой» или неотложной помощи. Госпитализация.

Амбулаторный прием. Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

Жилище. Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики). Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений. Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба. Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений. Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности. Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней. Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения. Кухонная мебель: названия, назначение. Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате. Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин). Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже различных видов

мебели. Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат. Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету. Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами. Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

Одежда и обувь

Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды. Значение опрятного вида человека. Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распоровшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен. Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и

выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды. Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки. Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.). Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии. Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви; их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов. Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви. Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

Питание. Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи. Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп). Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе. Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи. Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.

Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты. Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки. Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ.

Хранение приправ и пряностей. Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе. Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив. Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина. Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение. Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола. Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом. Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина. Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста. Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении. Варенье из ягод и фруктов.

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

стоимости проезда. Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание. Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Междугородный автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда. Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт. Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

Средства связи

Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования. Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка. Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки. Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки. Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления. Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы. Интернет-связь. Электронная почта. Видео-связь (скайп). Особенности, значение в современной жизни. Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Предприятия, организации, учреждения. Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учебно-образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования. Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих. Исполнительные органы государственной власти (города, района). Муниципальные 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. Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др. правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т. д. Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др. Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т. д.

Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей. Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) /Мин-во образования и науки РФ. - М.: Просвещение, 2019
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 24.11.22 № 1026

Учебники

- Основы социальной жизни: 5 класс, учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы/С.В. Комарова, Е.Л. Александрова. – 2-е изд., стер. – Москва, Просвещение, 2024.
- Основы социальной жизни: 6 класс, учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы/С.В. Комарова, Е.Л. Александрова. – 2-е изд., стер. – Москва, Просвещение, 2024.

Оборудование кабинета

Компьютер, принтер, настенный телевизор.

Холодильник, кухонный гарнитур, электрические плиты, микроволновая печь. Наборы кухонной и чайной посуды, набор ножей, кухонный комбайн.

Стиральная машина, утюг.

Предметная наглядность по всем разделам программы.

Оценочные материалы

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Промежуточная аттестация учащихся по основам социальной жизни за полугодие, учебный год проводится путем тестового контроля с помощью тестовых карт, разрабатываемых учителем. Тестовые задания в картах должны учитывать индивидуальные особенности познавательной деятельности и восприимчивости к усвоению знаний в процессе учебного процесса. При затруднениях ученика в чтении и понимании смысла прочитанного текста в карте, учитель сам читает задание, а ученик выбирает правильный ответ и называет его. Оценка за предмет выставляется в зависимости от числа правильных ответов, предложенных педагогом в тестовой карте, процентном отношении: «отлично», если выполнено от 90 до 100% заданий; «хорошо», если выполнено от 60 до 90% заданий; «удовлетворительно», если выполнено от 40 до 60% заданий.

Тематическое планирование

5 класс, 68 часов	
<i>Раздел программы «Забота о себе», 16 часов</i>	
Забота о себе	2 ч.
Утренняя гимнастика	2 ч.
Закаливание	2 ч.
Забота о руках	2 ч.
Забота о ногах	2 ч.
Забота о глазах	2 ч.
Забота о зубах	2 ч.
Важные правила здорового человека	2 ч.
<i>Раздел программы «Домоводство» 16 часов</i>	
Каким бывает дом	2 ч.
Части жилого помещения	2 ч.
Названия улиц, номера домов	2 ч.
Порядок в доме	2 ч.
Комнатные растения	2 ч.
По одежке встречают	2 ч.
Идеальная пара	2 ч.
Важные правила аккуратного человека	2 ч.
<i>Раздел программы «Питание» 14 часов</i>	
Еда для здоровья	2 ч.
Как правильно есть	2 ч.
Режим питания	2 ч.
Кухонная мебель. ПТБ на кухне	2 ч.
Приготовление бутербродов	2 ч.
Винегрет	2 ч.
Овощной салат	2 ч.
<i>Раздел программы «Культура поведения» 6 часов</i>	
Слова прощания и приветствия	2 ч.
Осанка, мимика и жесты	2 ч.
Поведение за столом	2 ч.
<i>Раздел программы «Мир полезных устройств и машин» 8 часа</i>	
Транспорт – это удобно	2 ч.
На заметку пассажиру	2 ч.
Зачем нужны средства связи	2 ч.
Мои средства связи	2 ч.
<i>Раздел программы «Семья» 8 часов</i>	
Семья	2 ч.
Семейные традиции	2 ч.
Моя семья	2 ч.
Итоговый урок	2 ч.

6 класс, 68 часов	
<i>Раздел программы «Я сам», 8 часов</i>	
Какие планы?	2 ч.
От чего я свободен в свободное время	2 ч.
Досуг с пользой для ума	2 ч.
Досуг с пользой для здоровья	2 ч.
<i>Раздел программы «Семья» 8 часов</i>	
Увлечения для развлечения	2 ч.
Какие планы на выходные?	2 ч.
Мне скучать некогда. А вам?	2 ч.
	2 ч.
<i>Раздел программы «Жилище» 10 часов</i>	
Животные в доме человека	2 ч.
Забота о домашних животных	2 ч.
Домашняя ферма	2 ч.
Ветеринарная служба	2 ч.
О хвостатых, пернатых и других домашних любимцах	2 ч.
<i>Раздел программы «Медицинская помощь» 6 часов</i>	
Виды медицинской помощи	1 ч
Доврачебная медицинская помощь	1 ч.
Медицинские учреждения	2 ч
Экскурсия в медицинское учреждение. Аптека	2 ч.
<i>Раздел программы «Питание» 16 часов</i>	
Еда с пользой для здоровья	2 ч.
Идеальный завтрак	2 ч.
Хлеб – всему голова!	2 ч.
Каша – матушка наша!	2 ч.
Раз яичко, два яичко	2 ч.
Секреты вкуса: специи и пряности	2 ч.
Чай или кофе?	2 ч.
Приглашение на завтрак	2 ч.
<i>Раздел программы «Жилище» 4 часов</i>	
Правила охраны труда при работе с пылесосом	2 ч.
Виды мебели. Уход за мебелью	2 ч.
<i>Раздел программы «Одежда и обувь» 12 часов</i>	
Виды одежды. Уход за одеждой	2 ч.
Секреты бережной стирки	2 ч
Средства для ручной и машинной стирки	2 ч
Утюг. Правила охраны труда при работе с утюгом	2 ч.
Мелкий ремонт одежды	2 ч.
Виды обуви. Уход за обувью	2 ч.
<i>Раздел программы «Торговля» 4 часа</i>	
Виды магазинов	2 ч.
Специализированные магазины. Их сотрудники	2 ч.

7 класс	
<i>Раздел программы «Личная гигиена», 4 часа</i>	
Гигиена подростка.	2 ч.
Уход за волосами.	2 ч.
<i>Раздел программы «Семья»</i>	
Уход за младшими детьми.	2 ч.
Паспорт. Получение паспорта.	2 ч.
<i>Раздел программы «Торговля» 2 часа</i>	
Универмаги и универсамы, их назначение	2 ч.
<i>Раздел программы «Жилище» 6 часов</i>	
Виды уборки помещений.	2 ч.
Уход за окнами и зеркалами.	2 ч.
Проверочная работа.	2 ч.
<i>Раздел программы «Средства связи» 4 часа</i>	
Виды бандеролей.	2 ч.
Посылки. Виды упаковок.	2ч
<i>Раздел программы «Культура поведения» 6 часов</i>	
Правила поведения в гостях.	2 ч.
Правила приема и вручения подарков.	4 ч.
<i>Раздел программы «Транспорт» 6 часов</i>	
Железнодорожный вокзал. Виды станций.	2 ч.
Виды вагонов. Типы поездов.	2 ч.
Экскурсия на железнодорожный вокзал.	2 ч.
<i>Раздел программы «Питание» 16 часов</i>	
Сан.-гигиенические требования к процессу приготовления пищи	2 ч.
Сервировка стола к обеду	2 ч
Кухонные бытовые приборы	2 ч.
Приготовление салатов	2 ч.
Первые блюда	2 ч.
Вторые блюда	2 ч.
Третьи блюда	2 ч.
Составление меню	2 ч.
<i>Раздел программы «Медицинская помощь» 4 часа</i>	
Лекарственные травы	2 ч.
Первая медицинская помощь при травмах	2 ч.
<i>Раздел программы «Одежда и обувь» 10 часов</i>	
Мелкий ремонт одежды	4 ч.
Условные обозначения для стирки, сушки и утюжки вещей	2 ч.
Машинная стирка белья	2ч.
Утюжка белья	2 ч.
<i>Раздел программы «Жилище» 6 часов</i>	
Уход за комнатными растениями	2 ч.
Пересадка комнатных растений	2 ч.
Итоговый урок	2 ч.

8 класс	
<i>Раздел программы «Личная гигиена», 6 часов</i>	
Уход за кожей лица.	2 ч.
Значение здоровья для жизни и деятельности человека	2 ч.
<i>Раздел программы «Питание» 6 часов</i>	
Санитарно-гигиенические требования к процессу приготовлению пищи.	2ч.
Консервирование овощей.	2ч
Консервирование фруктов.	2ч.
<i>Раздел программы «Бюджет семьи» 6 часов</i>	
Статьи расходов	2ч.
Виды коммунальных услуг. Оплата коммунальных услуг.	2ч.
Планирование крупных покупок.	2ч.
<i>Раздел программы «Одежда и обувь» 6 часов</i>	
Одежда из шерстяных и синтетических тканей	2 ч.
Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях	2ч.
Химчистка	2ч.
<i>Раздел программы «Транспорт» 2 часа</i>	
Автовокзал. Расписание автобусов	2 ч
<i>Раздел программы «Медицинская помощь» 8 часов</i>	
Первая помощь при несчастных случаях.	2ч.
Помощь утопающему.	2ч.
Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.	2ч.
Проверочная работа	2ч.
<i>Раздел программы «Культура поведения» 4 часа</i>	
Стиль и тон общения.	2 ч
Внешний вид молодых людей.	2 ч
<i>Раздел программы «Семья» 6 часов</i>	
Правила ухода за грудным ребенком.	2 ч
Правила купания, пеленания и кормления.	2 ч
Санитарно-гигиенические требования к детской посуде и игрушкам.	2 ч
<i>Раздел программы «Питание» 6 часов</i>	
Виды теста.	2 ч.
Выпечка блинов.	2 ч
Приготовление песочного печенья.	2 ч
<i>Раздел программы «Торговля» 2 часа</i>	
Виды рынков	2ч.
<i>Раздел программы «Средства связи» 2 часа</i>	
Телефонная связь.	2 ч

<i>Раздел программы «Учреждения и организации» 4 часа</i>	
Государственные учреждения.	2 ч
Экскурсия в Администрацию города.	2 ч
<i>Раздел программы «Жилище» 6 часов</i>	
Уборка квартиры	4 ч.
Уборка кухни.	2 ч
Уборка санузла.	2 ч
Уборка прихожей	2 ч
Итоговый урок	2 ч

9 класс	
<i>Раздел программы «Личная гигиена», 2 часа</i>	
Вред курения и алкоголя.	2 ч.
<i>Раздел программы «Бюджет семьи» 10 часов</i>	
Статьи расходов и доходов.	2ч.
Экономия в домашнем хозяйстве.	2ч.
Сбережения. Виды вкладов.	2ч.
Кредит. Оформление кредита.	2ч
Экскурсия в банк.	2ч.
<i>Раздел программы «Одежда и обувь» 6 часов</i>	
Мода. Стилль.	2ч.
Выбор одежды и обуви при покупке.	2ч.
<i>Раздел программы «Культура поведения» 2 часа</i>	
Прием гостей	2 ч.
<i>Раздел программы «Питание» 10 часов</i>	
Блюда для детей ясельного возраста	2 ч.
Пельмени. Соусы к ним	2 ч
Вегетарианский борщ	2 ч
Приготовление пирожков из пресного теста	2 ч.
Рецепты диетических блюд	2ч.
<i>Раздел программы «Медицинская помощь» 4 часа</i>	
Инфекционные заболевания.	2ч.
Уход за больным.	2ч.
<i>Раздел программы «Торговля» 2 ч.</i>	
Ярмарка	2ч.
<i>Раздел программы «Семья» 4 часа</i>	
Семейные традиции. Организация отдыха.	2ч.
Распределение хозяйственно-бытовых обязанностей.	2ч.
<i>Раздел программы «Трудоустройство» 6 часов</i>	
Выбор профессии	2ч.
Временная и постоянная занятость	2ч.
Охрана труда несовершеннолетних	2ч.

<i>Раздел программы «Жилище» 4 часа</i>	
Интерьер	2ч.
Сохранение жилого фонда	2ч.
<i>Раздел программы «Средства связи» 4 часа</i>	
Денежные переводы	2 ч.
Виды связи: сотовая, автоответчик, компьютерная	2 ч
<i>Раздел программы «Трудоустройство» 8 часов</i>	
Трудовой договор	3ч.
Трудовой стаж	2 ч.
Трудовой распорядок	3 ч.
Дисциплина труда	2 ч.
Время отдыха	2 ч.
<i>«Предприятия бытового обслуживания» 4 часа</i>	
Виды оказываемых услуг	2 ч.
<i>Раздел программы «Транспорт» 2 часа</i>	
Авиатранспорт. Маршруты	2 ч.

Литература

- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 24.11.22 № 1026
- Основы социальной жизни: 5 класс, учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы/С.В. Комарова, Е.Л. Александрова. – 2-е изд., стер. – Москва, Просвещение, 2024.
- Основы социальной жизни: 6 класс, учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы/С.В. Комарова, Е.Л. Александрова. – 2-е изд., стер. – Москва, Просвещение, 2024.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459965

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 26.02.2025 по 26.02.2026