

Приложение №1
к АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Основы социальной жизни» для 5-9 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Основы социальной жизни» для 5 -9 классов разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. № 1599;
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановление от 28 сентября 2020г. № 28;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022г. № 1026;
- приказом Министерства просвещения РФ №495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ» от 17.07.2024г.;
- АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1) МБОУ СОШ с. Тербуны.

Данная рабочая программа по ОСЖ адаптирована для обучения лиц с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 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. Специальные коррекционные занятия по ОСЖ направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития учащихся. Большинство разделов программы изучается с пятого по девятый классы. Это позволяет, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений, навыков и формирования новых. Основные содержательные линии выстроены с учётом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний, умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объёма сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушениями интеллекта необходимые навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомиться с предприятиями, учреждениями, в которые им придётся обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи, кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработки навыков общения с людьми.

Цель: практическая подготовка 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.

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, овладение основными способами ухода за одеждой, обувью, приготовления пищи, умения составлять деловые бумаги, заполнять разного рода бланки и т.д. Занятия по ОСЖ тесно связаны с уроками родного языка, математики, географии, труда, естествознания.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Основы социальной жизни» изучается с 5 по 9 класс в объеме 340 учебных часа за 5 лет обучения. Программа для 5-9 класса рассчитана на 68 часов в год, в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ с. Тербуны обучения по адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного

взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;</p> <p>приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;</p> <p>представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;</p> <p>знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;</p> <p>знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;</p> <p>знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения; решение типовых практических задач под руководством педагога посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;</p> <p>знание названий торговых организаций, их видов и назначения;</p> <p>совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;</p> <p>первоначальные представления о статьях семейного бюджета;</p> <p>представления о различных видах средств связи;</p> <p>знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);</p> <p>знание названий организаций социальной направленности и их назначения;</p>	<p>знание способов хранения и переработки продуктов питания;</p> <p>составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;</p> <p>самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;</p> <p>самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;</p> <p>соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;</p> <p>соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;</p> <p>некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);</p> <p>навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);</p> <p>пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;</p> <p>знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;</p> <p>составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения;</p>

Содержание программы учебного предмета «Основы социальной жизни»

Личная гигиена и здоровье

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.

Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.

Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).

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

Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.

Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.

Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач

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

Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.

Охрана здоровья

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.

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

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

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

Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.

Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов «скорой» или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

Жилище

Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное.

Домашний почтовый адрес. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики). *Комнатные растения.* Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.

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

Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.

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

Кухонная мебель: названия, назначение.

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

Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).

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

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

Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

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

Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

Одежда и обувь

Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды

и головных уборов для сохранения здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды.

Значение опрятного вида человека.

Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распоровшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

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

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

Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.

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

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

Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви; их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.

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

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

Питание

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

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

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

Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.

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

Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое).

Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.

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

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

Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.

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

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.

Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.

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

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

Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. Приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста. Приготовление

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

Транспорт

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

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

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

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

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

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

Средства связи

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

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

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

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

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

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

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

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Предприятия, организации, учреждения

Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.

Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

Исполнительные органы государственной власти (города, района). Муниципальные 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.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

5 класс – 68 часа

Раздел	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
Личная гигиена	10	Изучают последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета, периодичность и правила чистки ушей, ухода за телом, ногтями. Формируют навыки правильного выполнения вечернего и утреннего туалета в определённой последовательности, выборе причёски и способов причёсывания волос, стирки мелких вещей индивидуального пользования.
Охрана здоровья	6	Изучают требования и правила к осанке при ходьбе и сидении, походке, правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач. Формируют представления о ЗОЖ и его значении в жизни человека, изучают негативные последствия влияния курения и алкоголя на здоровье человека.
Жилище	10	Изучают виды жилых помещений, почтовый адрес своего дома и школы, правила организации рабочего места школьника, формируют навыки соблюдения порядка на рабочем месте и во всем жилом помещении.
Одежда и обувь	10	Изучают виды одежды, обуви и их назначение, правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстиля). Различают одежду и обувь в зависимости от их назначения, подбирают одежду и обувь по сезону, знакомятся с правилами сушки и чистки обуви и одежды.
Питание	10	Формируют представления о значении правильного питания, правилах безопасной работы с острыми режущими инструментами. Изучают виды блюд, не требующих тепловой обработки, правила сервировки стола и мытья посуды. Знакомятся с рецептами простых блюд и способами их приготовления. Изучают правила пользования различными столовыми приборами, правила приема гостей, при встрече и расставании, при общении со взрослыми и сверстниками, правила поведения за столом.
Транспорт	6	Изучают основные виды транспортных средств, рациональный маршрут до школы, количество времени, затрачиваемого на поездку, правила передвижения на велосипеде. Формируют навыки соблюдения правил поведения в общественном транспорте, правил дорожного движения, различают знаки дорожного движения.
Средства связи	6	Изучают основные средства связи, виды почтовых отправлений и виды писем. Составляют письма различного назначения. Изучают правила поведения в социальных сетях. Учатся правильно писать адрес на почтовых конвертах.
Предприятия, организации, учреждения	4	Изучают виды учреждений и предприятий, правила поведения в общественных местах. Правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками, вежливо обращаться с просьбой и вопросами к взрослым.
Семья	6	Правильно записывают фамилию, имя, отчество своих членов семьи, выполняют правила поведения в семье, свои обязанности. Родственные отношения в семье, состав семьи, их фамилии, имена, отчества.

6 класс – 68 ч

Раздел	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
Личная гигиена	10	Запоминают последовательность выполнения приемов закаливания, формируют стойкие гигиенические навыки. Составляют комплекс упражнений утренней гимнастики.
Охрана здоровья	6	Изучают правила оказания первой помощи при ушибах и растяжениях, меры по предупреждению переломов. Формируют представления о ЗОЖ и его значении в жизни человека, изучают негативные

		последствия влияния наркотиков и токсических веществ на здоровье человека.
Жилище	10	Формируют навыки соблюдения порядка на рабочем месте и во всем жилом помещении. Изучают способы и приемы сухой и влажной уборки помещения.
Одежда и обувь	10	Изучают правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов, осуществляют мелкий ремонт одежды.
Питание	10	Формируют представления о значении правильного питания, правилах безопасной работы с острыми режущими инструментами. Знакомятся с рецептами простых блюд и способами их приготовления.
Транспорт	6	Изучают основные виды транспортных средств, рациональный маршрут движения, расписание, приобретение билета в общественном транспорте, поведения в общественном транспорте, правила дорожного движения.
Средства связи	6	Изучают правила отправки бандеролей и посылок, учатся правильно заполнять бланки отправок. Изучают правила поведения в социальных сетях. Учатся правильно писать адрес на почтовых конвертах.
Предприятия, организации, учреждения	4	Изучают виды специализированных магазинов и их назначение, формируют навыки думающего покупателя, осуществляют выбор качественного товара, способы оплаты, соблюдают правила поведения в общественных местах.
Семья	6	Правильно записывают фамилию, имя, отчество своих членов семьи, место работы, должности. Рассказывают о семейных ценностях и традициях.

7 класс -102 часа

Раздел	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
Личная гигиена	5	Изучают основные правила ухода за телом, лицом, руками и ногами, основные способы закаливания, разрабатывают комплекс упражнений утренней гимнастики. Развивают умения и навыки по выполнению и соблюдению правил личной гигиены, ухода за предметами личной гигиены.
Охрана здоровья	5	Изучают виды медицинской помощи, способы измерения температуры тела, способы обработки ран, порезов и ссадин. Средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.
Жилище	16	Развивают представления о видах жилых помещений. Изучают виды комнатных растений, элементарные способы ухода за ними, виды кухонной утвари и правила ухода за ней. Называют предметы для сервировки стола, кухонную мебель, название и назначение. Производят элементарный уход за комнатными растениями, кухонной посудой и утварью, мебелью и убранством жилища.
Одежда и обувь	10	Формируют и развивают умения и навыки по выполнению правил и приемов по уходу за одеждой и обувью. Воспитание аккуратности, опрятности, опрятности, эстетического вкуса. Изучают правила ручной и машинной стирки и приемы повседневного ухода за одеждой. Выполняют повседневный уход за одеждой: чистку, ручную и машинную стирку под контролем взрослых.
Питание	18	Формируют представления о значении питания в жизни и деятельности людей. Формируют навыки по сервировке стола. Изучают правила хранения и использования продуктов, приемы первичной обработки овощей, плодов, ягод, муки и круп. Выполняют первичную обработку яиц, овощей, плодов, ягод, муки и круп, изучают правила их хранения.
Транспорт	3	Развивают умения правильно ориентироваться в дорожных ситуациях, наблюдательность, внимание на дорогах. Изучают правила пользования автобусами и электричками пригородного сообщения, составляют индивидуальный маршрут движения.

Средства связи	3	Изучают основные средства связи, виды почтовых отправлений и виды писем. Составляют письма различного назначения. Изучают правила поведения в социальных сетях.
Предприятия, организации, учреждения	2	Изучают различные виды предприятий, организаций и учреждений, их специфику.
Семья	2	Формируют взаимоотношения в семье на основе поддержки, любви, доверия. Называют свои обязанности, определяют статьи доходов и расходов семьи.

8 класс- 68 часов

Раздел	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
Личная гигиена	6	Изучают правила ухода за кожей лица, шеи, рук, ног, использования подручных средств к имеющимся косметическим средствам, приёмы нанесения косметических средств на лицо, шею, руки, требования к внешнему виду.
Охрана здоровья	6	Изучают меры по предупреждению несчастных случаев в быту, правила и приёмы оказания первой медицинской помощи при ожоге, обморожении, утопающему.
Жилище	9	Изучают правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванной комнаты; моющие средства для уборки; санитарно – гигиенические требования к данным помещениям. Учатся правильно мыть кафельные стены, чистить раковины.
Одежда и обувь	8	Изучают правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей; правила и последовательность глажения белья; виды предприятий по химической очистке одежды, предоставляемые услуги. Учатся стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, гладить рубашки и блузки.
Питание	13	Изучают виды теста, способы приготовления изделий из теста, способы заготовки продуктов впрок.
Транспорт	5	Изучают основные автобусные маршруты, правила безопасной поездки. Покупают билет, пользуются расписанием.
Средства связи	5	Изучают виды телефонной связи, правила пользования, периодичность оплаты, виды междугородней связи и способы её осуществления. Кратко объясняют причину звонка по телефону, получают справку, узнают время, формируют навыки культурного и вежливого разговора по телефону.
Предприятия, организации, учреждения	4	Изучают специфику рынка, его виды и отличия от магазина, правила поведения и права покупателя. Находят нужные товары, выбирают продукцию в соответствии с её качеством. Формируют представления о культурном и вежливом поведении при знакомстве в общественных местах, правилах поведения юноши и девушки при встрече, знакомстве и расставании.
Семья	12	Изучают основные составные части бюджета, статьи расходов и доходов семьи, правила экономии и сбережения. Учатся подсчитывать бюджет семьи, составлять доверенность, снимать показатели счётчика, соблюдать правила экономии и порядок помещений сбережений в сбербанки. Изучают правила ухода за грудным ребёнком, санитарно - гигиенические требования к содержанию детской посуды, постельки, игрушек. Учатся купать, одевать, пеленать ребёнка, содержать в порядке его вещи.

9 класс -68 ч

Раздел	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
Личная гигиена	8	Изучают основы ЗОЖ: факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; пагубное влияние вредных привычек на организм человека; основные правила ухода за телом, лицом, руками и ногами, волосами, основные способы закаливания, современные спортивные увлечения; особенности личной гигиены в жизни подростка; правила содержания личных вещей, гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач, работы с компьютером.
Охрана здоровья	12	Изучают виды медицинской помощи, опасность самолечения; способы обработки ран, порезов и ссадин; средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний; учатся оказывать первую помощь при ушибах и травмах, обморожениях, отравлениях, солнечном ударе; изучают меры по предупреждению несчастных случаев в быту. Осуществляют уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного. Изучают порядок выдачи документов, подтверждающих нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.
Жилище	12	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 бытовых электроприборов, чистящих и моющих средств по уходу за жилищем. Знакомятся с особенностями уборки санузла и ванной комнаты, кухни; изучают правила ухода за кухонной мебелью и электроприборами, посудой, деревянными изделиями, различными видами напольных покрытий, мягкой мебелью, убранством дома; разрабатывают проект собственного жилища; учатся самостоятельно подсчитывать и оплачивать коммунальные услуги.
Одежда и обувь	12	Формируют и развивают умения и навыки по выполнению правил и приемов по уходу за одеждой и обувью. Изучают средства выражения индивидуальности, стиль и модные тенденции; виды одежды в зависимости от пола, возраста, назначения, способа ношения и сезона; осуществляют выбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями, с назначением и необходимыми размерами, правила возврата или обмена одежды; порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата, гарантийный срок службы обуви; правила и приемы повседневного ухода за одеждой (стирка, глажение, чистка, починка, замена мелких деталей) и обувью (чистка, сушка, хранение). Знакомятся с предприятиями бытового обслуживания, видами услуг, правилами приема и выдачи изделий.
Питание	4	Формируют представления о значении питания в жизни и деятельности людей; навыки по сервировке стола. Изучают правила хранения и использования различных продуктов; порядок приобретения продуктов в различных магазинах; осуществляют расчет стоимости продуктов для завтрака, обеда и ужина; составляют меню, расчет калорийности готовых блюд; Изучают правила этикета за столом, принципы здорового питания.
Транспорт	4	Развивают умения правильно ориентироваться в дорожных ситуациях, наблюдательность, внимание на дорогах. Изучают правила пользования автобусами и электричками пригородного сообщения, поездами, авиатранспортом, составляют индивидуальный маршрут движения, приобретают билеты.
Средства связи	4	Изучают основные средства связи; виды денежных переводов, стоимость отправок; правила поведения в социальных сетях; культуру поведения при разговоре по телефону.
Предприятия,	4	Изучают местные промышленные и сельскохозяйственные предприятия: названия, вид деятельности, виды

организации, учреждения		выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих, различные виды организаций и учреждений, их специфику.
Семья	8	Изучают условия заключения брака, специфику заключения брачного договора; морально-нравственные основы семейных взаимоотношений; обязанности членов семьи; учатся планировать семейный бюджет, распределять расходы; рационально планируют семейный досуг.

Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности
Основная литература

Основы социальной жизни. 5 класс. Учебник (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями), Комарова С.В., Александрова Е.Л., «Просвещение», 2024

Основы социальной жизни. 6 класс. Учебник (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями), Комарова С.В., Александрова Е.Л., «Просвещение», 2024

Основы социальной жизни. 7 класс. Учебник (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями), Комарова С.В., Александрова Е.Л., «Просвещение», 2024

Основы социальной жизни. 8 класс. Учебник (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями), Комарова С.В., Александрова Е.Л., «Просвещение», 2024

Основы социальной жизни. 9 класс. Учебник (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями), Комарова С.В., Александрова Е.Л., «Просвещение», 2024

Технические средства обучения

1. Компьютер.
2. Мультимедийный проектор (интерактивная доска).

Интернет-ресурсы

1. <http://www.ed.gov.ru>,
2. <http://www.rfh.ru>,