

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского  
края МКУ "Управление образование  
Ужурского района «МБОУ Солгонская  
СОШ»**

<b>РАССМОТРЕНО</b>	<b>СОГЛАСОВАНО</b>	<b>УТВЕРЖДЕНО</b>
МО учителей	ЗАВУЧ	Директор
_____	Дудник Л.П.,	Солдотенко А.М.
протокол №1 от «29» августа 2024 г.	протокол №1 от «29» августа 2024 г.	приказ № 230/о от «30»августа 2024 г.

**АДАптированная рабочая программа  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)**

**Вариант 1**

**по основам социальной жизни**

**для 5, 6, 7, 9 класса**

**на 2024-2025уч.год**

**Составитель программы: Нехаенко Л.А.**

**Солгон**

**Рабочая программа по учебному предмету "Основы социальной жизни" (V - IX классы) предметной области "Человек и общество" включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы.**

### **Пояснительная записка.**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Содержание учебного предмета.**

Личная гигиена и здоровье. Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

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

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

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

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

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

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

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

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

Охрана здоровья. Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.

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

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

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

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

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

Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

Жилище. Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики). Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

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

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

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

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

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

Кухонная мебель: названия, назначение.

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

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

техники (стиральных машин).

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

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

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

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

Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

Одежда и обувь.

Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды.

Значение опрятного вида человека.

Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель,

зашивание распоровшегося шва  
Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.

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

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

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

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

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

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

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

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

Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды,

способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

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

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

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

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

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

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

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

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

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

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



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

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

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

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

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

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

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

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

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

Семья. Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.

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

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

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

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

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

Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.

Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.

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

**Минимальный уровень:**

-представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;

-приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;

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

-знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;

-знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;

-знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения; решение типовых практических задач под руководством педагогического работника посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;

-знание названий торговых организаций, их видов и назначения;

-совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;

-первоначальные представления о статьях семейного бюджета;

-представления о различных видах средств связи;

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

-знание названий организаций социальной направленности и их назначения;

### **Достаточный уровень:**

-знание способов хранения и переработки продуктов питания;

-составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;

-самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;

-самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;

-соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук;

-соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;

-некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды);

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

-пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;

-знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;

-составление различных видов деловых бумаг под руководством педагогического работника с целью обращения в различные организации социального назначения.

## **Календарно-тематическое планирование**

**(5 класс 2 часа в неделю – 68 часов)**

<b>№</b>	<b>Название темы:</b>	<b>Кол. часов.</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Дата проведения по факту</b>
1.	Личная гигиена: Закаливание организма.	1		
2.	Гигиена зрения.	1		
3.	Практическая работа.	1		
4.	О вреде наркотиков и токсических веществ.	1		
5.	Культура поведения. Поведение в музее, библиотеке.	1		
6.	Поведение в кино, театре.	1		
7.	Практическая работа.	1		
8.	Способы ведения разговора.	1		
9.	Семья. Место работы членов семьи.	1		
10.	Права и обязанности членов семьи.	1		
11.	Одежда и обувь. Значение опрятного вида человека.	1		
12.	Правила пришивания крючков, пуговиц, вешалок.	1		
13.	Зашивание распоровшегося шва.	1		
14.	Практическая работа.	1		
15.	Ручная стирка изделий из хлопчатобумажной ткани.	1		
16.	Глажение мелких изделий.	1		
17.	Практическая работа.	1		
18.	Итоговый урок.	1		
19.	Жилище: Гигиенические требования к жилому помещению.	1		
20.	Пылесос.	1		
21.	Повседневная сухая уборка.	1		
22.	Повседневная влажная уборка.	1		
23.	Уход за мебелью.	1		
24.	Чистка мягкой мебели.	1		
25.	Мытьё зеркал, окон.	1		
26.	Утепление окон.	1		

27.	Практическая работа.	1		
28.	Медицина: Виды медицинских учреждений.	1		
29.	Работники медицинских учреждений.	1		
30.	Виды медицинской помощи.	1		
31.	Меры предупреждения глистных заболеваний.	1		
32.	Приобретение лекарства. Практическая работа.	1		
33.	Транспорт: Городской транспорт.	1		
34.	Оплата за проезд.	1		
35.	Маршрут передвижения по городу.	1		
36.	Пригородные поезда. Расписание.	1		
37.	Направления, ж\д зоны, билеты.	1		
38.	Экскурсия на вокзал.	1		
39.	Торговля: Магазины пром. товаров. отделы.	1		
40.	Экскурсия.	1		
41.	Порядок приобретения товара.	1		
42.	Обмен товара по чеку.	1		
43.	Средства связи. Основные средства связи.	1		
44.	Виды почтовых отправлений.	1		
45.	Виды писем.	1		
46.	Порядок отправления письма.	1		
47.	Стоимость пересылки.	1		
48.	Телеграф. Тарифы.	1		
49.	Экскурсия.	1		
50.	Практическая работа.	1		
51.	Учреждения, организации: Детские дошкольные учреждения.	1		
52.	Гимназия, лицей, колледж.	1		

53.	Дом творчества.	1		
54.	Питание: Гигиена приготовления пищи.	1		
55.	Хранение продуктов и готовой пищи.	1		
56.	Хранение продуктов и готовой пищи.	1		
57.	Способы выбора продуктов.	1		
58.	Приготовление пищи с минимальной тепловой обработкой.	1		
59.	Чтение и составление рецепта приготовления блюд.	1		
60.	Блюда из круп.	1		
61.	Практическая работа.	1		
62.	Заварка чая.	1		
63.	Варка яиц.	1		
64.	Приготовление блюда из картофеля.	1		
65.	Практическая работа.	1		
66.	Составление рецепта приготовления блюд.	1		
67.	Уход за посудой.	1		
68.	Повторение изученного за год.	1		

### Календарно-тематическое планирование

(6 класс 2 часа в неделю – 68 часов)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
	<b>I четверть- 18 ч.</b>		
	<b>Личная гигиена – 8 ч.</b>		
1	Гигиена тела.		
2	Выбор средств и предметов личной гигиены. Пр.р.		
3	Уход за руками (уход за ногтями и кожей вокруг рук, кремы).		
4	Мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук. Пр.р.		
5	Профилактика грибковых заболеваний.		

6	Уход за ногами (уход за ногтями и кожей ног). Пр.р.		
7	Закаливание организма (зарядка, обтирание, сезонная одежда, физические упражнения).		
8	Способы закаливания, правила и приемы выполнения воздушных и водных процедур.		
	<b>Одежда – 8 ч.</b>		
9	Значение опрятного вида человека.		
10	Чистка одежды. Пр.р.		
11	Мелкий ремонт одежды.		
12	Пришивание пуговиц, вешалки, зашивание распоровшегося шва. Пр.р.		
13	Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей.		
14	Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей. Пр.р.		
15	Утюжка изделий и цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей.		
16	Утюжка фартуков, косынок, салфеток. Пр.р.		
	<b>Питание – 2 ч.</b>		
17	Гигиена приготовления пищи. Хранение продуктов и готовой пищи.		
18	Замораживание, размораживание. Определение срока годности.		
	<b>II четверть- 14 ч.</b>		
	<b>Питание – 10 ч.</b>		
19	Приготовление пищи. Ужин.		
20	Составление меню ужина. Пр.р.		
21	Приготовление блюд из круп. Запись рецепта.		
22	Приготовление каши на молоке. Пр.р.		
23	Приготовление макаронных изделий. Запись рецепта.		
24	Варка макарон. Пр.р.		
25	Приготовление блюд из картофеля и других овощей. Запись рецепта.		
26	Приготовление картофельного пюре. Оформление готовых блюд. Пр.р.		
27	Сервировка стола к ужину.		
28	Сервировка стола к ужину. Пр.р.		
	<b>Семья – 4 ч.</b>		
29	Состав семьи обучающихся. Родственные отношения.		

30	Составление генеалогического дерева. Пр.р.		
31	Личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.		
32	Запись сведений о членах семьи. Пр.р.		
	<b>III четверть- 20 ч.</b>		
	<b>Культура поведения– 4 ч.</b>		
33	Поведение в общественных местах.		
34	Сюжетно-ролевая игра "В театре".		
35	Поведение при посещении массовых мероприятий.		
36	Сюжетно-ролевая игра "В кафе".		
	<b>Жилище – 8 ч.</b>		
37	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.		
38	Основные правила организации рабочего места школьника.		
39	Повседневная уборка квартиры (сухая и влажная). Пылесос.		
40	Уборка помещения. Пользование пылесосом и уход за ним. Пр.р.		
41	Комнатные растения (их назначение, допустимое количество и уход).		
42	Уход за комнатными растениями: рыхление, полив, опрыскивание. Пр.р.		
43	Уход за полами. Средства по уходу за полом.		
44	Мытье полов. Пр.р.		
	<b>Транспорт – 6 ч.</b>		
45	Основные транспортные средства.		
46	Пользование городским транспортным средством. Оплата проезда.		
47	Наиболее рациональные маршруты передвижения в разные точки города, ближайшие населенные пункты.		
48	Экскурсия на автовокзал.		
49	Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.		
50	Экскурсия на железнодорожный вокзал.		
	<b>Торговля – 2 ч.</b>		
51	Продовольственные и специализированные магазины.		
52	Экскурсия в продовольственный магазин.		
	<b>IV четверть- 16 ч.</b>		
	<b>Торговля – 2 ч.</b>		
53	Виды товаров, их стоимость. Порядок		



	приобретения товаров.		
54	Покупка товаров по списку. Пр.р.		
	<b>Средства связи – 6 ч.</b>		
55	Основные средства связи.		
56	Виды почтовых отправлений.		
57	Виды писем. Порядок отправки писем. Стоимость пересылки.		
58	Написание адреса и индекса на конверте. Пр.р.		
59	Составление текста телеграммы. Пр.р.		
60	Экскурсия на почту.		
	<b>Медицинская помощь - 6 ч.</b>		
61	Медицинские учреждения. Их назначение. Работники медицинских учреждений.		
62	Виды медицинской помощи.		
63	Использование различных видов медицинской помощи.		
64	Экскурсия в аптеку.		
65	Профилактика вирусных и простудных заболеваний.		
66	Изготовление аромакулона для эфирных масел. Пр.р.		
	<b>Учреждения, организации и предприятия - 2 ч.</b>		
67	Дошкольные и школьные учреждения. Их назначение.		
68	Экскурсия в ДК АО «СОЛГОН»		

## Календарно-тематическое планирование

(7 класс 2 часа в неделю – 68 часов)

№	Наименование раздела, тема уроков	Кол-во часов	Дата проведения
	<b><u>Личная гигиена</u></b>	<b>4ч</b>	
1	Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены.	1	
2	Санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной,	1	

	туалетом.			
3	Правила сохранения чистоты и здоровья тела.	1		
4	Гигиена одежды, нательного и постельного белья.	1		
	<b><u>Одежда</u></b>	<b>8ч</b>		
5	Ремонт разорванных мест одежды, шtopка.	1		
6	Ремонт разорванных мест одежды, шtopка, утюжка. Пр.р.	1		
7	Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины.	1		
8	Стирка хлопчатобумажного белья вручную. Пр.р.	1		
9	Утюжка белья, брюк, спортивной одежды.	1		
10	Утюжка белья, брюк. Пр.р.	1		
11	Химчистка. Виды услуг. Правила пользования.	1		
12	Дистанционная экскурсия в химчистку.	1		
	<b><u>Питание</u></b>	<b>6ч</b>		
13	Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда. Третьи блюда.	1		
14	Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи.	1		
15	Приготовление закусок.	1		
16	Приготовление горячих бутербродов. Пр.р.	1		

17	Первые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов.	1		
18	Приготовление щей из свежей капусты с картофелем. Пр.р.	1		
	<b><u>Питание</u></b>	<b>6ч</b>		
19	Вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов.	1		
20	Приготовление второго блюда из мясных консервов с отварным картофелем и сметанным соусом. Пр.р.	1		
21	Приготовление третьих блюд. Компот из сухофруктов.	1		
22	Приготовление компота из сухофруктов. Пр.р.	1		
23	Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи.	1		
24	Сервировка стола к обеду.	1		
	<b><u>Семья</u></b>	<b>4ч</b>		
25	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.	1		
26	Оказание помощи в одевании малышей на прогулку. Пр.р.	1		
27	Разучивание тихих и подвижных игр.	1		
28	Подвижные игры на улице с детьми младшего возраста. Пр.р.	1		

	<b><u>Культура поведения</u></b>	<b>4ч</b>		
29	Поведение в гостях.	1		
30	Правила поведения при встрече и расставании.	1		
31	Подарки. Правила вручения и приемов подарков.	1		
32	Изготовление сувенира. Пр.р.	1		
	<b><u>Жилище</u></b>	<b>8ч</b>		
33	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету.	1		
34	Сухая и влажная уборка помещения. Пр.р.	1		
35	Санитарная обработка помещения в случае необходимости.	1		
36	Уборка помещения. Мытье зеркал. Пр.р.	1		
37	Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия.	1		
38	Чистка мягкой мебели. Пр.р.	1		
39	Животные в доме (кошка, собака, попугай).	1		
40	Правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных дома.	1		
	<b><u>Транспорт</u></b>	<b>4ч</b>		
41	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы.	1		

42	Справочная служба железнодорожного вокзала, расписание поездов.	1		
43	Виды пассажирских вагонов. Приобретение билетов. Камеры хранения багажа.	1		
44	Экскурсия на железнодорожный вокзал.	1		
	<b><u>Торговля</u></b>	<b>4ч</b>		
45	Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение магазинов.	1		
46	Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.	1		
47	Экскурсия в торговые точки села.	1		
48	Приобретение товаров Пр.р.	1		
	<b><u>Средства связи</u></b>	<b>4ч</b>		
49	Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок отправления бандеролей.	1		
50	Упаковка бандеролей. Стоимость пересылки.	1		
51	Заполнение бланков на отправку бандеролей. Пр.р.	1		
52	Экскурсия на почту.	1		
	<b><u>Медицинская помощь</u></b>	<b>6ч</b>		
53	Домашняя аптечка. Термометр.	1		
54	Измерение температуры тела с помощью	1		

	термометра. Пр.р.			
55	Лекарственные растения.	1		
56	Заваривание травяного настоя. Пр.р.	1		
57	Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах.	1		
58	Наложение повязки на рану, поврежденную конечность. Пр.р.	1		
	<b><u>Учреждения, организации, предприятия</u></b>	<b>4ч</b>		
59	Промышленные предприятия, заводы нашего города.	1		
60	Названия цехов и отделов, имеющих на предприятиях.	1		
61	Виды выпускаемой продукции. Названия рабочих специальностей.	1		
62	Экскурсия на промышленное предприятие.	1		
	<b><u>Экономика домашнего хозяйства</u></b>	<b>6ч</b>		
63	Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение в нашей жизни.	1		
64	Бюджет семьи. Источник дохода.	1		
65	Заработная плата членов семьи, пенсия.	1		
66	Определение дохода семьи. Пр.р.	1		

67	Мелкие расходы.	1		
68	Составление доверенности на получение зарплаты. Пр.р.	1		

### Календарно-тематическое планирование

(9 класс 2 часа в неделю – 68 часов)

<i>№ n/n</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол- во часов</i>	<i>Дата проведения</i>
1	Вредные привычки и способы предотвращения их появления.	1	
2	Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека.	1	
3	Наркотики и их разрушительное действие на организм человека	1	
	<b><i>Охрана здоровья.</i></b>		
4	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.	1	
5	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.	1	
6	Уход за больным на дому: переодевание, умывание,	1	

	кормление больного.		
7	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.	1	
	<b>Жилище.</b>		
8	Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение.	1	
9	Правила безопасного поведения в ванной комнате.	1	
10	Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос.	1	
11	Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках.	1	
12	Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности.	1	
13	Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).	1	
	<b>Одежда и обувь.</b>		



14	Предприятия бытового обслуживания.	1	
15	Прачечная. Виды услуг.	1	
16	Правила пользования прачечной. Прейскурант.	1	
17	Химчистка. Услуги химчистки.	1	
18	Правила приема изделий и выдачи изделий.	1	
19	Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.	1	
20	Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами.	1	
21	Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами.	1	
22	Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.	1	
23	Магазины по продаже одежды.	1	

24	Специализированные магазины по продаже одежды.	1	
25	Правила возврата или обмена купленного товара (одежды).	1	
26	Хранение чека. Гарантийные сроки носки.	1	
	<b><u>Питание.</u></b>		
27	Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное.	1	
28	Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье.	1	
29	Приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов.	1	
30	Приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов.	1	
31	Приготовление изделий из замороженного теста.	1	
32	Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин.	1	
33	Составление меню для холодного ужина.	1	
34	Отбор продуктов для холодного ужина.	1	
35	Отбор продуктов для	1	

	холодного ужина.		
36	Приготовление несложных салатов и холодных закусок.	1	
37	Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина.	1	
38	Основное отличие рынка от магазина.	1	
39	Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина.	1	
40	Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина.	1	
41	Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.	1	
42	<i>Домашние</i> заготовки.	1	
43	<i>Домашние</i> заготовки.	1	
44	Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование.	1	
45	Глубокая заморозка овощей и фруктов.	1	
46	Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов.	1	

47	Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов.	1	
48	Варенье из ягод и фруктов.	1	
49	Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные	1	
	<b><u>Транспорт.</u></b>		
50	Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.	1	
51	Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.	1	
	<b><u>Средства связи.</u></b>		
52	Правила оплаты различных видов телефонной связи.	1	
53	Сотовые компании, тарифы.	1	
54	Сотовые компании, тарифы.	1	
55	Интернет-связь. Электронная почта.	1	
56	Видеосвязь (скайп).	1	

	Особенности, значение в современной жизни.		
57	Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.	1	
	<b><u>Предприятия, организации, учреждения.</u></b>		
58	Муниципальные власти. Структура, назначение	1	
60	Муниципальные власти. Структура, назначение	1	
	<b><u>Семья.</u></b>		
61	Экономика домашнего хозяйства.	1	
62	Бюджет семьи. Виды и источники дохода.	1	
63	Бюджет семьи. Виды и источники дохода.	1	
64	Определение суммы доходов семьи на месяц.	1	
65	Основные статьи расходов.	1	
66	Планирование расходов на месяц по отдельным статьям.	1	
67	Планирование расходов на месяц по отдельным статьям.	1	

68	Планирование дорогостоящих покупок.	1	
----	-------------------------------------	---	--

### ***Список литературы:***

- Содержание и методика этических бесед с младшими школьниками: Пособие для учителей/ О.С.Богданова, О.Д.Калинина. – М.: Просвещение, 1983. – 160с.
- Этика поведения – М.: Мой мир. 2007. – 256с.
- Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида: пособие для учителя / А.В.Воронкова, С.А.Казакова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2010.-247с. – (Коррекционная педагогика).
- Социально-бытовая ориентация. 5-9 классы: развёрнутое тематическое планирование / авт. –сост. С.А. Львова. – Волгоград: Учитель,2012.-135с.

- Социально-бытовая ориентация. 5-9 классы: контрольно-измерительные материалы: вариативные задания /авт.-сост. С.П.Дерябина. –Волгоград: Учитель, 2013.-98с.