

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Екатеринбургская школа № 4, реализующая адаптированные основные  
общеобразовательные программы»**

РАССМОТРЕНО

педсоветом № от

секретарь педсовета

\_\_\_\_\_ Е.С. Андреева

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

дата

\_\_\_\_\_ Н.Л. Красильникова

УТВЕРЖДАЮ

директор

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа № 4"

\_\_\_\_\_ А.А. Алябьева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**Основы социальной жизни**

**9 класс**

**по адаптированной основной общеобразовательной программе  
образования обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) 1 варианта**

**на 2023-2024 учебный год**

Составитель:

Бурлакова Татьяна Андреевна

учитель

высшая категория

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету "Основы социальной жизни" предметной области "Человек и общество" для обучающихся 9 класса составлена на основании адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

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.

На изучение предмета "Основы социальной жизни" в 9 классе отводится 2 часа в неделю, всего 68 часов.

При этом предусматривается возможность реализации увеличения учебных часов в неделю за счёт вариативной части учебного плана, определяемой участниками образовательного процесса. При этом предполагается не увеличение количества тем для изучения, а увеличение времени на практическую деятельность. Это способствует качеству обучения и достижению более высокого уровня как предметных, так и личностных и метапредметных результатов обучения.

### 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.

**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, соленье, 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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ**

### **Личностные результаты**

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.

## **БАЗОВЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ**

### **Личностные учебные действия**

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 общепользую социальную деятельность;  
бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

### **Коммуникативные учебные действия**

вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);

слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;

#### **Регулятивные учебные действия**

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 временно-пространственную 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.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>
представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;	знание способов хранения и переработки продуктов питания;
приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;	составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;	самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;	самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;	соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук;
знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения; решение типовых практических задач под руководством педагогического работника посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;	соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
знание названий торговых организаций, их видов	некоторые навыки ведения домашнего

и назначения;	хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды);
совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;	навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
первоначальные представления о статьях семейного бюджета;	пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;
представления о различных видах средств связи;	знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;
знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);	составление различных видов деловых бумаг под руководством педагогического работника с целью обращения в различные организации социального назначения.
знание названий организаций социальной направленности и их назначения;	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Личная гигиена и здоровье								
1.1	Правила ухода за кожей с помощью косметических средств.	2		1		-работа с дидактическим материалом, просмотр видеопрезентации.	Практическая работа	
1.2	Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач.	2		1		-работа с дидактическим материалом (положение головы и тела при чтении, письме, просмотре телепередач, работы с компьютером); -работа с презентацией;	Практическая работа	
1.3	Закаливание	2		0		Чтение рассказа "Зачем закаливание?", работа с серией иллюстраций, игра "Если хочешь быть здоров" составление рассказа по вопросам.	Устный опрос	
1.4	Вредные привычки и способы их предотвращения их появления	2		0		-слушание рассказа учителя о вредных привычках в жизни человека. -осознание информации, участие в беседе, ответы на вопросы учителя по теме урока; -выполнение записей в рабочей тетради.	Устный опрос, письменный контроль	
1.5	Соблюдение личной гигиены подростками	2		1		-инструктаж, вопросы -ответы, просмотр видеоматериалов, тестовые задания.	Устный опрос, письменный контроль	
Итого по разделу		10						
Раздел 2. Охрана здоровья								
2.1	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.	2		0		-ознакомление с видами медицинской помощи. -участие в беседе, ответы на вопросы учителя по теме урока; -рассказ о видах медицинской помощи, которую получали учащиеся;	Устный опрос, письменный контроль	
2.2	Виды лекарственных препаратов первой	2		0		-участие в беседе по теме урока; -рассказ о видах лекарственных препаратов ;	устный опрос, практическая	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
	необходимости.					-ответы на вопросы учителя; -работа с дидактическим материалом , определение названий растений по внешнему виду; -выполнение записей в рабочей тетради;	работа	
2.3	Первая помощь при обморожении, отравлении, солнечном ударе.	2		1		-просмотр видеоматериалов о различных повреждениях, ответы по сюжетным картинкам, восприятие информации по правилам оказания помощи, применение полученных знаний.	Практическая работа	
Итого по разделу		6						
Раздел 3. Жилище								
3.1	Электробытовые приборы на кухне Назначение, правила пользования и ухода, техника безопасности	2		1		-участие в диалоге об электробытовых приборах на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка), их назначении, функциональных возможностях	Практическая работа	
3.2	Домашние животные. Содержание животных в городской квартире и сельской местности.	2		0		-просмотр видеоматериалов о видах домашних животных, проживающих в городской квартире (собаки, кошки, птицы), сельской местности -слушание рассказа о порядке ухода за животными и особенностями их размещения в помещении.	Устный опрос	
3.3	Комнатные растения. Особенности ухода за комнатными растениями	2		1		-различение и называние комнатных растений ; -ответы на вопросы учителя; наблюдение за правилами ухода; -выполнение записей в тетради; -практическое применение знаний; -работа с пословицами.	Практическая работа	
3.4	Коммунальные удобства в городе и сельской местности.	2		0		-участие в беседе о коммунальных удобствах в городе. -выполнение записей в тетради; -просмотр презентации о	Устный опрос	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
						коммунальных удобствах (отопление, водопровод, лифт, мусоропровод), правилах пользования коммунальными удобствами; профорientационная работа: строитель, архитектор.		
3.5	Мусор и здоровье человека. Интересно о мусоре (стихи, загадки)	2		0		-работа с дидактическим материалом (картинки с изображением видов отходов,); -просмотр презентации; -чтение правил по безопасности при работе с мусором. -выбрать пластмассовый мусор. -сортировка упаковок; -различие видов бытовых отходов.	Устный опрос	
Итого по разделу		10						
Раздел 4. Одежда и обувь								
4.1	Виды одежды в зависимости от назначения, погоды, возраста.	2		1		-названия видов одежды, ее назначения; правилах ухода за одеждой; -участие в беседе о различных видах одежды, правилах ее ношения; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради (виды одежды)	Практическая работа	
4.2	Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья.	3		0		изучение условных обозначений на ярлыках одежды -участие в беседе, ответы на вопросы учителя по теме урока; -выполнение записей в рабочей тетради, вклеивание условных обозначений, используемых при стирке; -работа с дидактическим материалом (рассматривание ярлыков на одежде и определение условий стирки);	Устный опрос	
4.3	Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила	2		1		-просмотр видеоматериалов о видах утюгов, их элементов, правилах их использования -участие в беседе, ответы	Устный опрос, письменный контроль	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
	пользования.					на вопросы учителя по теме урока; -работа с дидактическим материалом.		
4.5	Правила и приёмы повседневного ухода за одеждой.	2		1		-работа с технологической картой (анализ предстоящей работы, выстраивание плана работы); -самостоятельное выполнение задания по уходу за одеждой (чистка щеткой, утюжка, вешание на плечики); -заполнение таблицы.	Практическая работа	
	Магазины по продаже обуви.	1		0		-нахождение отдела ""Обувь""; соотнесение видов обуви в зависимости от назначения; -наблюдение за примеркой обуви;-порядок приобретения обуви.	устный опрос, практическая работа	
Итого по разделу		10						
Раздел 5. Питание								
5.1	Первые блюда: виды, способы приготовления.	2		0		-участие в беседе, ответы на вопросы учителя по теме урока; -рассказ о первых блюдах, приготовляемых дома	Устный опрос	
5.2	Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения.	3		0		-слушание рассказа учителя о видах мяса и мясопродуктов, условиях и сроках хранения; слушание рассказа учителя о способах хранения, заморозки и разморозки мяса; -участие в беседе, ответы на вопросы учителя по теме урока; -выполнение записей в рабочей тетради.	Устный опрос	
5.3	Рыбные блюда (виды, способы приготовления)	3		0		-просмотр видеоматериалов о видах рыбы, способах приготовления, условиях и сроках хранения; -участие в беседе, ответы на вопросы учителя по теме урока; -выполнение записей в рабочей тетради о видах рыб и морепродуктов, технологии приготовления блюд из рыбы;	Устный опрос	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
5.4	Овощные салаты: виды, способы приготовления.	2		1		-участие в беседе, ответы на вопросы учителя по теме урока; -рассказ об овощах, используемых дома для приготовления пищи, порядке их обработки;	устный опрос, практическая работа	
5.5	Место и условия приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.	2		1		- ответы на вопросы учителя: о месте приготовления пищи, -участие в беседе о месте приготовления пищи; -соблюдение гигиены.	Практическая работа	
Итого по разделу		12						
Раздел 6. Транспорт								
6.1	Правила поведения в пригородном транспорте.	2		1		-назвать все виды транспорта, участие в беседе, ответы на вопросы учителя по сюжетным картинкам; -повторение правил поведения пассажиров в общественном транспорте; -работа с текстами на карточках.	Практическая работа	
6.2	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, основные маршруты, расписание.	2		0		работа с дидактическим материалом (виды транспорта, его классификация); работа с презентацией;	Устный опрос	
6.3	Экскурсия к железной дороге. Железнодорожный транспорт. Виды поездов, вагонов	1		1		-участие в беседе о ходе экскурсии, правилах поведения вблизи железной дороги -ответы на вопросы учителя; -наблюдение за видами поездов и вагонов.	Практическая работа	
6.4	Оплата проезда на всех видах транспорта.	1		1		-оплата стоимости проезда по маршруту; -участие в беседе, ответы на вопросы учителя по теме урока;	Практическая работа	
Итого по разделу		6						
Раздел 7. Средства связи.								
7.1	Зачем нужны средства связи	2		0		Беседа "Средства связи", составление рассказа с опорой на иллюстрацию, чтение	Устный опрос	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
						рассказа из Интернета о транспорте, обсуждение правила безопасного поведения в Интернете		
7.2	Виды почтовых отправлений.Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.	2		0		-выполнение записей в рабочей тетради (виды почтовых отправлений, посылок, их классификация);	Устный опрос, письменный контроль	
7.2	Виды почтовых отправлений.Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.	2		0		-выполнение записей в рабочей тетради (виды почтовых отправлений, посылок, их классификация);	Устный опрос, письменный контроль	
Итого по разделу		4						
Раздел 8. Предприятия, организации.								
8.1	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия	1		0		Видеопрезентация.	Устный опрос	
8.2	Образовательные учреждения.	1		0		-слушание рассказа учителя о видах образовательных учреждений, их назначении; -участие в беседе, ответы на вопросы учителя по теме урока; -работа с пословицами оо учёбе, труде; -составление рассказа о школе.	Устный опрос	
Итого по разделу		2						
Раздел 9. Семья								
9.1	Моя семья	1		0		Беседа с опорой на иллюстрации, составление рассказа "Моя семья"	Устный опрос	
9.2	Семейный досуг. Виды досуга: посещение театров, музеев, парков.	4		0		-слушание рассказа учителя о семейном досуге, его значении в формировании крепкой семьи, видах досуга; назвать музеи, театры, парки, которые можно посетить в городе.	Устный опрос	

9.3	Бюджет семьи.	2		0		-обсуждение семейного бюджета; -составление личной таблицы с разделом ""Доходы"" и выделение средств на планируемый отдых.	Устный опрос, письменный контроль	
9.4	Распределение обязанностей членов семьи.	1		1		-заполнение карточек; участие в диалоге.	Устный опрос	
Итого по разделу:		8						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		7				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Правила ухода за кожей с помощью косметических средств.	1		1		
2	Правила ухода за кожей с помощью косметических средств.	1		1		
3	Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач	1		0		
4	Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач	1		1		
5	Закаливание	1		1		
6	Закаливание	1		1		
7	Вредные привычки и способы их предотвращения их появления	1		0		
8	Вредные привычки и способы их предотвращения их появления	1		0		
9	Соблюдение личной гигиены подростками	1		1		
10	Соблюдение личной гигиены подростками	1		1		
11	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.	1		0		
12	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.	1		0		
13	Виды лекарственных препаратов первой необходимости.	1		0		
14	Виды лекарственных препаратов первой необходимости.	1		0		
15	Первая помощь при обморожении, отравлении, солнечном ударе	1		1		
16	Первая помощь при обморожении, отравлении, солнечном ударе	1		1		
17	Электробытовые приборы на кухне Назначение, правила пользования и ухода, техника безопасности	1		1		
18	Электробытовые приборы на кухне Назначение, правила	1		1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
	пользования и ухода, техника безопасности					
19	Домашние животные. Содержание животных в городской квартире и сельской местности.	1		0		
20	Домашние животные. Содержание животных в городской квартире и сельской местности.	1		0		
21	Комнатные растения. Особенности ухода за комнатными растениями	1		1		
22	Комнатные растения. Особенности ухода за комнатными растениями	1		1		
23	Мусор и здоровье человека. Интересно о мусоре (стихи, загадки)	1		0		
24	Мусор и здоровье человека. Интересно о мусоре (стихи, загадки)	1		0		
25	Коммунальные удобства в городе и сельской местности.	1		0		
26	Коммунальные удобства в городе и сельской местности.	1		0		
27	Виды одежды в зависимости от назначения, погоды, возраста.	1		0		
28	Виды одежды в зависимости от назначения, погоды, возраста.	1		0		
29	Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья.	1		1		
30	Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья.	1		0		
31	Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья.	1		0		
32	Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила пользования.	1		1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
33	Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила пользования.	1		1		
34	Правила и приёмы повседневного ухода за одеждой.	1		1		
35	Правила и приёмы повседневного ухода за одеждой.	1		1		
36	Магазины по продаже обуви.	1		1		
37	Первые блюда: виды, способы приготовления.	1		1		
38	Первые блюда: виды, способы приготовления.	1		1		
39	Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения.	1		0		
40	Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения.	1		0		
41	Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения.	1		0		
42	Рыбные блюда (виды, способы приготовления)	1		0		
43	Рыбные блюда (виды, способы приготовления)	1		0		
44	Рыбные блюда (виды, способы приготовления)	1		0		
45	Овощные салаты: виды, способы приготовления.	1		0		
46	Овощные салаты: виды, способы приготовления.	1		1		
47	Место и условия приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.	1		1		
48	Место и условия приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.	1		1		
49	Правила поведения в пригородном транспорте.	1		1		
50	Правила поведения в пригородном транспорте.	1		0		
51	Междугородний автотранспорт.	1		0		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
	Автовокзал, основные маршруты, расписание.					
52	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, основные маршруты, расписание.	1		0		
53	Экскурсия к железной дороге. Железнодорожный транспорт. Виды поездов, вагонов	1		1		
54	Оплата проезда на всех видах транспорта.	1		1		
55	Зачем нужны средства связи	1		0		
56	Зачем нужны средства связи	1		0		
57	Виды почтовых отправлений. Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.	1		0		
58	Виды почтовых отправлений. Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.	1		0		
59	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия	1		0		
60	Образовательные учреждения.	1		0		
61	Моя семья	1		1		
62	Семейный досуг. Виды досуга: посещение театров, музеев, парков.	1		0		
63	Семейный досуг. Виды досуга: посещение театров, музеев, парков.	1		0		
64	Семейный досуг. Виды досуга: посещение театров, музеев, парков.	1		0		
65	Семейный досуг. Виды досуга: посещение театров, музеев, парков.	1		0		
66	Бюджет семьи.	1		0		
67	Бюджет семьи.	1		0		
68	Распределение обязанностей членов семьи.	1		1		

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. С.В. Комарова, Е.Л. Александрова. Основы социальной жизни. -й класс:учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями), Москва, "Просвещение", 2024
- 2.Галле А.Г., Головинская Е.Ю.Технологии. Профильный труд. Подготовка младшего обслуживающего персонала, ООО "Современные образовательное технологии", 2020
- 3.Галле А.Г., Головинская Е.Ю.Технологии. Профильный труд. Подготовка младшего обслуживающего персонала. Рабочая тетрадь, ООО "Современные образовательное технологии", 2021

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Девяткова Т.А. СБО Социально-бытовая ориентировка пособие. Технологии , 2012
2. Субчева В.П. Соц-бытовая ориентировка 5-9кл Методическое пособие. Технологии, 2013

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ