


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Городской округ «город Ирбит» Свердловской области
МАОУ «Школа № 5 им. И.О. Родобольского»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО


Гурьева О.А.
Протокол № 1
от «26» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР


Пицало Е.В.
Протокол №1
от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «Школа №5
им. И.О. Родобольского»


Адамцева Л.А.
Приказ № 219-од
от «29» августа 2025 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Основы социальной жизни»
для обучающихся 5-9 классов
с интеллектуальными нарушениями (вариант 1)

г. Ирбит, 2025г.

Пояснительная записка

Учебный предмет "Основы социальной жизни" имеет своей целью практическую подготовку обучающихся с 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.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Основы социальной жизни» является составляющей частью предметной области «Человек и общество», программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни и относится к обязательной части учебного плана

Изучение предмета предусмотрено в учебное (урочное) время. Учебный предмет «Основы социальной жизни» изучается с 5 по 9 класс в объеме 340 учебных часов за 5 лет обучения.

Классы	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5	2	68
6	2	68
7	2	68
8	2	68
9	2	68
ИТОГО		340

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, 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.

Структура программы представлена следующими разделами:

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Личная гигиена	Личная гигиена	Личная гигиена	Личная гигиена	Личная гигиена
Одежда и обувь	Одежда	Одежда	Одежда	Одежда и обувь
Питание	Питание	Питание	Питание	Питание
Культура поведения	Культура поведения	Культура поведения	Культура поведения	Культура поведения
Жилище	Жилище	Жилище	Жилище	Жилище
Транспорт	Транспорт	Транспорт	Транспорт	Транспорт
Торговля	Торговля	Торговля	Торговля	Торговля
Семья	Семья	Семья	Семья	Семья
	Средства связи	Средства связи	Средства связи	Средства связи

	Медицинская помощь	Медицинская помощь	Медицинская помощь	Медицинская помощь
	Учреждения, организации и предприятия	Учреждения, организации и предприятия	Учреждения, организации и предприятия	Учреждения, организации и предприятия
			Экономика домашнего хозяйства	Экономика домашнего хозяйства
				Профориентация и трудоустройство

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета
«Основы социальной жизни»**

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

<ul style="list-style-type: none"> - знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях); - знание названий организаций социальной направленности и их назначения; 	
--	--

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема раздела	Кол-во час	Виды учебной деятельности обучающихся
1.	Личная гигиена	7	Определяют последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета. Рассказывают о правилах ухода за кожей рук и ногтями. Называют предметы личной гигиены. Объясняют правила ухода за полостью рта, ушами. Рассказывают о периодичности мытья головы. Перечисляют правила охраны зрения при чтении и просмотре телепередач, правила освещения помещения.
2.	Одежда и обувь	10	Подбирают одежду, головные уборы и обувь по сезону. Различают одежду и обувь в зависимости от их назначения. Рассказывают о правилах ухода за одеждой и обувью.
3.	Питание	14	Рассказывают о значении разнообразия продуктов питания для здорового человека. Определяют место и условия приготовления пищи и его оборудование. Называют отличия бутербродов. Характеризуют блюда из яиц. Рассказывают о правилах нарезки овощей для салата. Объясняют правила заваривания чая. Определяют средства для мытья и чистки кухонных принадлежностей и посуды. Объясняют правила сервировки стола к завтраку.
4.	Культура поведения	6	Объясняют требования при ходьбе, в положении сидя и стоя. Рассказывают о правилах поведения при встрече и расставании, о формах обращения с просьбой, вопросом. Рассказывают о формах обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании. Называют правила поведения за столом во время приема пищи.
5.	Жилище	7	Различают виды жилых помещений. Рассказывают о типах жилья, видах отопления. Называют почтовый адрес своего дома и школы.
6.	Транспорт	9	Называют виды городского наземного транспорта. Рассказывают об оплате за проезд в транспорте. Составляют маршрут проезда из дома до школы. Различают виды городского наземного транспорта. Объясняют правила поведения в транспорте, на улице. Различают знаки дорожного движения.
7.	Торговля	6	Называют основные виды магазинов, их назначение. Рассказывают о порядке приобретения товаров в продовольственных магазинах.
8	Семья	9	Определяют родственные отношения в семье. Могут назвать состав семьи. Знают фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения; знают место работы членов семьи, должности, профессии. Рассказывают о нормах взаимоотношений между родственниками. Знают как происходит распределение обязанностей.
Всего 68 ч.			

6 класс

№	Тема раздела	Кол-во час	Виды учебной деятельности обучающихся
1.	Личная гигиена	5	Рассказывают о правилах закаливания организма, обтирания. Перечисляют правила соблюдения личной гигиены. Объясняют способы ухода за руками и ногами. Называют косметические средства для ухода за кожей рук, ног.
2.	Одежда и обувь	7	Определяют вид ремонта одежды. Рассказывают о санитарно-гигиенических требованиях и правилах техники безопасности при работе с колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами. Называют моющие средства для стирки изделий из хлопчатобумажных и шелковых тканей. Объясняют правила стирки изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей. Рассказывают о способах утюжки изделий.
3.	Питание	11	Рассказывают о гигиене приготовления пищи. Называют санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи и правила техники безопасности при работе с режущими инструментами, кипятком. Различают способы первичной и тепловой обработки макаронных изделий, круп, овощей, молока и молочных продуктов. Объясняют правила пользования электроплитой. Определяют доброкачественность продуктов и сроки хранения. Рассказывают о правилах сервировки стола к ужину.
4.	Семья	4	Рассказывают о составе семьи. Называют имена, отчества родителей и близких родственников. Указывают место работы родителей и занимаемую должность. Объясняют права и обязанности каждого члена семьи.
5.	Культура поведения	4	Рассказывают о правилах поведения в зрелищных и культурно-просветительных учреждениях. Объясняют правила поведения и меры предосторожности при посещении массовых мероприятий.
6.	Жилище	10	Рассказывают о гигиенических требованиях к жилому помещению и меры по их обеспечению. Называют основные правила организации рабочего места школьника. Определяют последовательность проведения сухой и влажной уборки. Объясняют санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с пылесосом. Определяют вид ухода за полом в зависимости от покрытия. Различают комнатные растения. Рассказывают о назначении комнатных растений, правилах ухода и допустимое количество в квартире.
7.	Транспорт	5	Называют основные транспортные средства. Определяют наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу. Рассказывают о порядке приобретения билетов.
8.	Торговля	5	Характеризуют основные виды продовольственных магазинов, их отделы. Различают виды и стоимость различных товаров. Объясняют порядок приобретения товаров.
9.	Средства связи	5	Определяют основные средства связи. Различают виды почтовых отправок. Рассказывают о порядке отправки писем, посылок, бандеролей, денежных переводов, телеграмм.

10	Медицинская помощь	6	Определяют назначение поликлиник, аптек, больниц. Рассказывают о порядке записи к врачу, приобретения лекарств, вызов "скорой помощи", о порядке вызова врачей-специалистов. Различают функции основных врачей-специалистов. Отличают медицинское обслуживание на дому от амбулаторного приема и амбулаторного лечения от стационарного.
11	Учреждения, организации и предприятия	6	Называют виды детских учреждений и их назначение. Рассказывают о правилах поведения в детских учреждениях.
Всего 68 ч.			

7 класс

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

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

8 класс

№	Тема раздела	Кол-во час	Виды учебной деятельности обучающихся
1.	Личная гигиена	4	Определяют типы кожи и правила ухода за кожей лица. Рассказывают о видах косметических средств для ухода за кожей лица и правила пользования ими. Перечисляют косметические средства в зависимости от цели, состояния кожи, времени года. Объясняют правила пользования косметическими средствами.
2.	Одежда	6	Характеризуют правила стирки изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях. Рассказывают о правилах и последовательности утюжки изделий. Объясняют правила пользования прачечной. Определяют виды услуг прачечной. Называют правила подготовки вещей к сдаче в стирку, правила пришивания меток.
3.	Питание	16	Называют способы и последовательность приготовления изделий из теста. Перечисляют способы заготовки овощей и фруктов впрок. Различают способы и последовательность соления и квашения овощей. Рассказывают о способах варки варенья из фруктов и ягод. Составляют меню завтрака,

			обеда и ужина, учитывая наличие продуктов и правила рационального питания.
4.	Семья	6	Называют правила ухода за грудным ребенком. Знакомятся с правилами и периодичностью кормления ребенка из соски и с ложки. Рассказывают о правилах и периодичности купания ребенка. Определяют санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек.
5.	Культура поведения	4	Называют правила поведения юноши и девушки при знакомстве, в общественных местах, дома. Перечисляют требования к внешнему виду молодых людей. Определяют косметические средства, украшения для подчеркивания индивидуальности. Объясняют правила подборки прически, одежды, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности, а так же характер предстоящего мероприятия.
6.	Жилище	6	Рассказывают о правилах и периодичности уборки кухни и санузла. Различают моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла. Объясняют санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла. Используют печатные инструкции к моющим средствам при уборке кухни и санузла.
7.	Транспорт	4	Знакомятся с междугородним автотранспортом и водным транспортом. Называют основные автобусные маршруты и маршруты водного транспорта. Используют расписания междугороднего и водного транспорта. Рассказывают о порядке приобретения билетов, стоимости проезда.
8.	Торговля	4	Знакомятся с специализированными магазинами, их назначением и стоимостью основных промышленных товаров. Различают ассортимент товаров в различных специализированных магазинах. Определяют покупки с учетом различных целей. Объясняют правила поведения в магазине.
9.	Средства связи	2	Называют виды телефонной связи. Рассказывают о правилах пользования телефонным справочником. Называют номера телефонов срочного вызова. Объясняют причину звонка по телефону срочного вызова. Составляют диалог, культурно разговаривают по телефону.
10.	Медицинская помощь	6	Рассказывают о правилах и приемах оказания первой помощи при несчастных случаях. Знакомятся с правилами оказания первой помощи утопающему. Называют виды глистных заболеваний и меры их предупреждения.
11.	Учреждения, организации и предприятия	2	Знакомятся с организациями управления города, района, их адресами и функциями.
12.	Экономика домашнего хозяйства	8	Перечисляют основные статьи расходов в семье. Рассказывают о планировании расходов на день, две недели с учетом бюджета и состава семьи. Определяют расходы на питание. Называют ежемесячные статьи расходов за жилищно-коммунальные услуги. Объясняют правила снятия показаний счетчиков и подсчет стоимости израсходованных ресурсов. Планируют крупные покупки.
Всего 68 ч.			

9 класс

№	Тема раздела	Кол-во час	Виды учебной деятельности обучающихся
1.	Личная гигиена	4	Рассказывают о необходимости соблюдения здорового образа жизни. Перечисляют современные спортивные увлечения. Объясняют вред воздействия алкоголя, наркотиков и табака на организм человека.
2.	Одежда и обувь	6	Определяют стиль в одежде. Рассказывают о способах обновления одежды с помощью мелких деталей. Перечисляют средства для выражения индивидуальности. Объясняют правила рационального выбора одежды и обуви при покупке, учитывая их назначение и собственные возможности. Определяют средства для выведения пятен в домашних условиях. Называют общие правила выведения жирных, фруктовых пятен, пятен от масляной краски, крови, молока, мороженого, шоколада, кофе, следов от горячего утюга. Рассказывают о санитарно-гигиенических требованиях и правилах техники безопасности при работе со средствами для выведения пятен.
3.	Питание	10	Перечисляют способы приготовления национальных блюд. Объясняют правила сервировки праздничного стола. Составляют меню праздничного стола. Называют блюда для детей ясельного возраста. Составляют меню для ребенка ясельного возраста. Перечисляют диетические блюда.
4.	Семья	4	Рассказывают о порядке и условиях заключения и расторжения брака, основах семейных отношений, семейных традициях, организации досуга и отдыха в семье. Перечисляют морально-этические нормы взаимоотношений в семье, об обязанностях членов семьи, связанных с заботой о детях. Распределяют обязанности между членами семьи.
5.	Культура поведения	4	Анализируют поступки людей и дают им правильную оценку. Рассказывают о правилах приема гостей. Характеризуют нормы морали и этики в современном обществе, нормы поведения с соседями, культуру поведения.
6.	Жилище	4	Перечисляют правила расстановки мебели в квартире. Объясняют требования к подбору интерьера, светильников и других деталей. Расставляют мебель в квартире (на макете). Подбирают детали интерьера. Называют правила сохранения жилищного фонда.
7.	Транспорт	4	Описывают авиатранспорт, порядок приобретения и возврата билетов, правила посадки в самолет, службы аэровокзала. Называют основные маршруты самолетов. Определяют маршруты и выбирают транспортные средства.
8.	Торговля	4	Различают отделы рынка. Определяют цены на отдельные товары. Объясняют правила сдачи вещей в скупку, комиссионный магазин. Рассказывают о способах выбора покупки в соответствии со своими потребностями и возможностями. Отличают рыночную, ярмарочную торговлю от магазина комиссионной торговли. Подсчитывают стоимость покупок. Соблюдают правила этикета.
9.	Средства связи	4	Рассказывают о современных видах связи. Сравнивают сотовую связь, факс и интернет. Знакомятся с видами денежных переводов. Различают виды денежных переводов. Определяют стоимость денежных переводов.
10.	Медицинская помощь	4	Перечисляют инфекционные заболевания и меры по их предупреждению. Рассказывают о правилах ухода за больным. Объясняют условия освобождения от работы (по болезни, для ухода за больным).

1 1.	Экономика домашнего хозяйства	6	Определяют расходы на удовлетворение культурных потребностей. Объясняют правила экономии. Рассказывают о порядке помещения денег в банк. Называют виды кредита, порядок его оформления.
1 2.	Учреждения , организации и предприятия	2	Характеризуют предприятия бытового обслуживания. Определяют назначение предприятий бытового обслуживания. Различают виды оказываемых ими услуг. Объясняют правила пользования услугами предприятий бытового обслуживания. Перечисляют профессии работников предприятий.
1 3.	Профориен тация и трудоустро йство	8	Рассказывают об учреждениях и отделах по трудоустройству. Перечисляют документы, необходимые для поступления на работу. Составляют деловые бумаги. Называют адрес Центра занятости г. Ирбита.
Всего 66 ч.			

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
Программы
1. Воронкова В.В. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида/ В.В.Воронкова// Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы – М.: ВЛАДОС, 2014.
Учебники (электронные варианты)
<p>1. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие: для образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями / 5 класс – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020.</p> <p>2. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие: для образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями / 6 класс – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020.</p> <p>3. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие: для образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями / 7 класс – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020.</p> <p>4. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие: для образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями / 8 класс – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020.</p> <p>5. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие: для образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями / 9 класс – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020.</p> <p>6. С.В. Комарова, Е.Л. Александрова Основы социальной жизни. Учебник для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы. 5 класс/ М.; Просвещение 2-е изд., 2024.</p>
Рабочие тетради (электронные варианты)
<p>1. Миронюк З.Н. Социально-бытовая ориентировка. Рабочая тетрадь: для образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями / 5 класс – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020.</p> <p>2. Миронюк З.Н. Социально-бытовая ориентировка. Рабочая тетрадь: для образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями / 6 класс – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020.</p> <p>3. Миронюк З.Н. Социально-бытовая ориентировка. Рабочая тетрадь: для образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями / 7 класс – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020.</p> <p>4. Миронюк З.Н. Социально-бытовая ориентировка. Рабочая тетрадь: для образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями / 8 класс – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020.</p> <p>5. Миронюк З.Н. Социально-бытовая ориентировка. Рабочая тетрадь: для образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями / 9 класс – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020.</p>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830098

Владелец Адамбаева Людмила Анатольевна

Действителен с 06.11.2025 по 06.11.2026