

Приложение 1

ГБОУ № 18 Центрального района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО
на заседании МО

31» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
Кинс О.А.
« 31» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор
ГБОУ школа №18
Центрального района СПб

Приказ №113-01
« 02» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ
по предмету «Основы социальной жизни»
класс 7 «а»

учитель: Ефимова Галина Леонидовна, высшая квалификационная
категория

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Настоящая Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральной рабочей программой по учебному предмету "Основы социальной жизни" (V-IX классы) предметной области "Человек и общество" для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цель учебного предмета «Основы социальной жизни» - практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Основными задачами является овладение учащимися некоторыми знаниями и жизненными компетенциями, необходимыми для успешной социализации в современном обществе;

развитие и совершенствование навыков ведения домашнего хозяйства; воспитание положительного отношения к домашнему труду;

развитие умений, связанных с решением бытовых экономических задач;

формирование социально-нормативного поведения в семье и обществе;

усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения;

формирование умений, необходимых для выбора профессии и дальнейшего трудоустройства;

коррекция недостатков познавательной и эмоционально-волевой сфер; развитие коммуникативной функции речи;

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

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

Характерные особенности учебного предмета:

- практико-ориентированная направленность содержания обучения;
- применение знаний, полученных при изучении других образовательных областей и учебных предметов для решения задач встречающихся в повседневной жизни;
- применение полученного опыта практической деятельности для выполнения домашних трудовых обязанностей.

Программа для 7 класса составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные сведения учащимися на уроках предмета основы социальной жизни, а также русского языка, чтения, математики, уроках трудового обучения, и рассчитана на **68 часа (2 час в неделю)**.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- 1.Формирование личностных качеств: гордость за свою страну, трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость.
- 2.Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, бережное отношение к продуктам, строгое соблюдение правил техники безопасности.

- 3.Формирование ценности здорового образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.
- 4.Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- 5.Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки.
- 6.Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь).

Предметные результаты

Минимальный уровень	
Умеют	Знают
Транспорт	
Оплачивать проезд, приобретать билеты	Правила пользования автобусами и пригородного сообщения
Личная гигиена и здоровье	
Ухаживать за телом, руками и ногами. Выполнять утреннюю гимнастику, принимать водные процедуры	Основные правила ухода за телом, руками и ногами. Основные способы закаливания, комплекс утренней гимнастики
Одежда и обувь	
Выполнять повседневный уход за одеждой: чистку, ручную и машинную стирку под контролем взрослых	Правила ручной и машинной стирки и приемы повседневного ухода за одеждой
Питание	
Выполнять первичную обработку яиц, овощей, плодов, ягод, муки и круп, уметь готовить их для хранения.	Виды жиров, яиц, муки, круп, мяса, способы их хранения Приемы первичной обработки овощей, плодов, ягод и грибов, муки и круп
Жилище	
Производить элементарный уход за комнатными растениями, кухонной посудой и утварью, мебелью и бельем	Виды комнатных растений, элементарные способы ухода за ними. Виды кухонной утвари и правила ухода за ней. Предметы для сервировки стола. Кухонную мебель, название и назначение
Семья	
Выполнять свои обязанности в семье	Выполнять обязанности близких родственников, свои обязанности в семье
Охрана здоровья	
Измерять температуру тела, обрабатывать раны, порезы и ссадины.	Виды медицинской помощи, способы измерения температуры тела, способы обработки ран, порезов и ссадин. Средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний
Средства связи	
Отправлять письма различного вида	Основные средства связи, виды почтовых отправлений и виды писем

Достаточный уровень	
Транспорт	
Ориентироваться в расписании, оплачивать проезд, приобретать билеты	Основные средства пригородного сообщения, стоимость проезда до ближайших населенных пунктов
Личная гигиена и здоровье	
Ухаживать за телом, руками и ногами, подбирать косметические средства. Выбирать способы закаливания и выполнять их	Основные косметические средства для ухода за телом, рукам и ногами и правила их использования. Основные способы закаливания, их выбор и правила выполнения
Одежда и обувь	
Выбирать вид ухода за одеждой в зависимости от обозначения на этикетке и выполнять их	Значение опрятного вида человека, правила и приемы ухода за одеждой в зависимости от обозначения на этикетке
Питание	
Выполнять первичную обработку яиц, овощей, плодов, ягод, муки и круп, уметь выбирать место для их хранения. Производить глубокую заморозку мяса и способы его размораживания	Виды жиров, яиц, муки, круп, мяса, способы их хранения. Приемы первичной обработки овощей, плодов, ягод и грибов, муки и круп
Жилище	
Ухаживать за комнатными растениями, соблюдать правила гигиены и хранить кухонное белье, посуду и утварь. Подбирать предметы для сервировки стола в зависимости от меню	Виды комнатных растений. Особенности ухода, правила полива, подкормки, выбора горшков и кашпо для комнатных растений. Правила гигиены и хранения кухонного белья, посуды, утвари и мебели. Кухонную и столовую посуду
Семья	
Распределять обязанности в семье, помогать младшим и выполнять свои обязанности	Взаимоотношения между родственниками, распределение обязанностей в семье
Охрана здоровья	
Обрабатывать раны, порезы и ссадины, применять профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний	Виды доврачебной и врачебной помощи, способы измерения температуры тела, обработки ран, порезов и ссадин. Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний
Средства связи	
Составлять и отправлять письма различного вида	Основные средства связи, их назначение и особенности использования. Виды почтовых отправлений, порядок составления и отправления писем различного вида

Базовые учебные действия формируются в совместной деятельности педагога и обучающихся в процессе всей учебной и внеурочной деятельности на основе деятельностного подхода к обучению и реализации коррекционно-развивающего потенциала образования школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Личностные учебные действия

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

Регулятивные учебные действия

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать;

- писать;
 - выполнять арифметические действия;
- наблюдать, работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных, электронных и других носителях).

Содержание учебного предмета

Личная гигиена и здоровье

Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены. Правила сохранения чистоты и здоровья тела. Гигиена одежды, нательного и постельного белья. Универсальные и специализированные протоварные магазины. Порядок приобретения товара.

Основные требования к знаниям учащихся

Учащиеся должны иметь представление о

значении правильного режима жизни и рационального питания для здоровья подростка; назначении индивидуальных предметов личной гигиены; необходимости гигиены одежды.

Учащиеся должны знать

правила соблюдения личной гигиены подростка (девушки и юноши); правила смены одежды и нательного и постельного белья; санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, унитазом.

Одежда и обувь

Ремонт разорванных мест одежды, штопка. Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины. Утюжка белья, брюк, спортивной одежды. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования. Практические работы: ремонт разорванных мест одежды, штопка, утюжка. Стирка мелких предметов из белой хлопчатобумажной ткани вручную и с помощью стиральной машины. Экскурсия в химчистку.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

особенности стирки цветного и белого белья; правила пользования моющими средствами; устройство стиральной машины и правила пользования ею; санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды, стирке вручную и с помощью стиральной машины; последовательность и особенности утюжки одежды из различных тканей, а также постельного белья, полотенец, скатертей и т. д.; назначение и виды предприятий по химической чистке одежды, виды оказываемых ими услуг; правила подготовки вещей к сдаче в чистку.

Учащиеся должны уметь:

ремонттировать разорванные места одежды, штопать; стирать белое белье вручную и с помощью стиральной машины; гладить одежду и белье.

Питание

Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Третьи блюда. Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи. Сервировка стола к обеду.

Практическая работа: приготовление закусок, первых, вторых и третьих блюд, подсчитывать стоимость покупок.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

способы обработки овощных, мясных, рыбных продуктов; последовательность приготовления блюд; возможности использования электробытовых приборов при приготовлении пищи, правила пользования ими; санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи; правила пользования столовыми приборами.

Учащиеся должны уметь:

готовить обед (закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов, консервированных продуктов и полуфабрикатов); готовить третьи блюда; оформлять готовые блюда; сервировать стол к обеду.

Семья

Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми. Оказание помощи первоклассникам в одевании на прогулку. Разучивание тихих и подвижных игр. Проведение игр с детьми младшего возраста. Культура поведения. Поведение в гостях. Подарки.

Практическая работа: изготовление несложных сувениров.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

различные тихие и подвижные игры, правила поведения при встрече и расставании; правила поведения в гостях; правила вручения и приема подарков.

Учащиеся должны уметь:

одевать малышей на прогулку; объяснять детям младшего возраста правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры; помогать первоклассникам при уборке игрушек; выбрать подходящую одежду для визита в гости; культурно вести себя в гостях (оказывать внимание сверстникам и старшим, приглашать на танец, поддерживать беседу и т. д.); выбирать подарки; изготавливать простые сувениры; вручать и принимать подарки.

Жилище

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия (мягкая обивка, полировка, лак и др.). Животные в доме (кошка, собака, попугай).

Практическая работа. Уборка помещения, чистка мягкой мебели, мытье зеркал, утепление окон.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения; способы и периодичность ухода за окнами; виды моющих средств, используемых при уборке и мытье окон; способы утепления окон; правила ухода за мебелью в зависимости от ее покрытия; правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных в доме; правила содержания в доме собаки, кошки, попугая.

Учащиеся должны уметь:

убирать жилые помещения; чистить мебель; мыть зеркала и стекла; утеплять окна.

Транспорт

Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Приобретение железнодорожных билетов. Камеры хранения багажа. Знакомство с вокзалами Санкт-Петербурга. Экскурсия на железнодорожный вокзал.

Учащиеся должны иметь представление

о назначении вокзалов и основных служб вокзалов (справочная, кассы, камера хранения, медпункт, зал ожиданий, комната матери и ребенка; о порядке приобретения железнодорожных билетов (покупка в кассе, заказ по телефону); о порядке сдачи и получения багажа в камере хранения.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся
Учащиеся должны знать:

функции железнодорожного транспорта; виды пассажирских вагонов (общий, плацкартный, купейный, мягкий); примерную стоимость билета в зависимости от вида вагона и дальности расстояния; виды справочных служб; виды камер хранения; сроки и стоимость хранения багажа.

Учащиеся должны уметь:

ориентироваться в расписании; приобретать билеты в железнодорожной кассе; обращаться за справкой в справочное бюро вокзала центральную железнодорожную справочную по телефону.

подсчитывать стоимость покупок;

правильно вести себя в магазине.

Средства связи

Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок их отправления. Упаковка. Стоимость пересылки. Заполнение бланков. Практические работы: заполнение бланков на отправку бандеролей, упаковка бандеролей. Экскурсия на почту.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся
Учащиеся должны знать:

перечень предметов, посылаемых бандеролью;

максимальный вес и стоимость посылаемых предметов;

виды и способы упаковки бандеролей.

Учащиеся должны уметь:

заполнять бланки на отправку бандеролей;

составлять опись посылаемых предметов;

упаковывать бандероли.

Охрана здоровья

Домашняя аптечка. Термометр. Лекарственные растения. Первая медицинская помощь при травмах. Практические работы: упражнения в наложении повязок на рану, поврежденную конечность; заваривание травяного настоя.

Учащиеся должны иметь представлений о вреде самолечения.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

состав домашней аптечки (перевязочные средства, дезинфицирующие средства, термометр, горчичники); правила применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки; местные лекарственные растения; правила обработки раны и наложения повязки, меры по предупреждению осложнений после микротравм; правила оказания первой медицинской помощи при сильных ушибах (покой и компресс), при растяжениях и вывихах (покой и фиксация конечностей с помощью повязки или временной шины).

Учащиеся должны иметь:

пользоваться термометром; готовить отвары и настои из лекарственных растений; обрабатывать раны и накладывать повязки; накладывать временные шины.

Минимальный уровень.

Обучающийся должен знать:

- правила личной гигиены юноши и девушки;
- правила пользования моющими средствами и электроутюгом;
- правила поведения в гостях;
- правила уборки жилого помещения.

Обучающийся должен уметь:

- правильно ухаживать за лицом и волосами;
- стирать и гладить изделия, соблюдая технику безопасности;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования и технику безопасности

при приготовлении пищи;

- ухаживать за младшими детьми;

- правильно вести себя при встрече и расставании;
- убирать жилое помещение.

Достаточный уровень.

Обучающийся должен знать:

- правила безопасности при использовании механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи;
- санитарно-гигиенические требования и правила безопасности при ремонте одежды, стирке и глажении изделий;
- правила ухода за мебелью в зависимости от её покрытия;
- способы ухода за окнами;
- правила оказания первой помощи.

Обучающийся должен уметь:

- определить тип кожи и волос;
- ремонтировать разорванные места одежды, накладыванием заплат;
- пользоваться механическими и электробытовыми приборами: мясорубкой, тёркой и др.;
- вручать и принимать подарки.
- утеплять и мыть окна;
- ухаживать за мебелью в зависимости от её покрытия, используя бытовые химические средства;
- приобретать товары с учетом их необходимости и финансовыми возможностями;
- обрабатывать раны, накладывать повязки.

Базовые учебные действия.

Программа обеспечивает достижение обучающимися базовых учебных действий.

Личностные учебные действия:

- принимать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;

- уметь осмысливать социальное окружение, своё место в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- испытывать гордость за достигнутые успехи и достижения как собственные, так и своих одноклассников;
- понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в школе, дома;
- проявлять положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- проявлять уважительное и бережное отношение к людям различных профессий и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепольную и социальную деятельность;
- исполнять правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель– класс);
 - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
 - обращаться за помощью и принимать помощь;
 - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;
 - сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
 - доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
 - договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства
- в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем

темпе;

- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов;

- действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;

- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою

деятельность;

- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

Познавательные учебные действия:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию простейших причинно – следственных связей) на наглядном доступном вербальном материале;

- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст,

устное высказывание, элементарное схематичное изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях);

- использовать в жизни и деятельности простейшие межпредметные знания;

- устанавливать элементарные существенные связи между объектами и процессами окружающей

действительности.

Приложение 2

**Учебно-тематический план программы
«Основы социальной жизни» 7«А» класс (2ч/н x 34= 68 ч)**

№	Наименование тем	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Личная гигиена и здоровье	3	3	6
2	Охрана здоровья	3	3	6
3	Одежда и обувь	6	4	10
4	Питание	8	6	14
5	Семья	3	4	7
6	Жилище	5	4	9
7	Транспорт	4	2	6
8	Средства связи	3	3	6
9	Итоговый урок		1	1
10	Повторение			3
Итого:		68		

Приложение 3

**Тематическое планирование по предмету «Основы социальной жизни»
7 «а» класс
на 2024-2025 учебный год**

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
1	Личная гигиена подростка	Особенности личной гигиены подростка. Переходный период от детства к взрослой жизни, период биологической зрелости. Индивидуальные предметы гигиены. Правила сохранения чистоты и здоровья тела.	Развитие речи, памяти внимания, расширение словарного запаса, самообслуживание
2	Уход за кожей лица	Особенности ухода за кожей лица. Типы кожи лица. Тест на определение типа кожи. Правила ухода за кожей лица. Средства по уходу за кожей лица.	Развитие речи, памяти внимания, расширение словарного запаса, самообслуживание
3	Уход за волосами	Типы волос. Правила ухода за волосами. Пользование шампунем в соответствии со своим типом волос. Практическая работа: тест на определение типа волос, подбор шампуня соответственно своему типу волос	Самообслуживание. Развитие речи, памяти внимания, расширение словарного запаса
4	Гигиена одежды, нательного и постельного белья.	Значение гигиены одежды, нательного и постельного белья. Содержание в чистоте и порядке личных (индивидуального пользования) вещей: носовой платка, полотенца, трусиков, носков. Их назначение, уход за ними.	Самообслуживание. Развитие речи, памяти внимания, расширение словарного запаса
5	Магазин. Косметические средства для ухода за кожей лица, рук, ног.	Порядок приобретения косметических средств для ухода за кожей	Самообслуживание. Развитие речи, памяти внимания,

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		лица, рук, ног	расширение словарного запаса
6	Контроль и учет знаний	Контроль и учет знаний по теме «Личная гигиена и здоровье»	
7	Ремонт разорванных мест одежды.	Значение продления срока службы одежды. Способы, варианты ремонта одежды. Заплаты. Запись основных способов ремонта одежды. Повторение правил ТБ при работе с ножницами, иглой, с электрическим утюгом	Развитие речи, памяти внимания, расширение словарного запаса, самообслуживание, применение знаний в быту
8	Практическая работа	Практическая работа: практическое знакомство с видами наложения заплат. Подбор материала, инструментов, выполнение работы. Памятки по ТБ при работе с ножницами, иглой, с электрическим утюгом	Самообслуживание. Развитие речи, памяти внимания, расширение словарного запаса, самообслуживание
9	Стирка.	Понятие стирка, значение стирки, виды стирки (ручная, машинная), этапы стирки, средства для стирки. Знакомство с правилами стирки Средства для стирки. Правила ТБ при стирке	Развитие речи, памяти внимания, расширение словарного запаса, самообслуживание
10	Бытовая техника для стирки	Стиральная машина. Назначение. Устройство. Правила пользования. Виды стиральных машин (по таблице). Различные режимы стирки.	Самообслуживание, расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания
11	Глажение	Знакомство с правилами и приемами глажения белья. Функции и устройство	Самообслуживание, расширение кругозора, развитие речи памяти,

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		<p>современного утюга. Обозначения на терморегуляторе утюга. Основные правила глажения белья. Памятка по ТБ при работе с электрическим утюгом</p>	<p>внимания, практических навыков, применение знаний в быту</p>
12	Приемы глажения брюк	<p>Знакомство с правилами и приемами глажения брюк, спортивной одежды. Запись последовательности глажения брюк. Практическая работа: подготовка приспособлений для глажения, рабочего места</p>	<p>Самообслуживание, расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания, практических навыков, применение знаний в быту</p>
13	Прачечная	<p>Знакомство с прачечной, видами предоставляемых услуг, правилами пользования. Правила сдачи вещей в стирку. Стоимость услуг.</p>	<p>Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания, практических навыков, применение знаний в быту</p>
14	Практическая работа	<p>Практическая работа по теме «Одежда». Повторение алгоритма стирки и глажения изделий из разных тканей.</p>	<p>Самообслуживание, расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания, практических навыков, применение знаний в быту</p>
15	Магазины по продаже различных видов одежды	<p>Знакомство с универсальными и специализированными промтоварными магазинами. Их назначение и различия. Отделы магазинов. Составление алгоритма «отдел магазина - товар». Ассортимент некоторых отделов промтоварных магазинов. Стоимость некоторых товаров. Отделы распродаж.</p>	<p>Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания</p>

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
16	Практическая работа	Экскурсия в универсам. Самостоятельное нахождение отдела для покупки указанного товара	Ориентировка в социуме. Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания. Коммуникативные навыки
17	Виды питания	Знакомство с разнообразными видами питания, его значением для организма человека. Питание человека: дробное, пятиразовое, разнообразное. Разнообразиие продуктов питания и их польза в рационе питания.	Самообслуживание, расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания, практических навыков, применение знаний в быту
18	Значение первых блюд	Значение первых блюд и их приготовление из овощей, рыбных и мясных продуктов. Супы. Аппетит. Улучшение пищеварения. Последовательность приготовления первого блюда. Бульон (мясной, рыбный, овощной, грибной). Запись рецепта	Самообслуживание, расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания, практических навыков, применение знаний в быту
19	Салат. Практическая работа	Приготовление блюд из овощей. Значение блюд из овощей. Салаты. Заправка салатов. Способы нарезки овощей. Применение механических и электроприборов для нарезки овощей. Запись рецепта салата. ТБ при работе с ножом, механическими и электроприборами. Практическая работа: приготовление салата по рецепту	Самообслуживание, расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания, практических навыков, применение знаний в быту
20	Второе блюдо	Значение вторых блюд. Разнообразиие вторых	Самообслуживание, расширение

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		блюдо. Чтение рецептов по кулинарной книге. Составление и запись рецепта второго блюда (макароны с сыром). Полезные свойства используемых продуктов.	кругозора, развитие речи памяти, внимания, практических навыков, применение знаний в быту
21	Практическая работа	Практическая работа: приготовление второго блюда по рецепту. Подготовка рабочего места, подбор продуктов, посуды. Инструктаж по ТБ при пользовании ножом, механическими и электроприборами. Снятие пробы. Уборка рабочего места, мытье посуды.	Самообслуживание, расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания, практических навыков, применение знаний в быту
22	Третье блюдо	Значение третьих блюд. Разнообразие третьих блюд. Чтение рецептов по кулинарной книге. Составление и запись рецепта третьего блюда (компот из сухофруктов и киселя из ягод и крахмала, из концентрата). Полезные свойства используемых продуктов.	Самообслуживание, расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания, практических навыков, применение знаний в быту
23	Практическая работа	Практическая работа: приготовление третьего блюда (кисель) по рецепту. Подготовка рабочего места, подбор продуктов, посуды. Снятие пробы. Уборка рабочего места, мытье посуды. Инструктаж по ТБ при пользовании электроплитой.	Самообслуживание, расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания, практических навыков, применение знаний в быту
24	Сервировка стола	Сервировка стола. Определение. Значение. Предметы для сервировки стола к обеду. Салфетки.	Коммуникативные навыки. Самообслуживание, расширение кругозора, развитие

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		Работа с наглядными пособиями «Сервировка стола к обеду»	речи памяти, внимания, практических навыков, применение знаний в быту
25	Правила пользования предметами сервировки	Правила пользования предметами сервировки: ножом, вилкой, ложкой. Запись в тетрадь. Показ.	Самообслуживание, расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания, практических навыков, применение знаний в быту
26	Практическая работа	Практическая работа: сервировка стола к обеду с учетом разных меню. Правила сложения салфетки из материала	Коммуникативные навыки. Самообслуживание, расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания, практических навыков, применение знаний в быту
27	Составление меню на день	Меню. Определение. Свойства меню: разнообразие, чередование и сочетание продуктов. Составление меню завтрака, обеда, ужина. Сочетаемость блюд. Правила составления меню завтрака, обеда, ужина.	Самообслуживание, расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания, практических навыков, применение знаний в быту
28	Составление меню на неделю	Меню. Определение. Свойства меню: разнообразие, чередование и сочетание продуктов. Составление меню завтрака, обеда, ужина. Сочетаемость блюд. Правила составления меню завтрака, обеда, ужина.	Самообслуживание, расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания, практических навыков, применение знаний в быту
29	Практическая работа	Практическая работа: составление меню на неделю. Завтрак – 2блюда, обед – 3блюда, ужин – 2блюда.	Самообслуживание, расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания,

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
			практических навыков, применение знаний в быту
30	Контроль и учет знаний	Контроль и учет знаний по теме «Питание»	Самообслуживание, расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания, практических навыков, применение знаний в быту
31	Помощь родителям в уходе за младшими детьми	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми: умывание, одевание, обувание, причесывание. Правила ухода за младшими детьми в течение дня. Игра «Собери малыша на прогулку»	Коммуникативные навыки, расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания, практических навыков, применение знаний в быту
32	Играем вместе	Оказание помощи родителям по уходу за младшими. Малоподвижные игры. Их значение в развитии малыша. Время и правила проведения. Виды «тихих» игр: настольные, словесные. Использование индивидуальных заданий в играх. Объяснение правил игры	Ориентировка в быту, коммуникативные навыки, расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания, практических навыков, применение знаний
33	Урок-практикум «Подвижные игры»	Значение подвижных игр. Подвижные игры со словами, спортивные. Разучивание слов и правил. Проведение игр.	Коммуникативные навыки, расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания, практических навыков, применение знаний в быту
34	Деньги. Бюджет семьи	Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение и значение в нашей жизни. Бюджет семьи. Определение бюджет семьи – планирование доходов	Самообслуживание, ориентировка в социуме. Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания. Коммуникативные

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		и расходов на определенный период времени. Источники дохода. Зарботная плата членов семьи, пенсия, пособия. Практическая работа: подсчет денег на мелкие расходы.	навыки
35	Практическая работа « Я иду в магазин»	Практическая работа: подсчет денег на мелкие расходы. Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение и значение в нашей жизни. Знать вид денег. Формировать умение делать покупки и подсчет стоимости покупки	Самообслуживание, ориентировка в социуме. Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания. Коммуникативные навыки
36	Правила приема приглашения в гости	Правила приема приглашения в гости и формы отказа. Запись основных правил поведения. Правила при встрече и расставании.	Коммуникативные навыки, расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания, практических навыков, применение знаний в быту
37	Подарки. Практическая работа	Знакомство с правилами вручения и принятия подарка. От чего зависит выбор подарка. Рекомендации по выбору подарка. Правила поведения при вручении и приеме подарка. Сюжетная игра «Примите подарок». Практическая работа: изготовление несложных сувениров. Показ простых сувениров (открытки)	Коммуникативные навыки, расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания, практических навыков, применение знаний в быту

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
38	Регулярная уборка	Знакомство с необходимостью выполнения регулярной уборки жилого помещения. Значение чистого воздуха для здоровья человека. Предметы для уборки.	Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания, практических навыков, применение знаний в быту
39	Сезонная уборка	Знакомство с правилами сезонной уборки. Цель. Подготовка квартиры к зиме, лету.	Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания, практических навыков, применение знаний в быту
40	Уход за окнами и зеркалами	Знакомство с техникой мытья окон и зеркал. Последовательность чистки окон и зеркал. Виды моющих средств, используемых для мытья окон и зеркал. Предметы для ухода за окнами. ТБ при работе с бытовыми химическими средствами	Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания, практических навыков, применение знаний в быту
41	Уход за мебелью	Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия (мягкая обивка, полировка, лак и др.) с помощью моющих средств и пылесоса. Практическая работа: чистка мягкой мебели с помощью пылесоса. Инструктаж по ТБ при работе с пылесосом.	Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания, практических навыков, применение знаний в быту
42	Санитарная обработка помещения	Значение санитарной обработки помещения в случае необходимости. Инфекция. Дезинфекция. Дезинсекция. Порядок проведения санитарной обработки помещения. Средства для	Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания, практических навыков, применение знаний в быту

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		санитарной обработки помещения	
43	Животные в доме	Животные в доме (кошка, собака, попугай). Особенности содержания и ухода за ними.	Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания, практических навыков, применение знаний в быту
44	Болезни домашних животных. Ветеринарная служба	Наиболее распространенные болезни некоторых домашних животных. Ветеринарная служба	Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания, практических навыков, применение знаний в быту
45	Практическая работа	Практическая работа: подготовка рабочего инструмента, правила уборки жилого помещения, мытье стекол. Памятка по уборке помещения	Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания, практических навыков, применение знаний в быту
46	Контроль и учет знаний	Контроль и учет знаний по теме «Жилище»	Самообслуживание, расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания, практических навыков, применение знаний в быту
47	Междугородный железнодорожный транспорт	Знакомство с междугородным железнодорожным транспортом, вокзалом и его назначением. Вид поезда: скорый, скоростной, пассажирский. Правила пользования междугородным железнодорожным транспортом	Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания
48	Вокзал и его службы	Вокзал и его службы. Справочная. Билетные кассы. Предварительная продажа. Касса	Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		возврата билетов. Камера хранения. Комната отдыха. Медпункт. Пункт полиции.	
49	Вокзалы Санкт-Петербурга	Знакомство с историей вокзалов, их названиями, расположением	Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания
50	Виды вагонов	Знакомство с видами пассажирских вагонов, их назначением и устройством. Краткое описание типов вагонов	Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания
51	Билеты, расписание	Знакомство с расписанием движения поездов. Стоимость поезда в зависимости от типа поезда, вагона и дальности расстояния. Формы приобретения железнодорожных билетов. Документы для покупки билета	Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания, коммуникативные навыки
52	Экскурсия	Экскурсия на железнодорожный вокзал.	Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания
53	Бандероли	Понятие «бандероль» (почтовое отправление весом от 100г до 2 кг). Содержание бандероли (малоценные печатные издания, рукописи, фотографии). Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок их отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.	Ориентировка в быту. Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания.
54	Практическая работа	Практическая работа: заполнение бланков на отправку бандеролей, составление описи предметов	Ориентировка в быту. Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания. Коммуникативные навыки
55	Посылка	Понятие «посылка»	Самообслуживание.

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		(почтовое отправление весом от 500г до 10 кг). Содержание посылки Виды посылок (простые и ценные). Порядок их отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.	Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания. Коммуникативные навыки
56	Практическая работа	Практическая работа: заполнение бланков на отправку посылки, составление описи предметов в посылке	Самообслуживание. Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания. Коммуникативные навыки
57	Экскурсия на почту	Экскурсия на почту. Инструктаж по ТБ во время экскурсии	Самообслуживание. Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания. Коммуникативные навыки
58	Контроль и учет знаний	Контроль и учет знаний по теме «Средства связи»	Самообслуживание, расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания, практических навыков, применение знаний в быту
59	Домашняя аптечка	Домашняя аптечка. Способы оборудования места для хранения лекарств. Основное правило домашней аптечки. Основной состав домашней аптечки: дезинфицирующие и перевязочные средства, термометр, пипетки, пинцет, и др. Инструкции по применению лекарственных средств. Срок годности лекарства	Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания. Коммуникативные навыки
60	Лекарственные растения	Лекарственные растения в домашней аптечке. Возможность	Самообслуживание, ориентировка в социуме. Расширение

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
		<p>применения лекарственных растений в лечебных целях. Показ лекарственных растений. Основные правила сбора лекарственных растений. Отвар. Настой. Чтение инструкций на упаковке лекарственных растений.</p>	<p>кругозора, развитие речи памяти, внимания. Коммуникативные навыки</p>
61	Виды доврачебной помощи	<p>Виды доврачебной помощи: измерение температуры, обработка ран при микротравмах (неглубокий порез, ссадины, ушибы, укусы насекомых и др.). Запись основных правил оказания первой помощи. Практическая работа: измерение температуры</p>	<p>Самообслуживание, ориентировка в социуме. Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания. Коммуникативные навыки</p>
62	Первая помощь при травмах	<p>Травма: вывих, растяжение, перелом. Правила оказания первой помощи. Наложение тугий повязки. Шина. Наложение временной шины</p>	<p>Самообслуживание, ориентировка в социуме. Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания. Коммуникативные навыки</p>
63	Практическая работа	<p>Практическая работа: первая помощь при травмах. Наложение повязки, тугий повязки. Наложение временной шины</p>	<p>Самообслуживание, ориентировка в социуме. Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания. Коммуникативные навыки</p>
64	Контроль и учет знаний	<p>Контроль и учет знаний по теме «Охрана здоровья»</p>	<p>Самообслуживание, расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания, практических</p>

№ урока	Тема урока	Основные вопросы	Обратная связь
			навыков, применение знаний в быту
65	Итоговый урок	Повторение изученного материала. Анкетирование. Конкурс на лучшую тетрадь	Самообслуживание, ориентировка в социуме. Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания. Коммуникативные навыки
66	Повторение	Повторение изученного материала.	Самообслуживание, ориентировка в социуме. Коммуникативные навыки. Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания.
67	Повторение	Повторение изученного материала	Самообслуживание, ориентировка в социуме. Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания. Коммуникативные навыки
68	Повторение	Повторение изученного материала.	Самообслуживание, ориентировка в социуме. Расширение кругозора, развитие речи памяти, внимания. Коммуникативные навыки

Литература

- 1.Воронкова В.В. Социально-бытовая ориентировка учащихся в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. М.: Владос, 2006
- 2.Девятова Т.А. Социально-бытовая ориентировка учащихся в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. М.: Владос, 2008
- 3.Дерябина С. П. Социально-бытовая ориентировка: Контрольно-измерительные материалы. 5 -9 классы. Для специальной (коррекционной) школы VIII вида. – М: Гуманитар.изд. центр ВЛАДОС, 2013.
4. Комарова С.В., Александрова Е.Л. Основы социальной жизни. 7 класс. Учебник. М: «Просвещение», 2024.

5. Львова С.А. Практические материалы к урокам социально-бытовой ориентировки учащихся в специальной (коррекционной) образовательной школе VIII вида. М.: Владос, 2005
6. Львова С.А. Социально-бытовая ориентировка 5-9 классы: развернутое тематическое планирование. Волгоград: Учитель, 2014
7. МIRONЮК З.И., ИВЕРШИНА Н.А. Социально-бытовая ориентировка: Рабочая тетрадь. 7 класс. Для специальной (коррекционной) школы VIII вида. – М: Гуманитар.изд. центр ВЛАДОС, 2013.
8. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой. М.: ВЛАДОС, 2011.
9. Субчева В.П.
Социально-бытовая ориентировка: Учебное пособие. 7 класс. Для специальной (коррекционной) школы VIII вида. – Мю: Гуманитар.изд. центр ВЛАДОС, 2012.