

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное автономное общеобразовательное учреждение Саратовской области
«Центр образования «Родник знаний»

413100 г. Энгельс, пл. Свободы, д. 11, тел: 8 (8453) 56-84-10 ИНН 6449019008 КПП 644901001 ОГРН 1026401980582
сайт: rz-164.gosuslugi.ru эл. почта: l@rz64.ru

Рассмотрено на заседании МО
Руководитель МО
Щепкина Е.В.
27.08.2025

Согласовано
Зам. директора по УВР
Ермолаева Е.А.
28.08.2025



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 00ED139E7B245F0E2AC5D4293767294E53
Владелец: Мищенко Галина Николаевна
Действителен: с 21.07.2025 до 14.10.2026

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**

(для глухих и слабослышащих обучающихся с нарушением
интеллекта легкой степени, вариант 1)

6-10 классы

Составитель
Шкляр София Павловна,

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» для глухих и слабослышащих обучающихся с нарушением интеллекта легкой степени (вариант 1) II этапа обучения (6-10 классы) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1599, Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026), с учетом изменений, внесенных федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 8 августа 2024 г. № 315-ФЗ, Федеральной программы воспитания с учетом их особых образовательных потребностей.

Цель программы: формирование знаний, умений, навыков, способствующих практической подготовке обучающихся с нарушением интеллекта легкой степени к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и отдаленном социуме.

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

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

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

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

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

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

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

Общая характеристика учебного предмета

Программа «Основы социальной жизни» составлена с учетом возможностей учащихся с нарушением интеллекта легкой степени, уровня их знаний и умений и ориентирована на:

-развитие навыков самообслуживания, самостоятельного ведения домашнего хозяйства, ориентировки в ближайшем окружении и возможности

более широкой жизненной ориентации, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

-усвоение морально-этических норм поведения, навыков общения с людьми в разных жизненных ситуациях;

-понимание роли семьи и семейных отношений в жизни человека, общества и государства, в воспитании и развитии ребенка, сохранении и укреплении его соматического, физического и психического здоровья, формировании правильного уклада семейных отношений.

Программа состоит из разделов, при изучении которых у учащихся формируются социально- бытовые компетентности:

1. «Личная гигиена и здоровье» - знание и соблюдение правил личной гигиены, пропаганда ЗОЖ.

2. «Охрана здоровья - знание и порядок оказания различных видов медицинской помощи, уход за больным в домашних условиях.

3. «Жилище» - знание основных требований к жилищу, умение выполнять планировку, обустройство и сохранение жилищного фонда. Умение б пользоваться электробытовыми приборами (пылесос, холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка, стиральные машины).

4. «Одежда и обувь» - овладение основными способами ухода за различными видами одежды, обуви и головных уборов. Содержание их в чистоте и порядке, ремонт и продление срока службы вещей, покупка одежды и обуви соответствующих размеров, использование соответствующих электробытовых приборов (утюг, стиральная машина).

5. «Питание» - знание основ организации рационального, правильного питания человека; основных видов продуктов питания, правила и порядок приготовления пищи.

6. «Транспорт» - умение пользоваться современными видами транспорта, знание правил пользования общественным и междугородним транспортом.

7. «Средства связи» - знание и умение пользоваться современными видами связи: телефонной, сотовой, почтовой, интернет-услугами, телеграфной и т.д.

8. «Предприятия, организации, учреждения» - знание структур образовательных учреждений, местных промышленных и сельскохозяйственных предприятий, городской и сельской администрации.

9. «Семья» - владение правилами культуры взаимоотношений в семье, на основе уважения, взаимопонимания и взаимной помощи; организации досуга и отдыха членов семьи. Учебный предмет «Основы социальной жизни» предполагает концентрическое распределение изучаемого материала с его усложнением и расширением при изучении в следующих классах. Такое распределение изучаемого материала способствует более прочному и осознанному усвоению изучаемого материала. Так же обеспечивается переход от более легких тем к более сложным, а изучаемый материал постоянно используется и закрепляется в последующих классах.

Планируемые результаты освоения обучающимися с нарушением интеллекта легкой степени

АООП по "Основам социальной жизни"

Планируемые результаты освоения обучающимися с нарушением интеллекта легкой степени программы «Основы социальной жизни» представлены личностными и предметными результатами.

Личностные результаты:

1. Формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов, к иному мнению.
2. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.
3. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
4. Овладение социально – бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни
5. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
6. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
7. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.
8. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
9. Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств.
10. Развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.
11. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
12. Формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

Предметные результаты представлены 2 уровнями овладения знаниями: минимальным и достаточным

Место предмета в учебном плане

В учебном плане, определенном Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с нарушением интеллекта легкой степени (приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026), на освоение рабочей программы по "Основам социальной жизни" выделено следующее количество часов:

- 6 класс: 34 ч./год, 1ч./нед.
- 7 класс: 34 ч./год, 1ч./нед.
- 8 класс: 34 ч./год, 1ч./нед.
- 9 класс: 68 ч./год, 2 ч./нед.
- 10 класс: 68 ч./год, 2 ч./нед.

Используемый учебно-методический комплект

Программа курса "Основы социальной жизни" реализуется с использованием учебников коллектива авторов под руководством Комарова С.В., Александрова ЕЛ. включенных в федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию.

- Основы социальной жизни: 5-6 класс: учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями) Комарова С.В., Александрова ЕЛ. Акционерное общество "Издательство "Просвещение2023г."

Содержание учебного предмета 6 класс (1-й год обучения на II этапе)

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.

Охрана здоровья.

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.

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 распространённые болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.

Одежда и обувь.

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

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.

Транспорт.

Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте. Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.

Средства связи.

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

Предприятия, организации, учреждения.

Школы нашего города.

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.

7 класс (2-й год обучения на II этапе)

Питание. Молоко и молочные продукты. Виды. Правила хранения. Виды блюд, приготовленных на основе молока (каши, молочный суп). Значение кипячения молока. Молочный суп с макаронами. Жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, растительное, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров. Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов.

Супы (виды, способы приготовления). Приготовление домашней лапши. Фруктовые напитки: соки, нектары. Приготовление киселя. Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Приготовление гарнира. Картофельное пюре. Праздничный стол. Сервировка праздничного стола. Правила этикета за столом.

Личная гигиена и здоровье. Средства для ухода за волосами: шампуни,

кондиционеры, ополаскиватели. виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос. Фены для сушки волос. Уход за волосами. Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач.

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

Одежда и обувь. Уход за одеждой. Машинная стирка изделий. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Правила пришивания пуговиц крючков, петель; зашивание распоровшегося шва. Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант.

Жилище. Правила пользования стиральными машинами: стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин) Экскурсия. 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. Магазины профессиональной бытовой химии. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Уборка разных покрытий (кафель, линолеум). Комнатные растения. Виды. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Кашпо и горшки для комнатных растений.

Средства связи. Почта. Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления бандероли. Упаковка. Стоимость пересылки. Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

Семья. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки. посещение музеев, театров и т. д. Досуг как средство укрепления здоровья: посещение спортивных площадок и спортивных секций.

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

Транспорт. Пригородный транспорт. Автобусы пригородного сообщения. Стоимость проезда. Расписание. Вокзалы: назначение, основные службы. Междугородный железнодорожный транспорт. Пригородный транспорт. Электрички. Стоимость проезда. Расписание. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

Охрана здоровья. Виды доврачебной помощи. Обработка ран, порезов, ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого «зеленки»). Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия.

8 класс (3-й год обучения на II этапе)

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 зелёного («зелёнки»). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

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

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

Средства связи

Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки. Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

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

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Жилище

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 бельё: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное бельё (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.

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. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

Питание

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

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

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. Расчёт стоимости товаров на вес и разлив.

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

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 расчёт количества продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

Семья

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.

Транспорт

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

9 класс (4-й год обучения на II этапе)

Питание. Виды (пшеничная, ржаная, гречневая и др.) и сорта (крупчатка, высшая, первый и второй сорт) муки. Правила хранения муки. Просеивание муки. Вредители муки. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье. Составление и запись рецептов. Приготовление пресного теста. Приготовление блинов. Приготовление слоев из замороженного теста. Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее назначение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей. Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, заморозка. Варенье из ягод и фруктов. Варенье из яблок. Обед. Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Жареная рыба. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обеда. Сервировка стола для обеда.

Личная гигиена и здоровье. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики. Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены девочками и мальчиками.

Одежда и обувь. 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. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии. Магазины по продаже различных видов обуви. Экскурсия. Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.

Жилище. Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Домашние животные. Содержание животных и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба. Экскурсия. Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате. Уборка санузла и ванной комнаты. Мебель в жилых помещениях. Виды мебели и их назначение (мягкая, корпусная) Магазины по продаже различных видов мебели. РК. Мебельные магазины. Экскурсия. Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Убранство жилых комнат зеркала, картины, фотографии. Убранство жилых комнат: ковры, паласы, светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат. Тест по теме «Правила ухода за жилыми и нежилыми помещениями»

Средства связи. Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений

мобильного телефона. Культура разговора по телефону. Сотовые компании, тарифы. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Номера телефонов экстренной службы.

Семья. 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.

Транспорт. Международный транспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.

Предприятия, организации, учреждения. Энгельсский завод металлоконструкций. Вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих. Покровская птицефабрика. Вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

Охрана здоровья. Первая помощь при ушибах и травмах, при обморожении, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту. Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов «скорой» или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием.

10 класс (4-й год обучения на II этапе)

Питание. Магазины по продаже продуктов питания. 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. Экскурсия в магазин самообслуживания. Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина. Экскурсия на рынок. Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты. Консервирование. Соления. Консервирование. Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение. Завтрак. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Обед. Мясные блюда (виды, способы приготовления). Приготовление голубцов. Ужин. Блюда для ужина. Холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов. Приготовление холодных закусок. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина. Приготовление курицы.

Личная гигиена и здоровье. Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Гигиена тела. Уход за телом. Косметические средства для ухода кожей рук. Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их проявления. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.

Одежда и обувь. Магазины по продаже различных видов одежды.

Специализированные магазины по продаже одежды. РК. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Выбор одежды в магазине. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки. Значение опрятного вида человека. Предприятия бытового обслуживания. Химчистка. Услуги химчистки. Чтение условных обозначений на этикетках. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды. Экскурсия в химчистку "Акватекс". Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях.

Жилище. Виды жилья: собственное и государственное. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовый ящик). Кухня. Кухонная мебель: названия и назначения. Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажной, смесовая ткань). Правила ухода и хранения. Электробытовые приборы в ванной комнате. Стиральные машины. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Уход за жилищем. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры 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.

Средства связи. Интернет-связь. Электронная почта. Видео-связь (скайп). Особенности, значение в современной жизни. Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Семья. 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.

Транспорт. Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт. Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

Предприятия, организации, учреждения. Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования. Исполнительные органы государственной власти (города, района). Муниципальные власти. Структура, назначение.

Охрана здоровья. Уход за больным н дому: переодевание, умывание, кормление больного. Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка

и листок нетрудоспособности. Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

Учебно-тематические планы

6 класс

№	Наименование раздела	Количество часов	Контрольные работы
1.	Личная гигиена и здоровье	6 часов	-
2.	Охрана здоровья	3 часа	-
3.	Жилище	3 часа	-
4.	«Одежда и обувь»	5 часов	1
5.	Питание	4 часа	-
6.	Транспорт	3 часа	-
7.	Средства связи	3 часа	-
8.	Семья	7 часа	1
Итого		34	2

7 класс

№	Наименование раздела	Количество часов	Контрольные работы
1.	Семья	9 часов	-
2.	Жилище	8 часов	1
3.	Питание	10 часов	-
4.	Транспорт	7 часов	1
Итого		34	2

8 класс

№	Наименование раздела	Количество часов	Контрольные работы
1.	Охрана здоровья	12 часов	1
2.	Средства связи	6 часов	-
3.	Транспорт	8 часов	1
4.	Жилище	8 часов	-
5.	Питание	20 часа	1
6.	Семья	14 часа	-
Итого		68	3

9 класс

№	Наименование раздела	Количество часов	Контрольные работы
1.	Питание	18 часов	1
2.	Личная гигиена и здоровье	4 часа	-
3.	Одежда и обувь	10 часов	1
4.	Жилище	20 часов	-
5.	Средства связи	4 часа	-

6.	Семья	2 часа	1
7.	Транспорт	2 часа	-
8.	Охрана здоровья	2 часа	1
Итого		68	4

10 класс

№	Наименование раздела	Количество часов	Контрольные работы
1.	Питание	28 часов	2
2.	Личная гигиена и здоровье	4 часа	-
3.	Одежда и обувь	10 часов	1
4.	Жилище	10 часов	-
5.	Средства связи	2 часа	-
6.	Семья	2 часа	-
7.	Транспорт	2 часа	-
8.	Охрана здоровья	4 часа	1
Итого		68	4

Планируемые результаты освоения ОСЖ

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися **знания и умения**, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Предметные результаты освоения курса ОСЖ в 6 классе:

Минимальный уровень:

- имеют представления о разных группах продуктов питания;
- знают отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам, понимают их значения для здорового образа жизни человека;
- готовят несложные виды блюд под руководством учителя;
- имеют представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдают требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- знают отдельных виды одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;
- соблюдают усвоенные правила в повседневной жизни;
- знают правила личной гигиены и их выполняют под руководством взрослого;
- знают названия торговых организаций, их виды и назначения;
- совершают покупки различных товаров под руководством взрослого;
- знают и соблюдают правила поведения в общественных местах (в магазине, транспорте);

Достаточный уровень:

- знают способы хранения и переработки продуктов питания;
- самостоятельно готовят несложные знакомые блюда;
- самостоятельно совершают покупки товаров ежедневного назначения;

- соблюдают правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, глазами, ушами;
- соблюдают правила поведения в доме и общественных местах;
- имеют представления о морально-этических нормах поведения;
- владеют некоторыми навыками ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.)

Предметные результаты освоения курса ОСЖ в 7 классе:

Минимальный уровень:

- имеют представления о разных группах продуктов питания;
- знают отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам, понимают их значения для здорового образа жизни человека;
- готовят несложные виды блюд под руководством учителя;
- имеют представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдают требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- знают отдельных виды одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;
- соблюдают усвоенные правила в повседневной жизни;
- знают правила личной гигиены и их выполняют под руководством взрослого;
- знают названия торговых организаций, их виды и назначения;
- совершают покупки различных товаров под руководством взрослого;
- знают и соблюдают правила поведения в общественных местах (в магазине, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

Достаточный уровень:

- знают способы хранения и переработки продуктов питания;
- самостоятельно готовят несложные знакомые блюда;
- самостоятельно совершают покупки товаров ежедневного назначения;
- знают способы закаливания организма;
- соблюдают правила личной гигиены по уходу за руками, ногами,
- соблюдают правила поведения в доме и общественных местах;
- имеют представления о морально-этических нормах поведения;
- владеют некоторыми навыками ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);
- владеют навыками обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
- умеют пользоваться различными средствами связи для решения практических житейских задач.

Предметные результаты освоения курса ОСЖ в 8 классе:

Минимальный уровень:

- имеют представления о разных группах продуктов питания;
- знают отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным

- группам, понимают их значения для здорового образа жизни человека;
- готовят несложные виды блюд под руководством учителя;
- имеют представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдают требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- знают отдельных виды одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;
- соблюдают усвоенные правила в повседневной жизни;
- знают правила личной гигиены и их выполняют под руководством взрослого;
- знают названия торговых организаций, их виды и назначения;
- совершают покупки различных товаров под руководством взрослого;
- знают и соблюдают правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);
- знают названия организаций социальной направленности и их назначения;

Достаточный уровень:

- знают способы хранения и переработки продуктов питания;
- самостоятельно готовят несложные знакомые блюда;
- самостоятельно совершают покупки товаров ежедневного назначения;
- соблюдают правила личной гигиены по уходу за нательным и постельным бельём;
- соблюдают правила поведения в доме и общественных местах;
- имеют представления о морально-этических нормах поведения;
- владеют некоторыми навыками ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);
- владеют навыками обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
- умеют пользоваться различными средствами связи для решения практических житейских задач;
- знают основные статьи семейного бюджета;
- выполняют коллективный расчёт расходов и доходов семейного бюджета;

Предметные результаты освоения курса ОСЖ в 9 классе:

Минимальный уровень:

- имеют представления о разных группах продуктов питания;
- знают отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам, понимают их значения для здорового образа жизни человека;
- готовят несложные виды блюд под руководством учителя;
- имеют представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;

- соблюдают требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- знают отдельных виды одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;
- соблюдают усвоенные правила в повседневной жизни;
- знают правила личной гигиены и их выполняют под руководством взрослого;
- знают названия торговых организаций, их виды и назначения;
- совершают покупки различных товаров под руководством взрослого;
- знают и соблюдают правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);
- знают названия организаций социальной направленности и их назначения;

Достаточный уровень:

- знают способы хранения и переработки продуктов питания;
- самостоятельно готовят несложные знакомые блюда;
- самостоятельно совершают покупки товаров ежедневного назначения;
- соблюдают правила личной гигиены по уходу за кожей лица;
- соблюдают правила поведения в доме и общественных местах;
- имеют представления о морально-этических нормах поведения;
- владеют некоторыми навыками ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);
- владеют навыками обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
- умеют пользоваться различными средствами связи для решения практических житейских задач;
- знают основные статьи семейного бюджета;
- выполняют коллективный расчёт расходов и доходов семейного бюджета;
- составляют различные виды деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения.

Предметные результаты освоения курса ОСЖ в 10 классе:

Минимальный уровень:

- умеют различать отдельные видов продуктов, относящихся к разным группам по их основным характеристикам;
- умеют самостоятельно приготовить несложные блюда (бутерброды, салаты, вторые блюда);
- умеют соблюдать санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи и требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- выполняют (под руководством учителя) мелкий ремонт и обновление одежды;
- решают типовые практические задачи (под руководством педагога) посредством обращения в торговых предприятиях и предприятиях бытового

обслуживания;

- самостоятельно совершают покупки товаров повседневного спроса и знают способы определения правильности отпуска товаров;
- пользуются различными средствами связи, включая Интернет-средства;
- знают и соблюдают санитарно-гигиенические правила для девушек и юношей;
- знают основные меры по предупреждению инфекционных заболеваний;
- знают основные правила ухода за больным;
- выполняют коллективное планирование семейного бюджета;
- заполняют различные деловые бумаги (с опорой на образец), необходимые для дальнейшего трудоустройства;
- соблюдают морально-этических нормы и правила современного общества;

Достаточный уровень:

- знают способы хранения и переработки продуктов питания;
- составляют ежедневное и праздничное меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельно готовят известные блюда (холодные и горячие закуски, первые и вторые блюда);
- умеют выбрать необходимый товар из ряда предложенных в соответствии с его потребительскими характеристиками;
- владеют навыками обращения в различные учреждения и организации;
- умеют вести конструктивный диалог с работниками учреждений и организаций;
- умеют пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, медицинской помощи, государственных учреждений и учреждений по трудоустройству для решения практически значимых задач;
- знают основные статьи семейного бюджета; самостоятельно выполняют расчёт расходов и доходов семейного бюджета;
- самостоятельно заполняют документы, необходимые для приёма на работу (заявление, резюме, автобиография).

Связи базовых учебных действий с содержанием учебных предметов на II этапе обучения

Группа БУД действий	Перечень учебных действия
Личностные учебные действия	осознанно выполнять обязанности ученика, члена школьного коллектива, пользоваться соответствующими правами

	осознанно относиться к выбору профессии
	понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе
	соблюдать правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе
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, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения, аргументировать свою позицию
	дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый и т.п.)
	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, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
	осуществлять самооценку и самоконтроль в 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 логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями
	применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач
	использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами

Система оценки достижения обучающимися с нарушением слуха и интеллекта легкой степени планируемых результатов по основам социальной жизни

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с интеллектуальными нарушениями оценке подлежат личностные и предметные результаты.

При определении подходов к осуществлению оценки результатов целесообразно опираться на следующие принципы:

- дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей глухих обучающихся с нарушением интеллекта легкой степени;
- объективности оценки, раскрывающей динамику достижений и качественных изменений в психическом и социальном развитии обучающихся;
- единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП.

Оценка предметных результатов характеризует достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности. Оценка достижения обучающимися со сложной структурой дефекта предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-

развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

Таким образом, усвоенные предметные результаты могут быть оценены с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные».

Критерий «верно» / «неверно» (правильность выполнения задания) свидетельствует о частотности допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления.

По критерию полноты предметные результаты могут оцениваться как полные, частично полные и неполные.

Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия / отсутствия помощи и ее видов: задание выполнено полностью самостоятельно; выполнено по словесной инструкции; выполнено с опорой на образец; задание не выполнено при оказании различных видов помощи.

Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения: по способу предъявления (устные, письменные, практические); по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие).

Чем больше, верно, выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

- «удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

- «хорошо» — от 51% до 65% заданий;

- «очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Оценка «5» ставится в случае:

Ответы на уроке полные. Задания выполнены полностью самостоятельно или по словесной инструкции. Количество ответов или выполненных заданий верно в большинстве случаев (65% и выше). Учитывается усвоение социальной лексики, овладение навыками связной речи применительно к типам высказываний, принятых в данной области знаний. Допускаются аграмматизмы.

Оценка «4» ставится в случае:

Ответы на уроке полные или частично полные. Задания выполнены по словесной инструкции или с опорой на образец. Количество ответов или выполненных заданий верно в половине случаев (от 51% до 65%). Допускаются аграмматизмы, грубо не искажающие содержания ответа.

Оценка «3» ставится в случае:

Ответы на уроке неполные. Задания выполнены с опорой на образец или не выполнены. Часто допускаются ошибки. Количество ответов или выполненных заданий верно от 35% до 50% случаев.

Оценка «2» ставится в случае:

Ответы неполные или нет ответа. Задания не выполнены. Ошибки допускаются очень часто. Количество ответов или выполненных заданий меньше 35%.

Оценка письменных и контрольных работ

Отметка «5»: ответы полные и правильные в большинстве случаев (65% и выше).

Отметка «4»: ответы неполные или допущены ошибки в половине заданий (от 51% до 65%).

Отметка «3»: работа выполнена меньше, чем наполовину. Количество верно выполненных заданий от 35% до 50%.

Отметка «2»: работа не выполнена.

Перечень учебно-методической литературы

Учебная литература

1. Львова С.А., Справочник выпускника. – М., ВЛАДОС, 2009
 2. Т.А.Девяткова. Социально – бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. Пособие для учителя под ред. А.М.Щербаковой. М. Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004
 - 3 В.В.Воронкова, С.А.Казакова Социально – бытовая ориентировка учащихся 5 – 9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе
 4. В.Д.Симоненко. Технология. Поурочные планы. Вариант для девочек 5, 6,7,8 классы. Автор – составитель Г.П.Попова. Волгоград. Учитель.2007 г.
 5. Стандарты второго поколения. «Концепция Специального Федерального государственного образовательного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья». М. Просвещение .2013.
- #### *Научно – методическая литература*
1. А.Я.Лабзина, Е.В.Васильченко. Обслуживающий труд 4, 5, 6, 7,8 кл
 2. Львова С.А., Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) школе VIII вида. – М., ВЛАДОС, 2005
 3. Стариченко Т.Н. Формирование экономико-бытовых знаний и умений у старшеклассников вспомогательной школы. Учебнометодическое пособие для студентов педвузов и учителей вспомогательных школ. – Екатеринбург, 1996
 4. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Методическое пособие 5-9 классы. – М., Владос 2012
 5. Субчева В.П., Социально-бытовая ориентировка . Учебное пособие для специальных (коррекционных) школ VIII вида М., ВЛАДОС, 2013
 - 6.Д. В Колесов, Р.Д.Маш. Основы гигиены и санитарии. Учебное пособие для 9 – 10 классов средней школы. М. Просвещение. 1989.
 7. Е.М.Каневский.Уроки экономии в быту. Ташкент. «Мехнат» 1987.

8. В.И.Фёдоров, Е.М.Каневский. 1000 советов по экономии в быту.. М. Экономика. 1989.

9. И.М.Скурихин, А.П.Нечаев. Всё о пищи с точки зрения химии. М. Высшая школа. 1991.

10. Г.П.Шалаева. Правила поведения для воспитанных детей. М.ЭКСМО. 2006.

11. Иван Панкеев. Энциклопедия этикета для детей. М. «ОЛМА – ПРЕСС». 1999.

12.А.Р.Армер. Что такое этикет? Увлекательное путешествие в страну хороших манер. Т. «Анфас».1997

13. В. Фадеева. Азбука домашнего хозяйства «Для девочек», М. «Премьера»1999.

14.Беате Рабе. Стол. Искусство сервировки. М.»Внешсигма». 1999..

4. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Методическое пособие 5-9 классы. – М., Владос 2012

Интернет-ресурсы.

1. Портал по инклюзивному и специальному образованию детей с ограниченными возможностями здоровья г. Москва

<http://edu-open.ru/>

2. Электронная библиотека студента <http://www.twirpx.com/>

3. Открытый портал образования <http://window.edu.ru/>

4. Равные возможности образования <http://www.znaem-mozhem.ru/>

5. Электронная библиотека biblioteka.ru.

6. Школьный портал proskolu.ru

7. Проект «Инфоурок» <http://infourok.ru>

8. Интернет –проект «Мультиурок» <http://multiurok.ru>