

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Калужской области «Троицкая школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

Принята решением педсовета  
Протокол № 4 от 30 августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом от 02.09.2024 года № 70/45  
Директор школы-интерната  
Сабитова Н.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету «Основы социальной жизни»  
для обучающихся  
5-9 классов

Программа разработана  
коллективом педагогов методического  
объединения учителей - предметников

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**  
**«ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**  
**Предметная область «Человек и общество»**  
**5-9 классы**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа учебного предмета **«ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»** разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 года № 1026);
- Устав ГКОУКО «Троицкая школа-интернат».

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

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

- расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;
- формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;
- ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;
- практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;
- усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);
- развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

**2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Специальные коррекционные занятия по ОСЖ направлены на практическую подготовку воспитанников к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний умений и навыков, способствующих социальной адаптации, повышение уровня общего развития учащихся. Настоящая программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей развития воспитанников, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объёма сведений.

Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимые навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире, а также практически знакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придётся обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь.

Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса воспитанников и т. д.

Большинство разделов программы изучается с пятого по девятый класс. Это позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении

нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствованию имеющихся у них умений и навыков, формированию новых.

Основными формами и методами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно – ролевые игры, беседы.

Широко используются наглядные средства обучения, демонстрация кинофильмов, презентации и др. В программе значительное место отводится экскурсиям. Они проводятся на промышленные, сельскохозяйственные объекты, в магазины, на предприятия службы быта, в отделения связи, на транспорт, в различные учреждения.

### **3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Предмет «Основы социальной жизни» входит в образовательную область «Человек и общество» учебного плана ГКОУКО «Троицкая школа-интернат».

На изучение предмета «Основы социальной жизни» отводится:

- в 5 классе 68 часов,
- в 6 классе 68 часов,
- в 7 классе 68 часов,
- в 8 классе 68 часов,
- в 9 классе 68 часов.

### **4. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Освоение обучающимися учебного предмета предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

#### **Личностные результаты:**

- Способность инициировать и поддерживать коммуникацию со взрослыми и сверстниками; способность использовать разнообразные средства коммуникации согласно ситуации.
- Знание и уважительное отношение к Государственным символам России; понимание эмоций других людей, сочувствие, сопереживание; понимание ценности семьи, формирование чувства уважения, благодарности, ответственности по отношению к своим близким; любовь к своему краю, к своей малой родине, месту проживания.
- Способность идти на компромисс; проявление терпимости к людям иной национальности.
- Умение адекватно оценивать свои возможности и силы (различает «что я хочу» и «что я могу»); сознательное и ответственное отношение к личной безопасности (что можно – что нельзя); владение навыками самообслуживания.
- Принятие и следование общественным и групповым нормам жизнедеятельности; способность следовать усвоенным нормам при изменении условий жизнедеятельности (переход в другой класс, школу, переезд и т.д.).
- Умение вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом, близостью и социальным статусом собеседника; умение корректно привлечь к себе внимание.
- Наличие положительной учебной мотивации; ответственное отношение к учению (выполнение всех требований, предъявляемых к ученикам).
- Желание и умение выражать себя в доступных видах творчества; способность проявлять интерес к чтению, произведениям искусства; стремление к опрятному внешнему виду; способность ценить красоту природы, труда и творчества.

- Стремление к соблюдению морально-этических норм (соответственно возрасту), проявление добра, умение сопереживать и чувствовать боль других людей.
- Ценностное отношение к своему здоровью, безопасности и здоровью близких людей; наличие навыков безопасного экологически грамотного нравственного поведения в природе, в быту, в обществе; проявление дисциплинированности, последовательности и настойчивости в процессе трудовой деятельности.

**Предметные результаты** включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

ФГОС определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. **Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.**

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по варианту программы.

В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) образовательное учреждение может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на вариант D общеобразовательной программы.

*Предметные результаты* связаны с овладением обучающимися содержанием каждой общеобразовательной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

### ***Предметные результаты***

#### ***5 класс***

***Минимальный уровень (является обязательным для большинства обучающихся 5 класса):***

- знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;
- знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- представления о некоторых группах продуктов питания;
- приготовление бутербродов под руководством взрослого;
- представления о различных видах средств связи, использование под руководством взрослого доступных средств связи для решения практических задач;
- соблюдение правил поведения в доме и в общественных местах;
- соблюдение правил поведения в транспорте.

#### ***Достаточный уровень:***

- соблюдение правил личной гигиены, в том числе по уходу за полостью рта, кожей рук и ног;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, уход комнатными растениями, уход за одеждой и обувью и др.);
- соблюдение правил поведения в доме и в общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- самостоятельное приготовление бутербродов;
- пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;
- знание способов хранения и переработки продуктов питания.

#### ***6 класс***

***Минимальный уровень (является обязательным для большинства обучающихся 6 класса):***

- представление о продуктах питания, относящихся к отдельным группам (хлеб, хлебобулочные изделия, специи, приправы, чай, кофе, яйца), понимание их значения для здоровья человека;

- приготовление под руководством учителя несложных видов блюд для завтрака (блюда из яиц);
- представление о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- соблюдение изученных правил ухода за одеждой в повседневной жизни; знание названий некоторых предприятий бытового обслуживания и их назначения;
- знание названий некоторых торговых организаций и их назначения;
- соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, социально-досуговых учреждениях).

***Достаточный уровень:***

- знание способов хранения и переработки продуктов питания (хлеб, хлебобулочные изделия, крупы, яйца, чай, кофе, приправы, специи);
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд на завтрак (блюда из яиц);
- соблюдение правил поведения в общественных местах;
- представления о морально-этических нормах поведения;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытьё посуды);
- пользование средствами связи для решения практических житейских задач.

**7 класс**

***Минимальный уровень (является обязательным для большинства обучающихся 7 класса):***

- знание правил личной гигиены подростков, виды косметических средств и правила ухода за волосами.
- знание особенностей стирки цветного и белого белья, правила пользования моющими средствами, устройство стиральной машины и способы пользования ею, последовательность и особенность глажения одежды из разных тканей.
- соблюдение правил безопасности при использовании механических и электрических бытовых приборов при приготовлении пищи.
- знание различий приготовления обеда и ужина;
- знание правил поведения при встрече и расставании, правила поведения при вручении и получении подарков.
- знание последовательность проведения регулярной и сезонной уборки помещения, способы подготовки жилья к зиме, весне и лету, способы ухода за полом в зависимости от покрытия.
- представление функции пригородного транспорта.
- представление о рациональном маршруте проезда в разные населенные пункты;
- знание видов почтовых отправлений.
- знание мер по предупреждению несчастных случаев, правила оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях.

***Достаточный уровень:***

- применение правил личной гигиены подростков, виды косметических средств и правила ухода за волосами.
- знание особенностей стирки цветного и белого белья, правила пользования моющими средствами, устройство стиральной машины и способы пользования ею, последовательность и особенность глажения одежды из разных тканей.
- соблюдение правил безопасности при использовании механических и электрических бытовых приборов при приготовлении пищи.
- умение различать способы приготовления обеда и ужина; применение правил поведения при встрече и расставании, правила поведения при вручении и получении подарков.
- умение последовательность проведения регулярной и сезонной уборки помещения, способы подготовки жилья к зиме, весне и лету, способы ухода за полом в зависимости от покрытия.
- знание функции пригородного транспорта.
- представление о рациональном маршруте проезда в разные населенные пункты;
- умение различать виды почтовых отправлений.

## 8 класс

**Минимальный уровень** (является обязательным для большинства обучающихся 8 класса):

- знание лекарственных растений и лекарственных препаратов;
- знание правил оказания первой помощи;
- знание правил ухода за кожей лица, приёмы нанесения косметических средств на лицо, шею, руки
- применение правил стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей; правила и последовательность глажения белья; виды предприятий по химической очистке одежды, предоставляемые услуги.
- знание необходимости разумной смены работы и отдыха;
- владения правилами поведения юноши и девушки при встрече, знакомстве и расставании, требования к внешнему виду.
- знание правил и периодичности уборки кухни, санузла, ванной комнаты; моющие средства для уборки; санитарно – гигиенические требования к данным помещениям.
- владение основными железнодорожными маршрутами, правила безопасной поездки.
- знание видов телефонной связи, правила пользования, периодичность оплаты, виды междугородней связи и способы её осуществления
- владение мерами по предупреждению несчастных случаев в быту, правила и приёмы оказания первой медицинской помощи

**Достаточный уровень:**

- знание лекарственных растений и лекарственных препаратов;
- применение правил оказания первой помощи;
- соблюдение правил ухода за кожей лица, приёмы нанесения косметических средств на лицо, шею, руки;
- соблюдение правил стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей; правила и последовательность глажения белья; виды предприятий по химической очистке одежды, предоставляемые услуги;
- знание необходимости разумной смены работы и отдыха;
- соблюдение правил поведения юноши и девушки при встрече, знакомстве и расставании, требования к внешнему виду;
- соблюдение правил и периодичности уборки кухни, санузла, ванной комнаты; моющие средства для уборки; санитарно – гигиенические требования к данным помещениям;
- знание основных железнодорожных маршрутов, правила безопасной поездки. умение обращаться в отделы кадров учреждений для устройства на работу, писать заявления, автобиографию, заявки на материалы, расписку, докладную и заполнять анкету.

## Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец школьного обучения (IX класс):

**Минимальный уровень:**

- представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
- знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;
- знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения; решение типовых практических задач под руководством педагога посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;
- знание названий торговых организаций, их видов и назначения;
- совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;
- первоначальные представления о статьях семейного бюджета;
- представления о различных видах средств связи;

- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);
- знание названий организаций социальной направленности и их назначения.

#### **Достаточный уровень:**

- знание способов хранения и переработки продуктов питания;
- составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
- самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
- соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);
- навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
- пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;
- знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;
- составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения.

### **Базовые учебные действия (БУД)**

#### ***Личностные учебные действия:***

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользую социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

#### ***Коммуникативные учебные действия:***

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его;
- использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

#### ***Регулятивные учебные действия:***

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

#### ***Познавательные учебные действия:***

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**

### **Личная гигиена и здоровье**

*Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.*

*Утренний и вечерний туалет:* содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Охрана здоровья**

*Виды медицинской помощи:* доврачебная и врачебная.

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

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

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

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

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

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

### **Жилище**

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

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

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

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

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

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

*Кухонная мебель:* названия, назначение.

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

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

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

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

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

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

Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

## **Одежда и обувь**

*Одежда.* Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная 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.

*Значение опрятного вида человека.*

*Уход за одеждой.* Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распоровшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

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

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

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

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

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

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

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

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

## Питание

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

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

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

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

### **Транспорт**

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

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

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

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

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

*Водный транспорт.* Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

*Авиационный транспорт.* Аэропорты, аэровокзалы.

### **Средства связи**

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

*Почта.* Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.

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

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

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

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

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

*Денежные переводы.* Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

### **Предприятия, организации, учреждения**

*Образовательные учреждения.* Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.

*Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия.* Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

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

### **Семья**

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

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

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

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

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

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

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

## **5 КЛАСС**

**Введение.** Знакомство со специализированным кабинетом, содержанием нового учебного предмета, оборудованием и демонстрационными пособиями. Правила поведения в кабинете ОСЖ, соблюдение инструкций по технике безопасности.

**Личная гигиена и здоровье.** Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Утренний и вечерний туалет: содержание, значение, правила и приёмы выполнения. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щётка, мочалка, расчёска, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей. Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приёмы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода за кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приёмы обрезания ногтей на ногах.

Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее бельё, носки, колготки). Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приёмы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.

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

Правила и приёмы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения.

Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач.

**Жилище.** Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Домашний почтовый адрес. Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Ежедневная уборка.

**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. Значение одежды и головных уборов для сохранения

здоровья человека. «Значение опрятного вида человека».

Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приёмы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Уход за обувью.

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

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

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

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

Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды.

**Транспорт.** Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда навсех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.

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

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

## 6 КЛАСС

**Жилище.** 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. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин). Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже различных видов мебели.

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

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

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

Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе. Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.

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

**Семья.** Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др., правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещение музеев, театров и т. д. Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др. Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т. д.

## 7 КЛАСС

**Личная гигиена и здоровье.** Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков). Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.

**Одежда и обувь.** Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивание распорвшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат.

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

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

Мясо и мясопродукты. Первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи. Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов.

Овощные салаты: виды, способы приготовления.

Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления).

Рыбные блюда (виды, способы приготовления).

Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары.

Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

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

**Жилище.** Виды жилья: собственное и государственное. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики).

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

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

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

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

Кухонная мебель: названия, назначение.

**Охрана здоровья.** Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.

Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого ("зеленки")).

Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний. Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов "скорой" или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

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

Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички.

Стоимость проезда. Расписание.

**Средства связи.** Почта. Работа почтового отделения связи "Почта России". Виды почтовых отправок: письмо, бандероль, посылка.

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

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

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

## 8 КЛАСС

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

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

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

**Жилище.** 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.

**Одежда и обувь.** Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

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

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

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

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

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

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

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

**Предприятия, организации, учреждения.** Образовательные организации. Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия

предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

**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.

## 9 КЛАСС

**Личная гигиена и здоровье.** ЗОЖ, основные компоненты здорового образа жизни. Правила личной гигиены и их значение для здоровья и жизни человека. Социальные последствия, к которым приводят дурные привычки.

**Одежда и обувь.** Значение опрятного вида человека. Понятие моды, стиля. Виды одежды и обуви в соответствии с назначением. Подбор одежды и обуви в соответствии с модой, назначением, индивидуальными особенностями, бюджетом и своим размером. Определение собственного размера одежды и обуви на практических занятиях. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека. Магазины по продаже одежды и обуви. Правила приобретения товаров, правила возврата или обмена купленного товара и гарантийные сроки. Предприятия бытового обслуживания населения. Виды услуг, правила приёма, выдачи изделий химчистки, прачечных, мастерских по ремонту обуви и одежды, прейскурант. Средства и правила выведения мелких пятен с одежды из разных видов тканей в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Соблюдение ТБ при пользовании средствами для выведения пятен.

**Семья.** Закон РФ о семье и браке. Порядок и условия заключения и расторжения брака, основы семейных отношений. Морально-этические нормы взаимодействия в семье. Распределение обязанностей по ведению домашнего хозяйства, бюджета в семьях. Правила приёма гостей и поведения в гостях. Планирование бюджета семьи.

**Питание.** Блюда для завтрака, обеда, ужина. Составление меню. Расчет стоимости продуктов для завтрака, обеда, ужина. Составление меню праздничного стола. Классификация блюд. Подбор по рецепту необходимых продуктов, посуды, инструментов. Приготовление праздничного блюда по рецепту, запись рецепта. Правила сервировки стола к празднику. Рецепты блюд национальных кухонь. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности.

**Жилище.** Комнатные растения. Особенности ухода. Виды мебели. Уход за мебелью. Правила безопасной работы с химическими средствами при уборке. Рациональная расстановка мебели в квартире, детали интерьера. Требования к подбору деталей интерьера. Насекомые и грызуны в доме. Вред, приносимый ими. Профилактические меры и виды химических средств для борьбы с ними. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей, инструкции к ним. ТБ при пользовании этими средствами.

**Торговля.** Понятие «ярмарка», значение для населённого пункта и в жизни человека. Виды ярмарок. Цены на ярмарке, рынке, магазине. Приобретение покупки с учётом потребностей и возможностей. Порядок приобретения товаров. Права покупателя. Правила поведения в общественных местах.

**Охрана здоровья.** Понятия «инфекция», «вирус». Классификация инфекционных заболеваний (кишечные, воздушно-капельные), кровяные. Пути распространения и меры по предупреждению инфекционных заболеваний. Уход за больным человеком (одевать, кормить, умывать, перестилать постель, измерять температуру и др.) Инструкции к лекарствам. Документы, подтверждающие нетрудоспособность.

**Средства связи.** Современные виды связи, Особенности каждого вида связи, их значимость в современном мире. Виды денежных переводов. Заполнение бланков почтовых переводов. Обращение к работникам почты за информацией и помощью.

**Учреждения, организации, учреждения.** Предприятия бытового обслуживания населения, их названия и адрес. Виды услуг. Прейскурант, подсчет стоимости различных услуг. Обращение с вопросами и просьбами к работникам предприятий бытового обслуживания. Морально-этические нормы поведения и навыки общения с людьми в разных жизненных ситуациях. Перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию. Составление деловых бумаг.

**Транспорт.** Виды транспорта. Виды воздушного транспорта. Понятия «аэровокзал», «аэропорт». Службы аэровокзала, их назначение. Порядок досмотра пассажира и его вещей,

ограничения в перевозке багажа, регистрация рейсов. Маршруты самолётов. Ориентирование в расписании самолётов, приобретении билетов в кассах. Обращение к работникам за справочной информацией. Правила посадки в самолёт, правила безопасности во время полётов и правила поведения в аэропорту. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций.

## 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»

### 5 КЛАСС (68 часов)

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1.	Введение	1	<i>Знакомятся</i> с содержанием предмета ОСЖ и правилами безопасного поведения в кабинете ОСЖ.
2.	Личная гигиена	12	<i>Знакомятся</i> с понятием «гигиена» и значением личной гигиены для здоровья и жизни человека. <i>Закрепляют</i> значение и последовательность выполнения <i>утреннего</i> и <i>вечернего</i> туалета. <i>Определяют</i> личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета <i>Повторяют</i> правила содержания, хранения и ухода за личными вещами. <i>Вырабатывают гигиенические навыки по уходу за телом:</i> уход за кожей рук и ногтями, за кожей ног, волосами. <i>Изучают</i> средства для ухода за телом. <i>Вырабатывают</i> навыки <i>гигиены зрения.</i> <i>Систематизируют</i> знания о значении зрения в жизни и деятельности человека, о правилах бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером. <i>Формулируют</i> правила и приемы ухода за органами зрения. <i>Знакомятся</i> со способами сохранения зрения <i>Разучивают</i> комплекс упражнений для разминки мышц глаз.
3.	Одежда и обувь	6	<i>Систематизируют</i> знания о функциональной значимости одежды, обуви, головных уборов в жизни людей. <i>Формируют</i> навыки выбора одежды, обуви, головных уборов в зависимости от сезона и назначения. <i>Развивают</i> умения и навыки по выполнению правил и приёмов по уходу за одеждой, обувью и головными уборами.
4.	Культура поведения	7	<i>Составляют</i> правила для выработки правильной осанки. <i>Выполняют</i> физические упражнения для укрепления правильной осанки. <i>Учатся</i> следить за своей осанкой принимать правильную позу в положении сидя и стоя; следить за своей походкой, жестикуляцией; правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами, салфеткой, красиво и аккуратно принимать пищу. <i>Закрепляют</i> навыки поведения при встрече и расставании со сверстниками (мальчиками и девочками), взрослыми (знакомыми и незнакомыми) в различных ситуациях.
5.	Питание	19	<i>Обобщают</i> знания о значении продуктов питания в жизни и деятельности человека. <i>Изучают</i> режим питания школьника, его влияние на здоровье. <i>Знакомятся</i> с местом приготовления пищи, необходимым оборудованием и санитарно-гигиеническими требованиями и правилами безопасной работы на кухне. <i>Систематизируют</i> знания о кухонной и столовой посуде, приборах, приспособлениях, их назначении, правилах и приемах ухода за кухонной и столовой посудой. <i>Знакомятся</i> с чайной посудой, приборами, назначением, правилами и приемами ухода за чайной посудой. <i>Приобретают</i> навыки приготовления пищи, не требующей тепловой обработки - бутерброды, их виды и правила приготовления.

			<i>Учатся</i> готовить блюда из яиц.
6.	Семья	4	<i>Определяют</i> родственные отношения в семье. <i>Называют</i> и записывают состав семьи, имена, отчества, фамилии и возраст членов семьи. <i>Вспоминают</i> правила поведения в семье.
7.	Жилище	4	<i>Составляют общее представление о доме.</i> <i>Формируют представление о типах жилых помещений в городе и сельской местности, их различии, о помещениях в жилых домах.</i> <i>Знакомятся с:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• различным видами жилья: собственное и государственное,</li> <li>• правилами написания домашнего почтового адреса,</li> <li>• гигиеническими требованиями к жилому помещению, с инвентарём и приспособлениями для уборки, с правилами вытирания пыли, подметания и мытья полов.</li> </ul> <i>Выполняют практическую работу - уборка класса.</i> <i>Знакомятся с правилами написания домашнего почтового адреса.</i>
8.	Транспорт	6	<i>Знакомятся с видами транспортных средств, условиями их использования и значением в жизни людей.</i> <i>Развивают умение правильно ориентироваться в дорожных ситуациях, быстро и правильно принимать решение в экстремальных ситуациях.</i> <i>Узнают наиболее рациональный маршрут проезда до школы-интерната, варианты проезда до школы разными видами транспорта; количество времени, затраченное на дорогу, пересадки, пешеходный маршрут.</i> <i>Закрепляют правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупки билета, поведение в салоне и при выходе на улицу).</i> <i>Учатся различать</i> знаки дорожного движения, встречающиеся по пути из дома до школы школы-интерната и обратно.
9.	Средства связи	4	<i>Знакомятся с видами телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая).</i> <i>Вспоминают номера телефонов экстренной службы.</i>
10.	Охрана здоровья	5	<i>Расширяют знания о негативном влиянии на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя.</i>

**6 КЛАСС (68 часов)**

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1.	Личная гигиена	8	<i>Изучают</i> значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека. <i>Приобретают</i> навыки способов и правил закаливания. <i>Учатся</i> правилам ухода за руками, ногами. <i>Узнают</i> о мерах профилактики грибковых заболеваний.
2.	Одежда	8	<i>Объясняют</i> значение опрятного вида человека, необходимость поддержания одежды в порядке. <i>Отрабатывают</i> практические навыки пришивания пуговиц, вешалок, крючков, зашивание распоровшегося шва. <i>Изучают</i> правила и приемы ручной стирки изделий из х/б тканей. <i>Учатся</i> гладить фартук, косынку и носовой платок.. <i>Отмечают</i> характерные признаки и особенности специализированных магазинов по продаже одежды. <i>Изучают</i> правила возврата или обмена купленного товара (одежды), необходимость хранения чека. <i>Запоминают</i> порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. <i>Приобретают</i> знания о гарантийном сроке службы обуви; хранение чека или его копии.
4.	Семья	4	<i>Учатся рассказывать</i> о месте работы членов семьи, должности, профессии. <i>Учатся выстраивать</i> взаимоотношения между родственниками, распределять обязанности в семье.

5.	Культура поведения	6	<i>Знакомятся</i> с правилами общения: - формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании; - приёмы обращения с просьбой, вопросом.
6.	Питание	14	<i>Знакомятся</i> с гигиеническими требованиями к процессу приготовления пищи. <i>Изучают</i> правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи. <i>Приобретают</i> навыки и способы выбора доброкачественных продуктов. <i>Учатся определять</i> срок годности. <i>Приобретают</i> практические навыки приготовление пищи на ужин. <i>Знакомятся</i> с блюдами для ужина; холодного и горячего ужина. <i>Составляют</i> меню для холодного ужина. <i>Отбирают</i> продукты для холодного и горячего ужина. <i>Отрабатывают</i> практические навыки приготовления несложных салатов и холодных закусок. <i>Знакомятся</i> со стоимостью и производят расчет продуктов для холодного и горячего ужина. <i>Учатся составлять</i> меню для холодного и горячего ужина. <i>Знакомятся</i> с продуктовыми магазинами и их отделами. <i>Приобретают знания</i> о порядке приобретения товаров.
7.	Жилище	8	<i>Знакомятся</i> с гигиеническими требованиями к жилому помещению. <i>Учатся выполнять</i> повседневную сухую и влажную уборку жилого помещения, выбирать средства по уходу за полом.
8.	Транспорт	4	<i>Знакомятся</i> с видами городского и пригородного транспорта и способами оплаты проезда на всех видах транспорта. <i>Вспоминают и закрепляют</i> правила поведения в транспорте.
9.	Охрана здоровья	6	<i>Изучают</i> виды медицинской помощи. <i>Знакомятся</i> с видами медицинских учреждений, их значением и работниками. <i>Приобретают</i> практические навыки оказания доврачебной помощи - способы измерения температуры тела, обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»)). <i>Знакомятся</i> с профилактическими средствами для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.
10.	Средства связи	6	<i>Знакомятся</i> с основными средствами связи, их назначением: - почта, виды почтовых отправлений, виды писем, порядок отправления. - телеграф, виды телеграмм и телеграфных услуг, тарифы. <i>Отрабатывают</i> практические навыки: - написание почтового адреса на конверте; - заполнение телеграфных бланков; - составление текстов телеграмм.
11.	Предприятия, организации и учреждения	4	<i>Знакомятся</i> с дошкольными учреждениями и их назначением, работниками.

#### 7 КЛАСС (68 часов)

№	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1.	Личная гигиена	6	<i>Изучают</i> правила соблюдения личной гигиены подростка, правила смены одежды, нательного и постельного белья.
2.	Одежда и обувь	8	<i>Изучают</i> особенности стирки белья с использованием стиральной машины-автомата. <i>Знакомятся</i> с санитарно-гигиеническими требованиями и правилами техники безопасности при ремонте одежды, стирке с помощью стиральной машины. <i>Закрепляют</i> практические навыки последовательности и особенности утюжки брюк и спортивной одежды. <i>Изучают</i> назначение прачечной, виды услуг и правила пользования.

3.	Семья	6	<i>Учатся</i> одевать малышей на прогулку, <i>объяснять</i> детям младшего возраста правила игры и <i>играть</i> с ними в тихие и подвижные игры.
4.	Питание	14	<i>Изучают</i> способы обработки овощных, мясных, рыбных продуктов. <i>Знакомятся</i> с последовательностью приготовления блюд, правилами пользования бытовыми электроприборами и возможностью использования их. <i>Закрепляют</i> знания о санитарно-гигиенических требованиях и правилах безопасности при приготовлении пищи, правилах пользования столовыми приборами. <i>Знакомятся</i> с универсамами и универсамами, их назначением. <i>Учатся определять</i> срок годности товара на упаковке.
5.	Культура поведения	6	<i>Приобретают и закрепляют</i> знания о: <ul style="list-style-type: none"> <li>• правилах приема приглашения в гости,</li> <li>• поведении в гостях,</li> <li>• правилах вручения и приема подарков.</li> </ul>
6.	Жилище	4	<i>Изучают:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения,</li> <li>• способы и периодичность ухода за полом в зависимости от его покрытия,</li> <li>• виды моющих средств.</li> </ul>
7.	Транспорт	6	<i>Изучают:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• функции железнодорожного транспорта,</li> <li>• виды пассажирских вагонов,</li> <li>• примерную стоимость билета в зависимости от вида вагона и дальности расстояния,</li> <li>• виды справочных служб,</li> <li>• виды камер хранения,</li> <li>• сроки и стоимость хранения багажа.</li> </ul>
8.	Средства связи	6	<i>Изучают</i> перечень предметов, посылаемых посылкой, максимальный вес и стоимость посылаемых предметов. <i>Знакомятся</i> с видами и способами упаковки посылки.
9.	Охрана здоровья	7	<i>Знакомятся</i> с составом домашней аптечки, правилами применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки. <i>Изучают</i> местные лекарственные растения. <i>Отрабатывают навыки</i> обработки незначительных порезов и наложения повязки.
10.	Предприятия, организации и учреждения	5	<i>Узнают</i> о местонахождении ближайших промышленных предприятий и сельскохозяйственных объектов. <i>Знакомятся</i> с видами выпускаемой продукции, названиями рабочих специальностей.

#### 8 КЛАСС (68 часов)

№	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1.	Личная гигиена	6	<i>Знакомятся</i> с типами кожи и правилами ухода за кожей лица. <i>Учатся выбирать</i> косметические средства в зависимости от состояния кожи, времени года.
2.	Питание	16	<i>Изучают</i> способы и последовательность приготовления изделий из теста, заморозки овощей и зелени.
3.	Одежда и обувь	6	<i>Изучают</i> правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей, утюжка изделий.
4.	Семья	10	<i>Учатся</i> правилам периодичности кормления ребенка из соски и ложки, купания ребенка, одевания и пеленания грудного ребенка. <i>Приобретают</i> практические навыки купать, одевать, пеленать куклу, кормить, содержать в порядке детскую постель, игрушки. <i>Изучают</i> основные статьи доходов и расходов в семье, размер квартплаты, тарифы, порядок и периодичность оплаты электроэнергии. <i>Учатся:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подсчитать расходы,</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• снимать показатели счетчика и подсчитывать стоимость израсходованной электроэнергии,</li> <li>• планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности,</li> <li>• планировать крупные покупки.</li> </ul>
5.	Культура поведения	4	<p><i>Повторяют и закрепляют</i> правила поведения юношей и девушек при знакомстве в общественных местах, дома, внешний вид.</p> <p><i>Учатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• культурно и вежливо вести себя при знакомстве, в общественных местах, дома,</li> <li>• <i>подбирать</i> прическу, одежду, учитывая свой возраст.</li> </ul>
6.	Жилище	6	<p><i>Изучают</i> правила и периодичность уборки кухни с использованием моющих средств.</p> <p><i>Приобретают</i> практические навыки мытья кафельных стен и раковины, пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам.</p>
7.	Транспорт	4	<p><i>Учатся находить</i> информацию об автобусных маршрутах, пользоваться расписанием, покупать билет, определять стоимость проезда.</p>
8.	Средства связи	8	<p><i>Изучают</i> правила пользования телефонным справочником, виды заказов междугороднего телефонного разговора.</p> <p><i>Учатся</i> объяснить причину звонка по телефону срочного вызова, культурно разговаривать по телефону.</p>
9.	Охрана здоровья	6	<p><i>Изучают</i> правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях: ожог, обморожение, тепловой и солнечный удар.</p>
12.	Предприятия, организации и учреждения.	2	<p><i>Знакомятся</i> с исполнительными органами муниципальной власти, с их структурой и назначением.</p>

#### 9 КЛАСС (68 часов)

№	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1.	Одежда и обувь	6	<p><i>Знакомятся</i> с понятиями «мода, стиль одежды».</p> <p><i>Учатся</i> определять собственный размер одежды и обуви.</p> <p><i>Изучают</i> правила и способы выведения мелких пятен на одежде.</p> <p><i>Учатся</i> использовать подручные средства для выведения различных пятен на одежде.</p>
2.	Семья	8	<p><i>Изучают:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основы семейных отношений и условия создания семьи,</li> <li>• порядок и условия заключения и расторжения брака,</li> <li>• распределение хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи.</li> </ul> <p><i>Учатся распределять</i> обязанности по ведению хозяйства и семейного бюджета.</p> <p><i>Знакомятся</i> с семейными традициями. Формы организации досуга и отдыха в семье.</p>
3.	Культура поведения	4	<p><i>Закрепляют</i> знания о культуре поведения, нормах морали и этики в современном обществе, правилах приема гостей.</p> <p><i>Учатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• встречать гостей, вежливо вести себя во время приема гостей,</li> <li>• соблюдать морально-этические нормы в семье и обществе.</li> </ul>
4.	Питание	10	<p><i>Изучают</i> способы приготовления национальных и диетических блюд, правила сервировки праздничного стола.</p> <p><i>Закрепляют</i> знания об отделах рынка, ценах на отдельные товары, отличия цен на ярмарке, рынке, в магазинах.</p>
5.	Жилище	14	<p><i>Изучают</i> правила расстановки мебели в квартире, требования к подбору занавесей, светильников и других деталей интерьера.</p> <p><i>Закрепляют</i> знания о характерных особенностях жилища.</p> <p><i>Приобретают</i> понятие о композиции в интерьере.</p>

			<i>Приобретают</i> знания о сохранении жилищного фонда, о косметическом ремонте жилья.
6.	Транспорт	6	<i>Знакомятся с:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основными службами аэровокзала,</li> <li>• основными маршрутами самолетов,</li> <li>• порядком приобретения авиабилетов,</li> <li>• правилами регистрации билета и багажа,</li> <li>• правилами посадки и безопасного поведения в самолете.</li> </ul>
7.	Средства связи	8	<i>Изучают</i> современные виды связи, осуществление денежных переводов.
8.	Охрана здоровья	7	<i>Систематизируют</i> знания о вредном воздействии алкоголя и наркотиков и курения на организм человека.
10.	Учреждения, организации и предприятия	5	<i>Знакомятся:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• с учреждениями и отделами по трудоустройству,</li> <li>• с видами документов, необходимыми для поступления на работу,</li> <li>• правилами перехода на другую работу.</li> </ul>

### **7.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

учебного предмета «Основы социальной жизни» включает:

#### **программно-методическое обеспечение:**

- 1.Воронкова В.В., Казакова С.А. Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида: пособие для учителя. - М., «Владос», 2006.
- 2.Гладская В.В. «Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. Методическое пособие. – М. Изд-во НЦ ЭНАС, 2003г.
- 3.Львова С.А. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальных (коррекционных) общеобразовательных школах VIII вида 5-9 классы. Пособие для учителя. - М. Владос, 2005г.
- 4.Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Методическое пособие: 5-9 классы. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2013.

#### **учебные пособия:**

Комарова С.В., Александрова Е.Л. Основы социальной жизни 5 класс. Учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы.- М.: Просвещение, 2023 г.;

Комарова С.В., Александрова Е.Л. Основы социальной жизни 6 класс. Учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы.- М.: Просвещение, 2023 г.;

Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие для 7 класса образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями, - М.: «Просвещение», 2018г.

Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие для 8 класса образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями, - М.: «Просвещение», 2018г.

Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие для 9 класса образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями, - М.: «Просвещение», 2018г.

#### **печатные пособия:**

памятки, наборы тематических карточек;  
инструкционные и инструктивные карточки.

#### **учебно-практическое оборудование:**

электрическая плита, холодильник, микроволновая печь, электрический чайник;  
наборы столовой и кухонной посуды, столовые приборы, сервизы: чайный, кофейный.  
раздаточные и дидактические материалы для уроков ОСЖ: игрушки, муляжи.

#### **ИНТЕРНЕТ- РЕСУРСЫ и ЦОР:**

- региональная коллекция ЦОР
- <http://www/it-n.ru>
- <http://festival/1september.ru>