

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

АДМИНИСТРАЦИЯ ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ- ПЕТЕРБУРГА

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 584 «Озерки» Выборгского района Санкт-Петербурга**

РАССМОТРЕНО Педагогическим советом Протокол № 1 от «25» августа 2026г.	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ школа №584 "Озерки" Супонина Л.Г. Приказ № 75 от «25» августа 2026г.
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Основы социальной жизни»
для обучающихся с нарушением опорно-двигательного
аппарата с лёгкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), (вариант 1)**

12 «Г» класса

**Санкт - Петербург
2026**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» для обучающихся 12«Г» класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 (ред. от 08.11.2022), Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Рабочая программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) разработана для обучающихся 3 ступени 10-12 классов с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей данной категории обучающихся и обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» для обучающихся 12«Г» класса на уровне основного общего образования составлена на основе ФГОС ООО ОВЗ с НОДА, Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Под основами социальной жизни подразумевается комплекс знаний и умений, непосредственно связанный с организацией собственного поведения и общения с окружающими людьми в различных социально-бытовых ситуациях. В своём общем смысле предмет предполагает умение самостоятельно строить своё поведение во всех жизненных ситуациях вне рамок учебной или профессиональной (трудовой) деятельности.

Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Изучение программного материала призвано способствовать расширению у обучающихся круга понятий и представлений, относящихся к личной гигиене, самообслуживанию, предметам быта, бытовому труду, морально-этическим нормам поведения. Ознакомление обучающихся с предметами быта включает в себя усвоение точного названия, назначения, правил обращения с этими предметами, а также выработку необходимых рациональных, правильных навыков использования этих предметов по назначению

Характерные особенности учебного предмета:

- практико-ориентированная направленность содержания обучения;
- применение знаний, полученных при изучении других образовательных областей и учебных предметов для решения задач встречающихся в повседневной жизни;

- применение полученного опыта практической деятельности для выполнения домашних трудовых обязанностей.

«Основы социальной жизни» — практико-ориентированный предмет, направленный на формирование у обучающихся комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной организации собственного поведения и взаимодействия с окружающими в различных социально-бытовых ситуациях.

Для 12 класса содержание программы приобретает особую значимость: акцент смещается на подготовку к максимально возможной самостоятельности в ближайшем социуме, включая решение типичных жизненных задач без постоянной помощи взрослых.

Характерные особенности предмета в 12 классе:

- усиление практической направленности: от отработки отдельных операций — к комплексному решению бытовых задач;
- интеграция знаний и умений из разных разделов для моделирования реальных жизненных ситуаций;
- опора на личный опыт обучающихся и актуализация навыков, востребованных в повседневной жизни;
- дифференцированный подход с учётом индивидуальных образовательных потребностей и уровня самостоятельности каждого ученика;
- использование сюжетно-ролевых игр, практических работ, экскурсий, моделирования ситуаций для закрепления навыков.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Цель: практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и социальной адаптации в ближайшем и отдалённом социуме с учётом возрастных и психофизических особенностей выпускников.

Основные задачи:

- расширить представления обучающихся о различных сторонах повседневной жизни, актуальных для этапа перехода к самостоятельной жизнедеятельности;
- закрепить и автоматизировать навыки самообслуживания и ведения домашнего хозяйства, довести их до максимально возможного уровня самостоятельности;
- сформировать практические умения по планированию и ведению бюджета семьи, рациональному использованию денежных средств, совершению покупок, заказу товаров и услуг;
- отработать алгоритмы взаимодействия с учреждениями социальной направленности (медицинские, торговые, транспортные, бытовые и др.), включая оформление документов и обращение за помощью;
- закрепить морально-этические нормы поведения и навыки коммуникации, в том числе в нестандартных и конфликтных ситуациях;
- актуализировать знания о здоровом образе жизни и безопасных способах поведения в быту и общественных местах;
- способствовать развитию личностных качеств, необходимых для социальной адаптации: самостоятельности, ответственности, умения планировать и контролировать свою деятельность.

ЗАДАЧИ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (НОДА)

В 12 классе особое внимание уделяется следующим аспектам коррекционной работы:

- развитие самостоятельности и навыков самоконтроля при выполнении бытовых и социальных задач;
- формирование умений планировать деятельность, прогнозировать последствия своих действий, корректировать ошибки;
- совершенствование коммуникативных навыков, включая умение формулировать просьбы, задавать вопросы, аргументировать свою позицию в социально приемлемых формах;
- профилактика и преодоление трудностей, связанных с переходом к новому жизненному этапу (самостоятельное проживание, трудоустройство, взаимодействие с социальными службами);
- учёт индивидуальных особенностей и темпа освоения материала, обеспечение поддержки в зонах особых образовательных потребностей;
- создание условий для эмоционального комфорта и уверенности в своих силах, формирование позитивной мотивации к самостоятельной деятельности;
- координация усилий педагогов, психологов, социальных педагогов и родителей для обеспечения единства требований и поддержки обучающегося.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Основы социальной жизни» в 12 «Г» классе – 68 (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Процесс обучения требует разнообразия в применении методов и в организации различных форм обучения: практические работы, сюжетно-ролевые игры, беседы; широко используются наглядные средства обучения, демонстрация учебных кинофильмов, презентаций и др. В зависимости от задач урока используются разные формы организации практических работ, как коллективные, так и индивидуальные (выполнение учениками всех операций под руководством педагога).

На занятиях отводится время для изучения правил техники безопасности, формирования умений пользоваться нагревательными электрическими и механическими бытовыми приборами, и приспособлениями, колющими и режущими инструментами, а также навыкам обращения со стеклянной посудой, кипятком и т. д.

Каждый раздел программы имеет свое продолжение с 5 по 12 класс, за исключением раздела «Охрана здоровья» который изучается с 7 класса и «Предприятия, организации, учреждения» - с 8 класса. Такое распределение изучаемого материала способствует более прочному и осознанному его усвоению. Также обеспечивается переход от более легких тем к более сложным, а изучаемый материал постоянно используется и закрепляется в последующих классах.

12 класс. Коррекционный вариант программы по учебному предмету «Основы социальной жизни» состоит из следующих разделов:

I. «Личная гигиена и здоровье»

- II. «Жилище»
- III. «Одежда и обувь»
- IV. «Питание»
- V. «Средства связи»
- VI. «Семья»
- VII. «Транспорт»
- VIII. «Бюджет»
- IX. «Охрана здоровья»
- X. «Предприятия, организации, учреждения»

Планирование количества часов на прохождение разделов распределяет в зависимости от особенностей конкретного класса, с учетом индивидуальности и степени нарушения двигательной активности обучающихся.

Раздел «Личная гигиена и здоровье».

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человек. Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце). Правила содержания личных вещей. Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках.

Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры.

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

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

Раздел «Охрана здоровья»

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствор йода, бриллиантового зеленого («зеленки»). Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов «скорой» или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием.

Лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

Раздел «Жилище».

Общее представление о доме. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых помещений. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики).

Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, правила пользования стиральной машиной, стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Техника безопасности.

Мебель в жилых помещениях. Виды мебели их назначение. Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники, Правила ухода за убранством жилых комнат.

Магазины по продаже различных видов мебели.

Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры дома к зиме и лету. Электробытовые приборы для уборки помещений. Правила безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения.

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.

Раздел «Одежда и обувь»

Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная), способа ношения (верхняя, нижняя). Значение опрятного вида человека. Уход за одеждой. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды.

Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года, назначения (спортивная, домашняя, выходная); Чистка обуви. Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека. Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата.

Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения различного вида белья.

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

Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг.

Раздел «Питание».

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. Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая.

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты. 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.

Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин.

Правила этикета за столом.

Раздел «Транспорт»

Городской транспорт. Виды городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте. Правила дорожного движения. Выбор рационального маршрута проезда из дома в школу. Виды оплаты проезда, правила оплаты. Городской метрополитен. Правила поведения. Оплата. Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички.

Железнодорожный, водный, авиационный транспорт.

Раздел «Средства связи»

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

Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная) беспроводная (сотовая). Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы.

Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовые отправления: письмо, бандероль, посылка.

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

Раздел «Семья»

Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности. Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров. Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций.

Раздел «Бюджет»

Назначением денег в жизни человека, разновидностью денежных знаков. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Основные статьи расходов. Экономика домашнего хозяйства. Мелкие и крупные покупки.

Раздел «Предприятия, организации, учреждения»

Образовательные организации. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих. Муниципальные власти. Структура, назначение.

Планируемые образовательные результаты

Личностные результаты

- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- проявление доброжелательного отношения к сверстникам, умение сотрудничать и вести совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

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

Минимальный уровень:

- представления о разных группах продуктов питания; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;
- знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого; решение типовых практических задач под руководством педагога;
- знание названий торговых организаций, их видов и назначения; совершение покупок различных товаров под руководством педагога;
- первоначальные представления о денежных знаках;
- представления о различных видах средств связи;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

Достаточный уровень:

- 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;
- соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья,);
- пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;
- знание основных статей семейного бюджета;
- навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
- знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;

Тематическое планирование

11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Контрольные / проверочные работы	
1	Вводный урок. Знакомство с предметом ОСЖ	1	-	

2	«Личная гигиена и здоровье»	5	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3	«Охрана здоровья»	5	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
4	«Жилище»	8	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
5	«Одежда и обувь»	5	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
6	«Питание»	9	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
7	«Транспорт»	4	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
8	«Средства связи»	4	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
9	«Семья»	4	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
10	«Бюджет»	5	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
11	«Предприятия, организации, учреждения»	3	-	
12	Итоговое занятие	1		
		56	12	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»
11 класс

1	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые и образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные / Проверочные работы	
1	Вводный урок. Техника безопасности. Актуализация знаний за предыдущие годы. Постановка задач на год	1		
Раздел «Личная гигиена и здоровье»				
2	Личная гигиена как основа здоровья и социальной успешности. Индивидуальные особенности ухода за собой	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
3	Вредные привычки: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков. Последствия для здоровья и социальной адаптации	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
4	Здоровый образ жизни: режим дня, сон, двигательная активность. Планирование личного распорядка для самостоятельной жизни	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
5	Физическая активность и её значение. Подбор доступных форм занятий с учётом индивидуальных возможностей	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
6	Гигиена кожи, волос, полости рта. Особенности ухода в подростковом и взрослом возрасте	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
7	Практическая работа: составление личного плана гигиенических процедур на день. Тест по разделу		1	
Раздел «Охрана здоровья»				
8	Система здравоохранения. Виды медицинской помощи: экстренная, неотложная, плановая	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
9	Алгоритм действий при ухудшении самочувствия. Вызов скорой помощи. Номера экстренных служб	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034

10	Документы в системе здравоохранения: полис ОМС, справка, листок нетрудоспособности. Порядок получения	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
11	Домашняя аптечка: состав, хранение, сроки годности. Первая помощь при порезах, ожогах, ушибах	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
12	Профилактика заболеваний: прививки, гигиена, закаливание. Меры предосторожности в сезон простуд	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
13	Практическая работа: моделирование ситуации «Мне стало плохо». Тест по разделу		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
Раздел «Жилище»				
14	Виды жилых помещений. Выбор жилья с учётом индивидуальных потребностей и возможностей	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
15	Планировка и зонирование жилого пространства. Расстановка мебели с учётом удобства и безопасности	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
16	Уход за разными видами поверхностей и мебели. Подбор средств бытовой химии по маркировке	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
17	Виды уборки: ежедневная, еженедельная, сезонная. Инвентарь и техника безопасности	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
18	Стиральная машина: правила эксплуатации, выбор режима, расшифровка символов на упаковке средств	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
19	Практическая работа: стирка белья (подбор режима, загрузка, сушка)		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
20	Комнатные растения: подбор по условиям помещения, уход, безопасность (аллергены, ядовитые виды)	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
21	Домашние животные: содержание, уход, ответственность. Взаимодействие с ветеринарными службами	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
22	Профилактика бытовых проблем: насекомые, грызуны, плесень. Действия при обнаружении	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034

23	Практическая работа: составление плана уборки квартиры на неделю. Тест по разделу		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
Раздел «Одежда и обувь»				
24	Выбор одежды и обуви: соответствие сезону, назначению, индивидуальным особенностям	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
25	Маркировка и уход за изделиями: чтение ярлыков, подбор средств для стирки и чистки	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
26	Глажение: виды утюгов, режимы для разных тканей, техника безопасности	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
27	Практическая работа: глажение изделий из разных тканей		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
28	Ремонт и продление срока службы одежды и обуви. Обращение в мастерские, оформление заказа	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
29	Покупка одежды и обуви: выбор магазина, примерка, оформление чека, гарантия	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
30	Практическая работа: «Составляем гардероб на сезон» (подбор комплектов, расчёт стоимости)		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
Раздел «Питание»				
31	Рациональное питание: баланс, калорийность, учёт индивидуальных особенностей	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
32	Планирование меню на неделю: подбор блюд, расчёт продуктов, учёт бюджета	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
33	Приготовление простых блюд: техника безопасности, последовательность действий, сервировка	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
34	Хранение продуктов: сроки, температурный режим, правила товарного соседства	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
35	Домашние заготовки: заморозка, сушка, консервирование. Безопасность и хранение	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
36	Покупки продуктов: магазины, рынки, онлайн-заказ. Сравнение цен, акции, сроки годности	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034

37	Практическая работа: «Готовим обед по меню» (с соблюдением техники безопасности)	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
38	Практическая работа: «Считаем стоимость продуктовой корзины на неделю»		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
39	Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Рецепты.	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
40	Приготовление традиционных блюд. Рецепты	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
41	Практическая работа. Тест.		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034

Раздел «Транспорт»

42	Городской транспорт: виды, маршруты, тарифы. Пополнение транспортных карт	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
43	Планирование маршрута: выбор оптимального варианта, учёт времени и пересадок	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
44	Железнодорожный транспорт: покупка билетов, посадка, правила поведения в поезде	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
45	Безопасность в транспорте: правила поведения, действия в чрезвычайных ситуациях. Авиационный транспорт: бронирование, регистрация, правила провоза багажа	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
46	Практическая работа: «Выбор пункта назначения»		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034

Раздел «Средства связи»

47	Современные средства связи: телефон, почта, интернет, мессенджеры. Правила безопасного использования	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
48	Оформление почтовых отправлений: письма, бандероли, посылки. Расчёт стоимости		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
49	Электронные сервисы: электронная почта, видеосвязь, онлайн-заявки. Создание и отправка письма	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034

50	Финансовые операции онлайн: переводы, оплата услуг, безопасность данных	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
51	Электронная почта.	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
52	Практическая работа: «Отправляем письмо и делаем перевод» (моделирование действий)		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
Раздел «Семья»				
53	Семья и семейные отношения: роли, обязанности, совместное ведение хозяйства	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
54	Планирование семейного бюджета. Распределение доходов и расходов	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
55	Организация совместного досуга: выбор мероприятий, расчёт стоимости, распределение обязанностей	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
56	Конфликты в семье: причины, способы разрешения, обращение за помощью	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
57	Практическая работа: «Семейный бюджет на выходные» (планирование расходов, выбор развлечений)		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
Раздел «Бюджет»				
58	Деньги: наличные, безналичные, электронные. Способы хранения и защиты средств	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
59	Доходы и расходы: классификация, планирование, учёт. Ведение простой таблицы расходов	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
60	Сбережения и крупные покупки: накопление, сравнение цен, оформление рассрочки	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
61	Защита прав потребителя: возврат товара, претензии, гарантийные обязательства	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
62	Заказ товаров по интернету	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
63	Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034

64	Практическая работа: «Покупаем товар с гарантией» (разбор ситуаций, оформление документов)		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
Раздел «Предприятия, организации, учреждения»				
65	Социальные и бытовые службы: МФЦ, почта, поликлиника, ЖЭК. Порядок обращения	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
66	Торговые и сервисные предприятия: магазины, кафе, мастерские. Получение услуг	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
67	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия: знакомство с видами деятельности и профессиями	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413034
68	Итоговое занятие: презентация личных достижений, рефлексия, планы на будущее.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- В.В. Воронкова «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-11 класс»; Сборник №1. – М.: Гуманитар. Изд.центр ВЛАДОС, 2011г.
- Девяткова Т.А. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. – М., Владос, 2004 здоровья. – М., Владос, 2003;
- Л.Б. Баряева, Н.Н.Яковлева Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью – Санкт-Петербург ЦДК проф. Л.Б. Баряевой 2011г.
- Наглядный учебно-дидактический материал (плакаты, таблицы, иллюстрации, пособия)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f413034>
- <https://nsportal.ru/shkola/>
- <https://infourok.ru/>