

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Уваровская средняя общеобразовательная школа – детский сад» Нижнегорского  
района Республики Крым

ОДОБРЕНА  
педагогическим советом МБОУ  
«Уваровская СОШДС»  
Протокол № 14 от 27.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом МБОУ «Уваровская СОШДС»  
Приказ № от 27.08.2025 г.  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ А.П.Синюк

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора  
\_\_\_\_\_ Е.М.Синюк

Рабочая программа общего образования обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
«Основам социальной жизни»

по адаптированной основной образовательной программе основного общего  
образования (вариант 1) для обучающихся  
8 класса в соответствии с ФГОС  
на 2025/2026 учебный год

Количество часов: 68 часа за год (2 часа, 34 учебные недели; 1 час аудиторных  
занятий; 1 час самостоятельного изучения)

Уровень: базовый

Разработал: учитель истории и обществознания А.П. Синюк

с. Уваровка 2025 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по основам социальной жизни для 8Д класса составлена на основе программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 кл./ Под редакцией В.В. Воронковой (раздел «Социально - бытовая ориентировка» авторы: В.И. Романина, Н.П. Павлова). Москва: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2013.

Рабочая программа учитывает особенности познавательной деятельности детей с ограниченными возможностями здоровья (сложной структурой дефекта), с легким нарушением интеллекта. Программа направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их умственному развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, эстетическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации.

Количество часов по учебному плану всего: 68 часов в год; 2 часа в неделю.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» предполагает концентрическое распределение изучаемого материала с его усложнением и расширением при изучении в следующих классах, такое распределение изучаемого материала способствует более прочному и осознанному усвоению изучаемого материала. Так же обеспечивается переход от более легких тем к более сложным, а изучаемый материал постоянно используется и закрепляется последующих классах.

На уроках "Основы социальной жизни" используются следующие методы:

- словесные: рассказ, объяснение, беседа, работа с учебником и книгой;
- наглядные: наблюдение, демонстрация, просмотр;
- практические: карточки, тесты.

Основными формами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры, беседы; широко используются наглядные средства обучения, демонстрация учебных кинофильмов, презентаций.

Методы и формы позволяют корректировать познавательную деятельность: наблюдательности, воображения, внимания, памяти и устной речи. Способствует развитию самостоятельности учащихся при выполнении заданий, постепенно подготавливает их труду и самостоятельной жизни.

Занятия по данной рабочей программе тесно связаны с такими предметами как: "Русский язык", "Чтение", "Математика", "Природоведение", "География", "Биология", "Естествознание" и "Ручной труд".

На занятиях по "Основам социальной жизни" следует уделять внимание развитию устной и письменной речи, практическому применению знаний и навыков, полученных на уроках «Русского языка». На всех этапах занятия в связи с изученным материалом необходимо следить за полнотой устных ответов, последовательностью изложения, умение детей правильно построить фразу, диалог, обосновать вывод.

**Цель:** практическая подготовка обучающихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

**Задачи:**

Образовательные:

- 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);

**Коррекционные:**

— коррекция познавательной деятельности обучающихся.

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

— коррекция эмоционально-волевой сферы (способности к волевому усилию).

— коррекция и развитие умения работать в группе.

**Воспитательные:**

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

— помочь усвоить правила поведения в социуме.

**Планируемые образовательные результаты. Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

***Учащиеся должны знать:***

знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;

знание способов хранения и переработки продуктов питания;

знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

знание названий организаций социальной направленности и их назначения;

представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;

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;

знание названий торговых организаций, их видов и назначения;

первоначальные представления о статьях семейного бюджета;

представления о различных видах средств связи;

***Учащиеся должны уметь:***

составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения;

решение типовых практических задач под руководством педагога посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;

совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;

составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;

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;

### **Содержание учебного предмета.**

#### **Личная гигиена и здоровье**

*Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Охрана здоровья**

*Виды медицинской помощи:* доврачебная и врачебная.

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

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

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

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

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

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

## **Жилище**

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

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

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

*Кухня.* Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка 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 выведение 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, приготавливаемых 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.

### **Содержание учебного предмета**

#### **Личная гигиена (4 ч.)**

##### **Тематика**

1. Гигиена кожи. Как избавиться от недостатков переходного периода?
2. Твои невидимые подруги (курение, алкоголь, наркотики).

##### Практические работы.

Упражнения в протирании кожи лица лосьонами, нанесение очищающей маски, крема.

#### **Одежда и обувь (6 ч.)**

##### **Тематика**

1. Гигиенические требования, предъявляемые к обуви и одежде. Правила выбора обуви и одежды (размер, учёт индивидуальных особенностей, характера деятельности).
2. Правила и этапы стирки белья и одежды. Стиральная машина.
3. Работа с выстиранным бельём и одеждой (ремонт, утюжка, хранение).

##### Практические работы

Упражнение в определении размера обуви и одежды, стирка белья в стиральной машине, ремонт, утюжка белья и одежды.

#### **Жилище (6 ч.)**

##### **Тематика**

1. Виды мебели и уход за ней.
2. Генеральная уборка жилого помещения.
3. Борьба с вредными насекомыми и грызунами.

##### Экскурсии

Экскурсия в мебельный магазин. Чистка мебели; мытьё зеркал, окон; утепление окон; уборка помещения.

#### **Питание (14 ч.)**

##### **Тематика**

1. Роль и место обеда в дневном рационе питания. Приготовление салатов, первых и вторых блюд.

2. Составление меню обеда. Сервировка стола к обеду.

Практические работы.

Приготовление салатов, первых и вторых блюд.

**О самом сокровенном (4 ч.)**

**Тематика**

1. Откуда берутся дети?
2. Раздельные занятия: «Ты становишься мужчиной» (мальчики), «Ты становишься девушкой» (девочки).
3. Правила ухода за грудным ребенком.
4. Правила и периодичность кормления ребенка из соски и с ложки.
5. Правила и периодичность купания ребенка.
6. Санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек.

**Мир взаимоотношений (6 ч.)**

**Тематика**

1. Что такое комплекс и как с ним бороться?
2. Взаимоотношения с родителями.
3. Самооценка. Ответственность за себя.

Практические работы.

Практикумы ролевого общения.

**Здоровье (6 ч.)**

**Тематика**

1. Как победить простуду? Предупреждение простудных заболеваний и гриппа. Домашняя аптечка. Термометр.
2. Чем лечит народная медицина? Аптека в лесу, огороде, в саду...
3. Уход за больными в домашних условиях.

Практические работы

Упражнение в измерении температуры, в одевании, умывании, кормлении (взрослого, ребёнка), перестилание постели лежачего больного, приготовление настоев и отваров из лекарственных растений.

**Этикет (8 ч.)**

**Тематика**

1. Основы современного этикета.
2. Правила гостеприимства.
3. Подарки.
4. Культура речи. Домашняя библиотека. Словарный запас. Чувство юмора.
5. Правила поведения юноши и девушки при знакомстве, в общественных местах, дома. Выбор одежды, причёски, учитывая свой возраст, индивидуальные способности. а так же характер предстоящего мероприятия.

Практические работы.

Практикумы ролевого общения, сюжетно-ролевые игры, составление каталога.

**Природа и человек (8 ч.)**

**Тематика**

1. Правила пересадки комнатных растений. Подкормка. Борьба с вредителями и болезнями.
2. Экологические рейды «Оглянись в тревоге» в лес, на берег реки.
3. Дикорастущие съедобные растения в нашем питании.

#### Экскурсии.

Экскурсия в теплицу.

#### Практические работы

Пересадка комнатных растений, подкормка. Сбор промышленного мусора в лесу, на берегу реки, очистка родников. Приготовление блюд из дикорастущих съедобных растений.

### **Средства связи (4 ч.)**

#### **Тематика**

1. Основные средства связи (почта, телеграф, телефон). Виды почтовых и телеграфных услуг.
2. Правила оформления почтовых и телеграфных бланков, квитанций, составление текстов телеграмм.

#### Экскурсии.

Экскурсия на телеграф.

#### Практические работы. 3

Заполнение почтовых и телеграфных бланков, квитанций, составление текстов телеграмм.

### **Транспорт (2 ч.)**

#### **Тематика**

Определение основных междугородних и городских автобусных маршрутов транспорта.

Пользование расписанием.

Определять стоимость проезда, покупать билет, обращаться за справкой.

#### Экскурсии.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Уваровская средняя общеобразовательная школа – детский сад» Нижегородского  
района Республики Крым

ОДОБРЕНА  
педагогическим советом МБОУ  
«Уваровская СОШДС»  
Протокол № 14 от 27.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом МБОУ «Уваровская СОШДС»  
Приказ №        от 27.08.2025 г.  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ А.П.Синюк

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора  
\_\_\_\_\_ Е.М.Синюк

Рабочая программа общего образования обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
«Основам социальной жизни»

по адаптированной основной образовательной программе основного общего  
образования (вариант 1) для обучающихся  
8 класса в соответствии с ФГОС  
на 2025/2026 учебный год

Количество часов: 68 часа за год (2 часа, 34 учебные недели; 1 час аудиторных  
занятий; 1 час самостоятельного изучения)

Уровень: базовый

Разработал: учитель истории и обществознания А.П. Синюк

## Календарно- тематическое планирование 8 класс 68 часов

| урока                                           |             |   |   | Тема                                                                                              | Количество часов |
|-------------------------------------------------|-------------|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Ауд.з.                                          | Самост. из. | П | Ф | (34час ауд.з. 34 ч. см.из.)                                                                       |                  |
| <b>Личная гигиена (2час ауд.з. 2 ч. см.из.)</b> |             |   |   |                                                                                                   |                  |
| 1                                               |             |   |   | Гигиена кожи. Как избавиться от косметических недостатков переходного периода?                    | 1                |
|                                                 | 1           |   |   | Гигиена кожи. Как избавиться от косметических недостатков переходного периода?                    | 1                |
| 2                                               |             |   |   | Твои невидимые недруги (курение, алкоголь, наркотики).                                            | 1                |
|                                                 | 2           |   |   | Твои невидимые недруги (курение, алкоголь, наркотики).                                            | 1                |
| <b>Одежда и обувь (3час ауд.з. 3 ч. см.из.)</b> |             |   |   |                                                                                                   |                  |
| 3                                               |             |   |   | Гигиенические требования, предъявляемые к обуви и одежде.                                         | 1                |
|                                                 | 3           |   |   | Гигиенические требования, предъявляемые к обуви и одежде.                                         | 1                |
| 4                                               |             |   |   | Правила выбора обуви и одежды (размер, учёт индивидуальных особенностей, характера деятельности). | 1                |
|                                                 | 4           |   |   | Правила выбора обуви и одежды (размер, учёт индивидуальных особенностей, характера деятельности). | 1                |
| 5                                               |             |   |   | Работа с выстиранным бельём (ремонт, утюжка, хранение).                                           | 1                |
|                                                 | 5           |   |   | Работа с выстиранным бельём (ремонт, утюжка, хранение).                                           | 1                |
| <b>Этикет 8 (4час ауд.з. 4ч. см.из.)</b>        |             |   |   |                                                                                                   |                  |
| 6                                               |             |   |   | Основы современного этикета.                                                                      | 1                |
|                                                 | 6           |   |   | Основы современного этикета.                                                                      | 1                |
| 7                                               |             |   |   | Правила гостеприимства.                                                                           | 1                |
|                                                 | 7           |   |   | Правила гостеприимства.                                                                           | 1                |
| 8                                               |             |   |   | Подарки.                                                                                          | 1                |
|                                                 | 8           |   |   | Подарки.                                                                                          | 1                |
| 9                                               |             |   |   | Культура речи. Домашняя библиотека. Словарный запас. Чувство юмора.                               |                  |
|                                                 | 9           |   |   | Культура речи. Домашняя библиотека. Словарный запас. Чувство юмора.                               | 1                |
| <b>Питание 14(7час ауд.з. 7ч. см.из.)</b>       |             |   |   |                                                                                                   |                  |
| 10                                              |             |   |   | Роль и место обеда в дневном рационе питания. Первые блюда. Приготовление горохового супа.        | 1                |
|                                                 | 10          |   |   | Роль и место обеда в дневном рационе питания. Первые блюда. Приготовление горохового супа.        |                  |
| 11                                              |             |   |   | Приготовление борща.                                                                              | 1                |

|                                                       |    |  |  |                                                                                                               |   |
|-------------------------------------------------------|----|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                       | 11 |  |  | Приготовление борща.                                                                                          |   |
| 12                                                    |    |  |  | Приготовление рассольника.                                                                                    | 1 |
|                                                       | 12 |  |  | Приготовление рассольника.                                                                                    |   |
| 13                                                    |    |  |  | Вторые блюда. Приготовление мясных котлет.                                                                    | 1 |
|                                                       | 13 |  |  | Вторые блюда. Приготовление мясных котлет.                                                                    |   |
| 14                                                    |    |  |  | Приготовление плова.                                                                                          | 1 |
|                                                       | 14 |  |  | Приготовление плова.                                                                                          |   |
| 15                                                    |    |  |  | Приготовление тушёной рыбы.                                                                                   | 1 |
|                                                       | 15 |  |  | Приготовление тушёной рыбы.                                                                                   | 1 |
| 16                                                    |    |  |  | Салаты - основа питания. Составление меню обеда. Сервировка стола к обеду.                                    |   |
|                                                       | 16 |  |  | Салаты - основа питания. Составление меню обеда. Сервировка стола к обеду.                                    |   |
| <b>Жилище 6 (3час ауд.з. 3 ч. см.из.)</b>             |    |  |  |                                                                                                               |   |
| 17                                                    |    |  |  | Виды мебели и уход за ней. Экскурсия в мебельный магазин.                                                     |   |
|                                                       | 17 |  |  | Виды мебели и уход за ней. Экскурсия в мебельный магазин.                                                     |   |
| 18                                                    |    |  |  | Генеральная уборка жилого помещения.                                                                          |   |
|                                                       | 18 |  |  | Генеральная уборка жилого помещения.                                                                          |   |
| 19                                                    |    |  |  | Борьба с вредными насекомыми и грызунами.                                                                     |   |
|                                                       | 19 |  |  | Борьба с вредными насекомыми и грызунами.                                                                     |   |
| <b>О самом сокровенном 4 (2час ауд.з. 2ч. см.из.)</b> |    |  |  |                                                                                                               |   |
| 20                                                    |    |  |  | Откуда берутся дети?                                                                                          |   |
|                                                       | 20 |  |  | Откуда берутся дети?                                                                                          |   |
| 21                                                    |    |  |  | Раздельные занятия:<br>Ты становишься мужчиной.                                                               |   |
|                                                       | 21 |  |  | Раздельные занятия:<br>Ты становишься мужчиной.                                                               |   |
| <b>Мир взаимоотношений 6 (3час ауд.з. 3ч. см.из.)</b> |    |  |  |                                                                                                               |   |
| 22                                                    |    |  |  | Что такое комплекс и как с ним бороться?                                                                      |   |
|                                                       | 22 |  |  | Что такое комплекс и как с ним бороться?                                                                      |   |
| 23                                                    |    |  |  | Взаимоотношения с родителями.                                                                                 |   |
|                                                       | 23 |  |  | Взаимоотношения с родителями.                                                                                 |   |
| 24                                                    |    |  |  | Самооценка. Ответственность за себя.                                                                          |   |
|                                                       | 24 |  |  | Самооценка. Ответственность за себя.                                                                          |   |
| <b>Средства связи 4 (2час ауд.з. 2ч. см.из.)</b>      |    |  |  |                                                                                                               |   |
| 25                                                    |    |  |  | Основные средства связи (почта, телеграф, телефон). Виды почтовых и телеграфных услуг. Экскурсия на телеграф. |   |
|                                                       | 25 |  |  | Основные средства связи (почта, телеграф, телефон). Виды почтовых и телеграфных услуг. Экскурсия на телеграф. |   |
| 26                                                    |    |  |  | Правила оформления почтовых и телеграфных бланков, квитанций,                                                 |   |

|                                                     |    |  |  |                                                                                                     |  |
|-----------------------------------------------------|----|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                     |    |  |  | составление текстов телеграмм.                                                                      |  |
|                                                     | 26 |  |  | Правила оформления почтовых и телеграфных бланков, квитанций, составление текстов телеграмм.        |  |
| <b>Здоровье 6 (3час ауд.з. 3ч. см.из.)</b>          |    |  |  |                                                                                                     |  |
| 27                                                  |    |  |  | Как победить простуду? Предупреждение простудных заболеваний и гриппа. Домашняя аптечка. Термометр. |  |
|                                                     | 27 |  |  | Как победить простуду? Предупреждение простудных заболеваний и гриппа. Домашняя аптечка. Термометр. |  |
| 28                                                  |    |  |  | Чем лечит народная медицина? Аптека в лесу, огороде, в саду...                                      |  |
|                                                     | 28 |  |  | Чем лечит народная медицина? Аптека в лесу, огороде, в саду...                                      |  |
| 29                                                  |    |  |  | Уход за больными в домашних условиях.                                                               |  |
|                                                     | 29 |  |  | Уход за больными в домашних условиях.                                                               |  |
| <b>Природа и человек 6 (3час ауд.з. 3ч. см.из.)</b> |    |  |  |                                                                                                     |  |
| 30                                                  |    |  |  | Правила пересадки комнатных растений. Подкормка. Борьба с вредителями и болезнями.                  |  |
|                                                     | 30 |  |  | Правила пересадки комнатных растений. Подкормка. Борьба с вредителями и болезнями.                  |  |
| 31                                                  |    |  |  | Дикорастущие съедобные растения в нашем питании.                                                    |  |
|                                                     | 31 |  |  | Дикорастущие съедобные растения в нашем питании.                                                    |  |
| 32                                                  |    |  |  | Экологические рейды «Оглянись в тревоге» в поле, на берег реки.                                     |  |
|                                                     | 32 |  |  | Экологические рейды «Оглянись в тревоге» в поле, на берег реки.                                     |  |
| <b>Транспорт 2 (1час ауд.з. 1ч. см.из.)</b>         |    |  |  |                                                                                                     |  |
| 33                                                  |    |  |  | Виды транспорта. Расписание.                                                                        |  |
|                                                     | 33 |  |  | Виды транспорта. Расписание.                                                                        |  |
| 34                                                  |    |  |  | Экскурсия на автобусный вокзал. Определение стоимости и покупка билетов.                            |  |
|                                                     | 34 |  |  | Экскурсия на автобусный вокзал. Определение стоимости и покупка билетов.                            |  |