

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Астраханской области для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Харабалинская общеобразовательная школа-интернат»

«Рассмотрено на заседании МО»

Руководитель: Н.В. Печенкина *Н.В. Печенкина*
(Протокол № 1 от
«28» 08 2025 г.)

«СОГЛАСОВАНО»

с заместителем директора
по УВР
И.А. Аншакова
И.А. Аншакова
«29» 08 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГКОУ АО «Харабалинская
общеобразовательная школа-интернат»
Г.В. Савицкая
Г.В. Савицкая
«01» 09 2025 г.



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

5-9 классы

Вариант 1

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

2025-2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа курса «Основы социальной жизни» для 6, 7, 8 классов коррекционной школы VIII вида является рабочей и составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
2. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г номер 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).
3. Постановление №2 САНПИН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г.
4. Устав ГКОУ АО «Харабалинская общеобразовательная школа-интернат». Утверждён 29.12.2015г. Распоряжение министерства образования и науки АО № 221.
5. Учебный план ГКОУ АО «Харабалинская общеобразовательная школа-интернат».

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ШКОЛЫ

Программа предназначена для 5 класса рассчитана на 68 часа, по 2 часа в неделю.

Программа предназначена для 6 класса рассчитана на 68 часа, по 2 часа в неделю.

Программа предназначена для 7 класса рассчитана на 68 часа, по 2 часа в неделю.

Программа предназначена для 8 класса и рассчитана на 68 часов, по 2 часа в неделю.

Программа предназначена для 9 класса и рассчитана на 68 часов, по 2 часа в неделю.

Занятия проводятся с делением класса на группы. Возможно увеличение или уменьшение количества часов в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ

Практическая подготовка обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Формирование знаний и умений, способствующих социальной адаптации, повышение уровня общего развития учащихся.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

- Развитие навыков самообслуживания, самостоятельного ведения домашнего хозяйства, ориентировки в ближайшем окружении и возможности более широкой жизненной ориентации, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

- Усвоение морально-этических норм поведения, навыков общения с людьми в разных жизненных ситуациях.

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

- 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;
- Развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств личности.

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): 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), 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), вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная).

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); 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. Приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста. Приготовление

Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соленье, 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 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.

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. Видеосвязь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Предприятия, организации, учреждения. Образовательные организации. 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.

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

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

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

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

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

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 обучения в 5 классе.

Обучение «Основам социальной жизни» в 5 классе носит основы теоретических знаний и практических умений. «Основам социальной жизни» тесно связаны с другими учебными предметами, жизнью и направлены на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и трудовой деятельности.

Программа обучения в 5 классе осуществляется по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Содержание курса обеспечивает формирование и развитие у обучающихся необходимых им навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире. На первом году обучения программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, на повышение общего уровня культуры и отношений в семье. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли и транспорта. Особое внимание уделяется темам, направленным на обучение соблюдению санитарных норм в быту, формированию безопасного и здорового образа жизни, выполнение ежедневных

домашних обязанностей. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование культуры поведения, как в кругу семьи, так и в общественных местах.

При реализации программы и проведении занятий, одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, терпении, усидчивости; элементов трудовой культуры; организации труда; экономного и бережного отношения к продуктам, оборудованию; строгого соблюдения правил безопасной работы и гигиены труда; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, внимания, наблюдательности, памяти, воображения.

Программой предусмотрены беседы, ролевые игры, требующие знаний о поведении на улице и в транспорте, практические задания, которые служат для закрепления учебных навыков и знаний, а также совершенствования и формирования новых умений и навыков, используемые обучающимися в повседневной жизни.

Содержание обучения в 6 классе.

Значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека. Способы и правила закаливания. Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиена чтения, письма, просмотра телепередач. Губительное влияние наркотических и токсических веществ на живой организм.

Значение опрятного вида человека. Поддержание одежды в порядке: правила пришивания пуговиц, вешалок, крючков, зашивание распоровшегося шва. Правила и приемы ручной стирки изделий из х/б тканей. Глажение фартуков, косынок и носовых платков.

Гигиена приготовления пищи. Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи. Способы выбора доброкачественных продуктов. Приготовление пищи с минимумом тепловой обработки на плите. Правила и приемы ухода за посудой и кухонными приборами с применением моющих средств. Составление рецепта приготовления блюд.

Место работы каждого члена семьи, занимаемая должность и их продуктивная деятельность. Права и обязанности каждого члена семьи.

Правила поведения в общественных местах. Способы ведения разговора со сверстниками и старшими.

Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. повседневная сухая и влажная уборка жилого помещения. Уход за мебелью в зависимости от её покрытия.

Городской транспорт. Оплата поезда на всех видах транспорта. Наиболее рациональные маршруты передвижения от дома до школы, в разные точки города, района. Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.

Магазины промышленных товаров и их отделы. Специализированные магазины промышленных товаров и их отделы. Порядок приобретения товара. Хранение чека для возможности обмена, предусмотренного правилами торговли.

Магазины промышленных товаров и их отделы. Специализированные магазины промышленных товаров и их отделы. Порядок приобретения товара. Хранение чека для возможности обмена, предусмотренного правилами торговли.

Основные средства связи, их назначение. Почта. Виды почтовых отправлений. Виды писем, порядок отправления. Телеграф. Виды телеграмм и телеграфных услуг. Тарифы.

Виды медицинской помощи. Виды медицинских учреждений, их значение и работники. Виды врачебной помощи. Меры предупреждения глистных заболеваний.

Дошкольные учреждения и их назначения, работники.

Содержание обучения в 7 классе.

Особенности личной гигиены в жизни подростка. Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. Особенности ухода за кожей лица и волосами. Пользование шампунем в соответствии с типом волос. Средства борьбы с перхотью.

Значение продления срока службы одежды. Виды штопки, наложение заплат. использование бытовой техники при стирке белья из х/б ткани, стирка изделий из шелка в ручную. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Прачечная, виды услуг и правила пользования.

Виды питания. Значение первых и вторых блюд и их приготовление. Использование механических и электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, неделю.

Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми и в соблюдении чистоты и порядка дома, в школе.

Правила приглашения в гости и формы отказа. Подготовка к походу в гости, подарки

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к лету и зиме. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уход за полом в зависимости от покрытия, средства по уходу за полом.

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы. Их назначение и основные службы. Справочная служба вокзалов. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Формы приобретения ж/д билетов. порядок сдачи и получения его.

Универмаги и универсамы, их назначение. Сельмаг и сельпо, их назначение. Отделы магазинов, стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения и выбор товара, хранение чека и его копии. Отделы распродаж товаров по сниженным ценам, прием товаров у населения.

Виды бандеролей, порядок их отправления. Упаковка и стоимость пересылки. Посылки. Виды упаковки, правила отправления и стоимость.

Виды доврачебной помощи. Лекарственные растения в домашней аптечке. Первая медицинская помощь при травмах. Меры по предупреждению переломов.

Промышленные и сельскохозяйственные предприятия местности, их назначение для жителей города.

Содержание обучения в 8 классе.

Значение косметики для девушки и юноши. Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием средств косметики. Значение здоровья для жизни и деятельности человека. Средства и способы сохранения здоровья.

Особенности ухода за одеждой из шерстяных и синтетических тканей, стирка их в домашних условиях. Правила и приемы глажения блузок, рубашек. Химчистка – знакомство с предприятием и правилами пользования его услугами.

Виды теста. Приготовления изделия из теста. Заготовка продуктов впрок. Запись рецептов.

Грудной ребенок в семье. Правила содержания в чистоте детской постели, посуды, игрушек.

Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей.

Уборка кухни, санузла, ванны. Моющие средства, используемые при уборки кухни, ванной, санузла.

Междугородний автотранспорт, автовокзал. Его назначение, основные автобусные маршруты, расписание, порядок приобретение билета и его стоимость до разных пунктов. Значение водного транспорта. Пристань. Порт. Основные службы.

Рынки. Виды рынков. Различия рынка от магазина.

Виды телефонной связи. Правила пользования телефоном-автоматом, таксофоном, квартирным телефоном. Правила пользования телефонным справочником. Культура разговора по телефону. Получение справок по телефону. Вызов специализированных служб помощи населению (01, 02, 03, 04, 911 и т.п.). междугородняя телефонная связь. Порядок пользования автоматической связью. Виды заказов междугороднего телефонного разговора.

Первая помощь при несчастных случаях. Первая помощь утопающему. Меры по предупреждению несчастных случаев.

Департамент, муниципалитет, префектура, милиция, их назначение.

Бюджет семьи. виды источников дохода, основные статьи расходов. Сбережение. значение и способы экономии расходов. Виды хранения сбережений. Виды вкладов в сбербанк.

Содержание обучения в 9 классе.

Обучение «Основам социальной жизни» в 9 классе носит продолжение изучения теоретических знаний и практических умений. «Основы социальной жизни» тесно связаны с другими учебными предметами, жизнью и направлены на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и трудовой деятельности.

Программа обучения в 9 классе осуществляется по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Содержание курса обеспечивает формирование и развитие у обучающихся необходимых им навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире. На пятом году обучения программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, формирования правильных жизненных установок, соблюдения правил здорового образа жизни и бережного отношения к собственному здоровью, применения теоретических знаний на практике, формирование знаний об основах семейного бюджета и рациональном распределении бюджета. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли, транспорта и бытовых предприятий. Большое значение имеют разделы, направленные на получение практических навыков по приготовлению простых и знакомых блюд, соблюдению правил поведения в быту, распределению бюджета для покупок определённых товаров и расчет стоимости продуктов питания, организацию собственной деятельности и социальную адаптацию в обществе.

При реализации программы и проведении занятий, одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, терпении, усидчивости; элементов трудовой культуры; организации труда; экономного и бережного отношения к продуктам, оборудованию; строгого соблюдения правил безопасной работы и гигиены труда; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, внимания, наблюдательности, памяти, воображения.

Программой предусмотрены беседы, ролевые игры, требующие знаний о поведении на улице, в транспорте и учреждениях, практические задания, которые служат для закрепления учебных навыков и знаний, а также совершенствования и формирования новых умений и навыков, используемые обучающимися в повседневной жизни. На уроках предмета «Основы социальной жизни» целесообразно организовывать работу детей в парах или малых группах с учетом уровня подготовленности. Это позволит каждому ученику овладеть навыками сотрудничества, коллективного приготовления пищи, ухода за одеждой, обувью, научиться самостоятельно пользоваться общественным транспортом и различными учреждениями быта.

Реализация курса должна способствовать достижению личностных результатов: пониманию своих реальных возможностей, владению навыками адаптации к изменяющимся жизненным условиям, развитию коммуникативных навыков и навыков сотрудничества, усвоению морально-этических норм, принятых в обществе, развитию эстетического и художественного вкуса детей, формированию установки на безопасный здоровый образ жизни, интереса к творчеству.

Планируемые личностные результаты:

1. Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
2. Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности;
3. Привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу, творческого отношения к домашнему труду;
4. Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;
5. Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь).

Планируемые результаты в 5 классе:

Личностные:

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- овладение элементарными социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение начальными навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о разных группах продуктов питания;
- знать отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам; понимать их значения для здорового образа жизни человека;
- иметь представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- знать отдельные виды одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;
- соблюдать усвоенные правила в повседневной жизни;
- знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством взрослого;
- знать и соблюдать правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

Достаточный уровень:

- знать способы хранения и переработки продуктов питания;
- составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- соблюдать правила поведения в доме и общественных местах;

- иметь представления о морально-этических нормах поведения.

Планируемые результаты в 6 классе:

Личностные:

- овладение начальными трудовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- формирование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками на уроках ОСЖ;
- сформированность установки на бережное отношение к материальным ценностям;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о разных группах продуктов питания;
- знать, из чего состоит пища;
- знать отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам; понимать их значения для здорового образа жизни человека;
- уметь приготовить несложные виды блюд под руководством учителя;
- различать виды медицинской помощи;
- иметь представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- знать отдельные виды одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдать усвоенные правила в повседневной жизни;
- знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством взрослого;
- знать названия торговых организаций, их виды и назначения;
- совершать покупки различных товаров под руководством взрослого;
- знать и соблюдать правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

Достаточный уровень:

- классифицировать продукты питания по содержанию в них различных веществ;
- соблюдать санитарно-гигиенические правила при приготовлении пищи;
- уметь самостоятельно приготовить несложные знакомые блюда;
- уметь самостоятельно совершать покупки товаров ежедневного назначения;
- уметь пользоваться бытовой техникой;

- уметь выполнять последовательность утреннего и вечернего туалета;
- классифицировать личные и общие предметы личной гигиены;
- классифицировать виды жилых помещений в городе и селе;
- описывать способ передвижения в школу и обратно;
- знать образовательные учреждения нашего города;
- осознавать необходимость соблюдения режима дня для сохранения здоровья;
- знать место работы родителей и ближайших родственников;
- уметь оказать первую помощь при порезах.

Планируемые результаты в 7 классе

Личностные:

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- овладение трудовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, взаимопомощи.

Предметные:

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 педагогического работника;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знание названий торговых организаций, их видов и назначения;
- совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

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;
- 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);
- навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого)

Планируемые результаты в 8 классе

Личностные:

- осознание себя как гражданина России;
- способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение трудовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.

Предметные:

Минимальный уровень:

- приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;
- 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 названий предприятий бытового обслуживания и их назначения;
- решение типовых практических задач под руководством педагогического работника посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;
- 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 правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды);
- навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
- пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач.

Планируемые результаты в 9 классе

Личностные:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
 - развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
 - владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
 - проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные:

Минимальный уровень:

- приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения;
- решение типовых практических задач под руководством педагогического работника 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 средствах 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 правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды);
- 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 педагогического работника с целью обращения в различные организации социального назначения.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Основы социальной жизни".

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 педагогического работника;

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 педагогического работника 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;

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);

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 педагогического работника с целью обращения в различные организации социального назначения.

Учебно-тематический план предусматривает следующее распределение по часам:

По школьному учебному плану – 2 ч. в неделю, 68 часов в год; Количество часов по рабочей программе – 2 ч. в неделю, 68 часов в год

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов				
		5	6	7	8	9
	Вводный урок	1				
	Личная гигиена и здоровье	8	4	6	6	5
	Охрана здоровья	4	7	4	3	5
	Жилище	12	11	12	11	8
	Одежда и обувь	8	10	10	12	11

	Питание	22	21	17	18	18
	Транспорт	5	3	4	5	5
	Средства связи	3	3	3	6	6
	Предприятия, организации, учреждения	-	3	3	3	4
	Семья	3	5	7	3	5
	Административные контрольные работы	2	2	2	2	2
	Итого:	68	68	68	68	68

Поурочное планирование основ социальной жизни 5 класс.

№	Раздел, тема	кол-во уроков			дата	примечание
		общее	к/р	прак.		
1	Вводный урок. Знакомство с предметом. Вводный инструктаж по охране труда	1				
	Личная гигиена и здоровье – 8 часов	8				
2	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека	1				
3	Правила личной гигиены в течение дня	1				
4	Личные вещи для совершения туалета. Правила содержания личных вещей	1				
5	Гигиена тела. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук	1				
6	Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах	1				
7	Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания	1				
8	Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики	1				
9	Гигиена зрения	1				
	Охрана здоровья – 4 часа	4				
10	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная	1				

11	Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела	1			
12	Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств	1			
13	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний	1			
Жилище-12 часов		12			
14	Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности	1			
15	Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Назначение жилых комнат. Практическая работа: сухая и влажная уборка помещения.	1			
16	Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение нежилых (подсобных) помещений	1			
17	Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах	1			
18	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. Практическая работа: сухая и влажная уборка помещения.	1			
19	Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений. Практическая работа: уход за растениями.	1			
20	Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновая печь	1			
21	Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Практическая работа: работа с микроволновой печью.	1			
22	Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней	1			
23	Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Практическая работа: мытье посуды.	1		1	
24	Предметы для сервировки стола: назначение, уход. (Практическое задание: готовим стол к приходу гостей.)	1		1	
25	Домашний почтовый адрес. Почтовый адрес дома, школы	1			
Одежда и обувь – 8 часов		8			
26	Виды одежды в зависимости от пола и возраста. Назначение. Способы ношения	1			
27	Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды.	1			

	Правила хранения				
28	Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года. Назначение (спортивная, домашняя, выходная и т.д). Виды материалов	1			
29	Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Практическая работа: чистка обуви.	1			
30	Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов в сохранении здоровья человека	1			
31	Значение опрятного вида человека	1			
32	Магазины по продаже различных видов одежды	1			
33	Правила поведения в магазине. Порядок покупки товара. (Алгоритм покупки товара)	1			
34	Административная контрольная работа		1		
Питание - 22 часа		22			
35	Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей	1			
36	Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания	1			
37	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания	1			
38	Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Практическая работа: подготовка места для приготовления пищи.	1			
39	Гигиена приготовления пищи. Виды посуды. Кухонные принадлежности	1			
40	Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды	1			
41	Молоко и молочные продукты: правила хранения. Значение кипячения молока	1			
42	Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп)	1			
43	Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции	1			
44	Хлеб и хлебобулочные изделия. Правила хранения хлебобулочных изделий. Практическая работа: нарезка хлеба.	1			
45	Чай. Правила заваривания чая	1			
46	Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение	1			
47	Завтрак. Составление меню для завтрака	1			
48	Сервировка стола к завтраку. Посуда для завтрака. Повторный инструктаж по охране труда	1			
49	Приготовление некоторых блюд для завтрака. Виды бутербродов	1			
50	Приготовление бутербродов: простых и сложных, канапе. Практическая работа: приготовление бутербродов	1		1	

51	Приготовление некоторых блюд для завтрака. Блюда из яиц	1				
52	Практическая работа: приготовление отварных яиц, яичницы-глазуньи	1		1		
53	Стоимость и расчет продуктов для завтрака	1				
54	Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Правила поведения в магазине. Экскурсия в магазин.	1				
55	Поведение за столом. Правила приема пищи	1				
56	Повторный инструктаж по охране труда. Итоговое занятие по теме	1				
Транспорт – 5 часов		5				
57	Городской транспорт. Виды городского транспорта	1				
58	Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте	1				
59	Правила дорожного движения	1				
60	Проезд из дома в образовательную организацию	1				
61	Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда	1				
Средства связи –3 часа		3				
62	Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования	1				
63	Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная),беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона	1				
64	Номера телефонов экстренной службы	1				
Семья – 3 часа		3				
65	Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст, дни рождения	1				
66	Место работы членов семьи, должности, профессии	1				
67	Семейные традиции. Моя семья	1				
68	Административная контрольная работа			1		

Поурочное планирование основ социальной жизни 6 класс.

№	Тема, раздел	кол-во уроков			дата	примечание
		общее	к/р	прак		
Личная гигиена и здоровье – 4 часа		4				
1	Повторение. Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека	1				
2	Гигиена тела. Утренний и вечерний туалет	1				
3	Личные вещи для совершения туалета. Правила содержания личных вещей	1				
4	Правила и приемы ухода за органами зрения. (Зрительная гимнастика)	1				
Охрана здоровья – 7 часов		7				
5	Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения	1				
6	Самолечение и его негативные последствия. (Характеристика видов медицинских учреждений: диспансер, стационар, поликлиника, медпункт)	1				
7	Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах	1				
8	Первая помощь при обморожениях. Практическая работа «Упражнение в оказании первой помощи при обморожении»	1				
9	Первая помощь при отравлениях	1				
10	Первая помощь при солнечном ударе. Практическая работа «Упражнение в оказании первой помощи при солнечном ударе»	1				
11	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту	1				
Жилище – 11 часов		11				
12	Виды жилья: собственное и государственное. Коммунальные удобства в городе и сельской местности	1				
13	Домашние животные. Содержание животных в городской квартире	1				
14	Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. Творческий проект «Животные в доме человека»	1				
15	Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба. Экскурсия в ветеринарную клинику	1		1		
16	Электробытовые приборы на кухне: назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.	1				
17	Кухонная утварь. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями.	1				
18	Кухонная мебель: названия, назначение	1				
19	Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Правила ухода и хранения. Практическая работа: чистка кухонного белья	1				

20	Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение. Уход за мебелью. Практическая работа – чистка мебели	1		1		
21	Убранство жилых комнат. Правила ухода за убранством жилых комнат. (зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники)	1				
22	Магазины по продаже различных видов мебели.	1				
Одежда и обувь – 10 часов		10				
23	Виды одежды в зависимости от сезона. Особенности разных видов одежды	1				
24	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой. Практическая работа – чистка одежды сухой щеткой, складывание одежды	1		1		
25	Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). (Читают информационный текст о вредителях-насекомых (пищевые, платяные), записывают основную информацию в тетрадь. Знакомятся с памяткой «Как избавиться от платяной моли»: записывают план действий в тетрадь)	1				
26	Ручная и машинная стирка изделий	1				
27	Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья	1				
28	Специализированные магазины. Магазины по продаже одежды	1				
29	Правила возврата или обмена купленного товара. Хранение чека. Гарантийные средства носки	1				
30	Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.	1				
31	Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине. Правила ухода за обувью из различных материалов	1				
32	Административная контрольная работа.	1	1			
Питание – 21 часов		21				
33	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания	1				
34	Хлеб и хлебобулочные изделия. Правила хранения хлебобулочных изделий. Практическая работа – нарезка хлеба	1		1		
35	Традиционное блюдо — каша. Практическая работа – приготовление каши	1		1		
36	Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения	1				
37	Виды растительного масла. Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц	1				
38	Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Напитки для завтрака	1				
39	Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд	1				
40	Сахар: его польза и вред	1				

41	Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей	1			
42	Чай. Виды чая. Способы заварки чая. Польза чая. Практическая работа – заваривания чая	1			
43	Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления кофе	1			
44	Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов	1			
45	Супы (виды, способы приготовления). (Рецепты приготовления простых супов)	1			
46	Гарниры. Практическая работа: приготовление гарнира из круп	1		1	
47	Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка. Практическая работа: первичная обработка овощей и фруктов	1		1	
48	Свежие и замороженные продукты. Правила хранения. Практическая работа: первичная обработка овощей	1		1	
49	Овощные салаты: виды, способы приготовления	1			
50	Овощные салаты. Приготовление овощного салата. Практическая работа: приготовление овощного салата. Техника безопасности при работе с режущими предметами. Алгоритм приготовления овощного салата	1		1	
51	Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины	1			
52	Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание)	1			
53	Рынки. Виды продовольственных рынков. Основное отличие рынка от магазина	1			
Транспорт – 3 часов		3			
54	Пригородный транспорт. Стоимость проезда. Расписание	1			
55	Вокзалы: назначение, основные службы. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале	1			
56	Платформа, перрон, путь. Правила поведения на железнодорожной станции	1			
Средства связи – 3 часа		3			
57	Почта. Работа почтового отделения связи "Почта России"	1			
58	Виды почтовых отправок: письмо, бандероль, посылка	1			
59	Культура разговора по телефону	1			
Предприятия, организации, учреждения – 3 часа		3			
60	Образовательные организации	1			
61	Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы	1			
62	Учреждения дополнительного образования. Экскурсия	1			

Семья– 5 часов		5			
63	Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье	1			
64	Семейный досуг. Виды досуга	1			
65	Любимые и нелюбимые занятия в свободное время	1			
66	Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций	1			
67	Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография	1			
68	Административная контрольная работа		1		

Поурочное планирование основ социальной жизни 7 класс.

№	Тема, раздел	кол-во уроков			дата	примечание
		общее	к/р	прак		
Личная гигиена и здоровье – 6 часов		6				
1	Особенности соблюдения личной гигиены подростком	1				
2	Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками	1				
3	Гигиенические требования к использованию личного белья	1				
4	Уход за волосами. Средства для ухода за волосами	1				
5	Виды шампуней в зависимости от типов волос. Практическая работа - подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния. Памятка «Правильный уход за волосами»					
6	Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос					
Охрана здоровья – 4 часа		4				
7	Виды врачебной помощи на дому	1				
8	Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом	1				
9	Вызов «скорой» или неотложной помощи	1				
10	Практическое упражнение – «Вызов скорой помощи».	1		1		
Жилище – 12 часов		12				
11	Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение	1				

12	Правила безопасного поведения в ванной комнате	1			
	Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств	1			
13	Уборка санузла и ванной комнаты	1			
14	Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание	1			
15	Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств	1			
16	Ручная стирка белья. Практическая работа	1	1		
17	Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения	1			
18	Уход за различными видами напольных покрытий	1			
29	Ежедневная уборка	1			
20	Практическая работа по уборке школьных помещений	1	1		
21	Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету				
Одежда и обувь – 10 часов		10			
22	Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования	1			
23	Глажение изделий из различных видов тканей	1			
24	Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды	1			
25	Практическая работа: глажение изделий	1	1		
26	Правила пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва	1			
27	Практическая работа. Пришивание пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва	1	1		
28	Продление срока службы одежды	1			
29	Практическая работа. Ремонт одежды: штопка и наложение заплат	1	1		
30	Прачечная. Виды услуг	1			
31	Экскурсия в прачечную	1	1		
32	Административная контрольная работа		1		
Питание – 17 часов		17			
33	Виды питания. Пищевая ценность продуктов.	1			
34	Мука и крупы. Виды муки	1			
35	Виды круп	1			
36	Правила хранения муки и круп	1			
37	Вредители круп и муки. Просеивание муки	1			
38	Мясо и мясопродукты. Первичная обработка, правила хранения	1			
39	Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи	1			

40	Мясные блюда	1			
41	Рыбные блюда	1			
42	Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий	1			
43	Практическая работа – приготовление гарнира	1		1	
44	Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда	1			
45	Стоимость и расчет продуктов для обеда	1			
46	Экскурсия в магазин	1		1	
47	Посуда для обедов. Сервирование стола для обеда	1			
48	Праздничный обед	1			
49	Правила этикета за столом	1			
Транспорт – 4 часа		4			
50	Междугородний железнодорожный транспорт. Расписание поездов	1			
51	Виды пассажирских вагонов	1			
52	Правила поведения детей на железной дороге	1			
53	Экскурсия на железнодорожный вокзал			1	
Средства связи – 3 часа		3			
54	Бандероли. Виды бандеролей	1			
55	Порядок отправления бандеролей. Упаковка. Стоимость пересылки	1			
56	Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления	1			
57	Экскурсия на почту. Ознакомление с работой почты	1		1	
Предприятия, организации, учреждения – 3 часа		3			
58	Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия	1			
59	Названия предприятия, вид деятельности. Основные виды выпускаемой продукции	1			
60	Профессии рабочих и служащих	1		1	
61	Экскурсия на предприятие				
Семья– 7 часов		7			
62	Помощь старших младшим: домашние обязанности	1			
63	Помощь старших младшим: практическая работа			1	
64	Помощь старших младшим: практическая работа проведение игр с младшими школьниками	1			
65	Досуг как источник получения новых знаний	1			
66	Отдых. Отдых и его разновидности	1			

67	Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование	1			
68	Административная контрольная работа		1		

Поурочное планирование основ социальной жизни 8 класс.

№	Тема, раздел	общее кол-во уроков			дата	примечание
		общее	к/р	прак		
Личная гигиена и здоровье – 6 часов		6				
1	Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ	1				
2	Вредные привычки и способы предотвращения их появления	1				
3	Уход за кожей лица. Косметические средства (лосьоны, кремы и др.)	1				
4	Практическая работа: определение своего типа кожи и приобретение практических навыков по уходу за кожей лица	1		1		
5	Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач	1				
6	Внешний вид молодых людей	1				
Охрана здоровья – 3 часа		3				
7	Госпитализация	1				
8	Амбулаторный прием	1				
9	Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного	1				
Жилище – 11 часов		11				
10	Электробытовые приборы в ванной комнате.	1				
11	Стиральные машины. Правила пользования стиральными машинами	1				
12	Стиральные средства для машин, условные обозначения на упаковках. Техника безопасности	1				
13	Магазины по продаже электробытовой техники	1				
14	Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами	1				
15	Практическая работа «Мытьё кафельных стен, чистка раковин»	1		1		
16	Ручная стирка одежды из различных тканей	1				

17	Практическая работа. Ручная стирка одежды из различных тканей	1		1		
18	Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми	1				
19	Профилактика появления грызунов и насекомых в доме	1				
20	Уход за жилищем. Создание уюта в доме. Убранство жилых комнат					
Одежда и обувь – 12 часов		12				
21	Правила и приемы глажения блузок и рубашек	1				
22	Практическая работа – глажение блузок и рубашек	1		1		
23	Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей	1				
24	Правила выведение мелких пятен в домашних условиях	1				
25	Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен	1				
26	Практическая работа. Выведение мелких пятен	1		1		
27	Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами	1				
28	Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями	1				
29	Химчистка. Услуги химчистки	1				
30	Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды	1				
31	Экскурсия в химчистку. Значение опрятного вида человека			1		
32	Административная контрольная работа		1			
Питание – 18 часов		18				
33	Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин	1				
34	Составление меню для холодного ужина	1				
35	Отбор продуктов для холодного ужина. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина	1				
36	Экскурсия в магазин	1		1		
37	Рецепты несложных салатов и холодных закусок	1				
38	Приготовление несложных салатов и холодных закусок	1		1		
39	Приготовление несложных салатов и холодных закусок	1		1		
40	Составление меню для горячего ужина	1				
41	Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина	1				
42	Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов	1				
43	Правила первой помощи при отравлении	1				

44	Изделия из теста. Виды теста	1				
45	Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье	1				
46	Приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов	1				
47	Практическая работа: приготовление блинов	1		1		
48	Практическая работа: приготовление блинов	1		1		
49	Практическая работа: приготовление печенья	1		1		
50	Практическая работа: приготовление печенья	1		1		
Транспорт – 5 часов		5				
51	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты					
52	Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда	1				
53	Экскурсия на автовокзал	1				
54	Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт	1				
55	Основные маршруты водного транспорта. Порядок приобретения билетов					
Средства связи – 6 часов		6				
56	Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы	1				
57	Культура разговора по телефону	1				
58	Интернет-связь. Особенности, значение в современной жизни	1				
59	Безопасность в сети. Правила и особенности пользования интернетом	1				
60	Электронная почта. Практическая работа – создание электронной почты	11				
61	Видеосвязь (скайп)	1				
Предприятия, организации, учреждения – 3 часа		3				
62	Образовательные организации	1				
63	Экскурсия в образовательную организацию	1				
64	Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Экскурсия на предприятие	1				
Семья– 3 часа		3				
65	Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху. (Практическое задание – расчет бюджета для летнего отдыха)	1				
66	Культура межличностных отношений. Психологический тренинг «Межличностные взаимодействия»	1				
67	Культура общения юноши и девушки. Культура поведения влюбленных. Сюжетно-ролевая игра «Встреча молодых людей»	1				
68	Административная контрольная работа			1		

Поурочное планирование основ социальной жизни 9 класс.

№	Тема раздела	кол-во уроков			дата	примечание
		общее	к/р	прак		
Личная гигиена и здоровье – 5 часов		5				
1	Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека	1				
2	Наркотики и их разрушительное действие на организм человека	1				
3	Здоровый образ жизни - одно из условий успеха в жизни человека	1				
4	Значение физических упражнений: в здоровом теле - здоровый дух	1				
5	Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками	1				
Охрана здоровья – 5 часов		5				
6	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности	1				
7	Порядок выдачи листков нетрудоспособности	1				
8	Самолечение и его негативные последствия	1				
9	Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке	1				
10	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний	1				
Жилище – 8 часов		8				
11	Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме	1				
12	Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми	1				
13	Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами	1				
14	Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми	1				
15	Интерьер жилых помещений. Способы расстановки мебели	1				
16	Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели	1				
17	Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин, условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности	1				

18	Практическая работа: стирка с помощью стиральной машины	1		1		
Одежда и обувь – 11 часов		11				
19	Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант	1				
20	Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви	1				
21	Профессия обувщик	1				
22	Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви, хранение чека или его копии	1		1		
23	Практическая работа: определение размеров обуви, примерка одежды и обуви	1		1		
24	Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека. Практическая работа: чистка обуви	1		1		
25	Стиль одежды, мода, средства выражения индивидуальности	1				
26	Выведение пятен в домашних условиях	1				
27	Правила и приемы глажения одежды из различных тканей	1				
28	Практическая работа: глажение одежды из различных видов тканей	1		1		
29	Административная контрольная работа		1			
Питание – 18 часов		18				
30	Организация питания семьи	1				
31	Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания	1				
32	Приготовление изделий из замороженного теста. Рецепты	1				
33	Приготовление изделий из замороженного теста. Практическая работа: приготовление изделия из замороженного теста.	1		1		
34	Приготовление изделий из замороженного теста. Практическая работа: приготовление изделия из замороженного теста	1		1		
35	Домашние заготовки. Виды домашних заготовок	1				
36	Домашние заготовки. Виды домашних заготовок. Выполнение практической работы: домашние заготовки	1		1		
37	Глубокая заморозка овощей и фруктов	1				
38	Варенье из ягод и фруктов	1				
39	Правила рационального питания для подростков	1				
40	Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные	1				
41	Экскурсия на рынок	1		1		

42	Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Рецепты	1			
43	Приготовление традиционных блюд – практическая работа	1		1	
44	Приготовление традиционных блюд. Рецепты	1			
45	Приготовление традиционных блюд – практическая работа	1		1	
46	Виды салатов. Рецепты	1			
47	Приготовление салатов. Практическая работа: приготовление салата.	1		1	
Транспорт – 5 часов		5			
48	Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы	1			
49	Виды воздушного транспорта. Самолёты. Вертолёты	1			
50	Порядок приобретения билетов. Регистрация рейсов. Стоимость проезда	1			
51	Практическая работа: «Выбор пункта назначения»	1		1	
52	Безопасность в воздухе. Правила безопасного поведения во время взлёта и посадки	1			
Средства связи – 6 часов		6			
53	Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением	1			
54	Личные письма	1			
55	Личные письма. Практическая работа	1		1	
56	Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки	1			
57	Отправление письма. Экскурсия на почту	1		1	
58	Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления	1			
Предприятия, организации, учреждения – 4 часа		4			
59	Исполнительные органы государственной власти	1			
60	Муниципальные власти. Структура, назначение	1			
61	Названия местных предприятий, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих	1			
62	Экскурсия на предприятие	1		1	
Семья – 5 часов		5			
63	Культура межличностных отношений: выбор спутника жизни; готовность к браку; планирование семьи	1			
64	Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода	1			
65	Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов	1			
66	Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок	1			

67	Практическая работа. Составление бюджета семьи	1		1		
68	Административная контрольная работа.		1			

Материально-техническое обеспечение реализуемой программы.

- ФАООПУО(вариант1)обучающихся с легкой умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями)с учетом реализации особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

- Интернет-ресурсы.

Учебники:

1). «Основы социальной жизни» 5 класс, учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы. С.В. Комарова, Е.Л. Александрова – 1 – е издание. Москва: «Просвещение»,2023 г.

2). «Основы социальной жизни» 6 класс, учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы. С.В. Комарова, Е.Л. Александрова– 1 – е издание. Москва: «Просвещение»,2023 г.

Методическое пособие к учебнику С.В.Комаровой, Е.Л.Александровой "Основы социальной жизни": учебное пособие для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы. М: «Просвещение» 2023г. Учебник "Социально-бытовая ориентировка" 5, 6,7,8, 9кл. В.П.Субчева

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

«Издательство «Просвещение»

Издательский центр «ВЛАДОС»

ООО «Современные образовательные технологии»

ФГБНУ «Институт коррекционной педагогики»