

Государственное общеобразовательное учреждение
Тульской области «Дубовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья»

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО

Протокол
от «26» 08. 2022 г. № 1

ПРИНЯТА
педагогическим советом

Протокол
от «31» 08. 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГОУ ТО
«Дубовская школа для
обучающихся с ОВЗ»
_____ Т.П. Шишкина

Приказ
от «31» 08. 2022 г. № 150-од

Рабочая адаптированная основная
общеобразовательная программа
по учебному предмету
«Основы социальной жизни»
5 – 8 классы
на 2022 – 2023 учебный год.

Программу составила:
учитель - дефектолог
Т.В. Домахина

г. Узловая 2022г.

Рабочая адаптированная основная общеобразовательная программа по предмету «Основы социальной жизни» (далее - Программа) составлена на основании нормативно – правовых документов:

✓ Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".

✓ Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ФГОС ОВЗ ГОУ ТО «Дубовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Учебный предмет «Основы социальной жизни» относится к образовательной области «Человек».

Учебный предмет «Основы социальной жизни» имеет своей **целью** практическую подготовку обучающихся с ОВЗ к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

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

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

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

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

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

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

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

2. Общая характеристика коррекционного курса с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Основные содержательные линии выстроены с учётом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний, умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объёма сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушениями интеллекта необходимые навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомиться с предприятиями, учреждениями, в которые им придётся обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи, кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработки навыков общения с людьми. Занятия по ОСЖ тесно связаны с уроками русского языка, математики, географии, технологии, биологии. Учащиеся ведут тетрадь для кратких записей, основных сведений и зарисовок. Домашнее задание, как правило, не задается. В отдельных случаях ученикам можно поручить собрать те или иные сведения во время экскурсий. Большинство разделов программы изучается с пятого по девятый классы. Это позволяет, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений, навыков и формирования новых. В связи с особенностями

поведения и деятельности этих обучающихся необходим контроль над соблюдением правил техники безопасности при проведении практических работ. Занятия по ОСЖ направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития учащихся.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

Промежуточная аттестация учащихся по основам социальной жизни за четверть, полугодие, учебный год проводится путем тестового контроля с помощью тестовых карт, разрабатываемых учителем.

Тестовые задания в картах должны учитывать индивидуальные особенности познавательной деятельности и восприимчивости к усвоению знаний в процессе учебного процесса. При затруднениях ученика в чтении и понимании смысла прочитанного текста в карте, учитель сам читает задание, а ученик выбирает правильный ответ и называет его.

Оценка за предмет выставляется в зависимости от числа правильных ответов, предложенных педагогом в тестовой карте, процентном отношении: «отлично», если выполнено от 90 до 100% заданий; «хорошо», если выполнено от 60 до 90% заданий; «удовлетворительно», если выполнено от 40 до 60% заданий.

3. Описание места коррекционного курса в учебном плане.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» изучается с 5 по 8 класс

Учебный предмет	Количество часов в год			
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
Основы социальной жизни	68	68	68	68

4. Планируемые результаты учебного предмета.

Результаты освоения Программы обучающимися оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

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

Личностные результаты:

К личностным результатам освоения Программы относятся:

1. Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
2. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
3. овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
4. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
5. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
6. принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
7. сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
8. воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
9. развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

10. Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

11. проявление готовности к самостоятельной жизни.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по предмету «Основы социальной жизни» на конец школьного обучения (IX класс)

Минимальный уровень:

- различение отдельных видов продуктов, относящихся к разным группам по их основным характеристикам;
- самостоятельное приготовление несложных блюд (бутербродов, салатов, вторых блюд);
- соблюдение санитарно-гигиенических требований к процессу приготовления пищи и требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- выполнение (под руководством учителя) мелкого ремонта и обновление одежды;
- решение типовых практических задач (под руководством педагога) посредством обращения в торговые предприятия и предприятия бытового обслуживания;
- самостоятельное совершение покупок товаров повседневного спроса и знание способов определения правильности отпуска товаров;
- пользование различными средствами связи, включая Интернет-средства;
- знание и соблюдение санитарно-гигиенических правил для девушек и юношей;
- знание основных мер по предупреждению инфекционных заболеваний;
- знание основных правил ухода за больным;
- коллективное планирование семейного бюджета;
- заполнение различных деловых бумаг (с опорой на образец), необходимых для дальнейшего трудоустройства;
- соблюдение морально-этических норм и правил современного общества.

Достаточный уровень:

- знание способов хранения и переработки продуктов питания;
- составление ежедневного и праздничного меню из предложенных продуктов питания;
- составление сметы расходов на продукты питания в соответствии с меню;
- самостоятельное приготовление известных блюд (холодных и горячих закусок, первых и вторых блюд);
- выбор необходимого товара из ряда предложенных в соответствии с его потребительскими характеристиками;
- навыки обращения в различные учреждения и организации; ведение конструктивного диалога с работниками учреждений и организаций;
- пользование услугами предприятий службы быта, торговли, связи, медицинской помощи, государственных учреждений и учреждений по трудоустройству для решения практически значимых задач;
- знание основных статей семейного бюджета; самостоятельный расчет расходов и доходов семейного бюджета;
- самостоятельное заполнение документов, необходимых для приема на работу (заявление, резюме, автобиография).

5 класс

Содержание учебного предмета.

Введение.

Беседа о цели, содержании и значении предмета Основы социальной жизни. Особенности уроков. Знакомство с кабинетом, правила поведения в нем. Соблюдение правил ТБ и санитарно-гигиенических требований.

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.

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.

Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения.

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

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.

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.

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

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.

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.

Семья.

Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии.

Распределение программного материала.

2 часа в неделю
68 часа в год
практических работ - 28
контрольных работ - 4

№ п/п	<i>Темы программы</i>	<i>Количество часов</i>
1	Введение	2
2	Личная гигиена и здоровье	8
3	Охрана здоровья	2
4	Одежда и обувь	15
4	Питание	19
5	Жилище	7
6	Транспорт	6
7	Семья	5
8	Контроль	4
ИТОГО:		68

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	<i>Тема урока (содержание урока)</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Практическая работа</i>	Дата урока
<i>Введение</i>				
1-2	Знакомство с предметом «Основы социальной жизни».	2	Знакомство с кабинетом, правила поведения в нем. Соблюдение правил ТБ и санитарно-гигиенических требований.	
<i>Личная гигиена и здоровье</i>				
3-4	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.	2	Дидактическая игра «Уроки Мойдодыра».	
5-6	Утренний туалет: значение, содержание, правила и приемы выполнения.	2	Выполнение утреннего туалета.	
7-8	Вечерний туалет: значение, содержание, правила и приемы.	2	Выполнение вечернего туалета.	
9-10	Предметы и средства личной гигиены. Правила содержания, хранения, ухода.	2	Уход за предметами личной гигиены.	
<i>Охрана здоровья</i>				
11	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.	1		

12	Способы измерения температуры тела.	1	Упражнение в измерение температуры тела разными видами термометров.	
13	Контрольно-обобщающий урок по темам «Личная гигиена», «Охрана здоровья».	1	Контрольно-обобщающий урок (тестирование)	
Питание				
14	Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека.	1		
15	Режим питания. Рацион питания.	1	Составление режима питания.	
16	Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.	1		
17	Место для приготовления пищи и его оборудование. Экскурсия в кухонную зону.	1		
18	Гигиена приготовления пищи.	1	Чистка и мытьё кухонных принадлежностей и посуды.	
19-20	Виды продуктов питания. Продукты растительного и животного происхождения.	2	Упражнения в классификации продуктов питания различных групп.	
21-22	Хлеб и хлебобулочные изделия. Бутерброды, их разновидность.	2	Приготовление бутербродов.	
23-24	Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока.	2	Кипячение молока. ТБ	
25-26	Виды блюд, приготовляемых на основе молока.	2	Приготовление молочной каши. ТБ.	
27-28	Польза овощей в питании человека. Салаты и винегреты.	2	Приготовление салата из свежих овощей.	
29-30	Напитки, их значение для здоровья человека.	2	Приготовление морса. ТБ.	
31-32	Чай и кофе.	2	Заваривание чая. ТБ.	
33	Контрольно-обобщающий урок по теме «Питание»	1	Контрольно-обобщающий урок. Тестирование.	
Одежда и обувь				
34	Значение одежды в жизни человека. Особенности разных видов одежды.	1		
35-36	Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения, способа ношения (верхняя, нижняя), сезона вида тканей.	2	Упражнения в классификации одежды.	
37-38	Уход за одеждой.	2	Чистка, сушка и хранение повседневной, верхней одежды.	
39-40	Головные уборы: виды и назначение.	2	Упражнения в классификации головных уборов.	

41-42	Уход и хранение головных уборов.	2	Чистка, сушка и хранение головных уборов.	
43-44	Виды обуви.	2	Упражнения в классификации обуви. Определение материала обуви.	
45-46	Уход за обувью.	2	Чистка обуви с использованием различных средств. Хранение обуви.	
47-48	Магазины по продаже различных видов одежды и обуви.	2	Сюжетно-ролевая игра «Магазин».	
49	Контрольно-обобщающий урок по теме «Одежда и обувь».	1	Контрольно-обобщающий урок. Тестирование.	
Жилище				
50	Общее представление о доме. Типы жилых помещений.	1		
51-52	Виды жилья: собственное и государственное. Домашний адрес.	2	Упражнение в написании домашнего почтового адреса.	
53-54	Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики).	2		
55-56	Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода.	2	Уход за комнатными растениями: полив, опрыскивание, пересадка.	
Транспорт				
57-58	Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта.	2	Упражнения в классификации городского транспорта.	
59-60	Правила поведения в городском транспорте.	2	Сюжетная игра «Мы пассажиры»	
61-62	Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта.	2		
Семья				
63-64	Родственные отношения в семье. Состав семьи.	2	Родственные отношения в семье. Понятие родословная	
65	Ближайшие родственники.	1	Упражнение в написании фамилии, имени, отчества ближайших родственников. Их возраста и даты рождения.	
66	Место работы членов семьи, должность, профессия.	1		
67	Контрольно-обобщающий урок по темам «Жилище», «Транспорт», «Семья».	1	Контрольно-обобщающий урок. Тестирование.	

68	Марафон знаний. Обобщающий урок по курсы «Основы социальной жизни за 5 класс».	1		
----	--	---	--	--

6 класс

Содержание учебного предмета.

Личная гигиена и здоровье.

Гигиена тела. Уход за телом, 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. 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).

Охрана здоровья.

Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

Жилище.

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

Одежда и обувь.

Значение опрятного вида человека. Уход за одеждой. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель, вешалок. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках.

Питание.

Хлеб и хлебобулочные изделия. 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.

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.

Транспорт.

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

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.

Семья.

Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.

Распределение программного материала.

2 часа в неделю

68 часов в год

практических работ - 19

контрольных работ - 6

<i>№ п/п</i>	<i>Темы программы</i>	<i>Количество часов</i>
1	Личная гигиена и здоровье	8
2	Охрана здоровья	4
3	Одежда и обувь	13
4	Питание	14
5	Жилище	11
6	Семья	4
7	Транспорт	2
8	Средства связи	6
9	Контроль	6
ИТОГО:		68

Календарно-тематическое планирование.

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Содержание</i>	<i>Дата</i>
<i>Личная гигиена и здоровье</i>				
1-2	Гигиена тела. Уход за телом. Средства и предметы для ухода за телом.	2	Выбор средств по уходу за телом.	
3-4	Уход за руками. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей.	2	Подбор косметических средств ухода за кожей рук. Обрезание ногтей на пальцах рук.	

5-6	Уход за ногами. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья; приемы обрезания ногтей.	2	Упражнения для профилактики плоскостопия.	
7-8	Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).	2		
Охрана здоровья.				
9-10	Виды доврачебной помощи.	2	Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»)).	
11-12	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.	2		
13	Контрольная работа по теме «Личная гигиена», «Охрана здоровья».	1		
Одежда и обувь.				
14	Значение опрятного вида человека. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды. Правила хранения.	1		
15-16	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли).	2	Выбор средств по уходу за одеждой.	
17-18	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: починка.	2	Пришивание пуговиц, крючков.	
19-20	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: починка.	2	Пришивание петель, вешалок.	
21-22	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей. Чтение условных обозначений на этикетках.	2	Стирка мелких предметов из белой хлопчатобумажной ткани вручную и с помощью стиральной машины.	
23-24	Правила сушки белья. Чтение условных обозначений на этикетках. Чтение условных обозначений на этикетках.	2	Определение этапов сушки.	
25-26	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: глажение изделий из хлопчатобумажных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках.	2	Глажение изделий из хлопчатобумажных тканей.	

27	Контрольно-обобщающий урок по темам «Личная гигиена», «Одежда и обувь».	1	Контрольно-обобщающий урок. Тестирование.	
Питание				
28	Режим питания.	1		
29-30	Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба.	2	Приготовление гренков, тостов.	
31-32	Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения.	2	Размораживание мяса с помощью микроволновой печи	
33-34	Яйца, жиры. Виды жиров. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения.	2	Сравнение жиров растительного и животного происхождения.	
35-36	Приготовления блюд из яиц. Первичная обработка яиц.	2	Приготовление омлета.	
37-38	Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.	2	Первичная обработка овощей. Упражнение в различных способах нарезки.	
39-40	Соль и сахар. Их значение для питания. Использование соли и сахара при приготовлении блюд.	2		
41	Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.	1		
42	Контрольно-обобщающий урок по теме «Питание».	1	Контрольно-обобщающий урок. Тестирование.	
Жилище				
43	Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Болезни домашних животных.	1		
44	Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. Болезни домашних животных.	1		
45-46	Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната.	2	Упражнение в расстановке мебели.	

47-48	Сухая и влажная уборка помещения, использование пылесоса и уход за ним. Мытье полов.	2	Сухая и влажная уборка помещения. Мытье полов.	
48-50	Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.	2	Уборка нежилых помещений.	
51-52	Кухня. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.	2		
53	Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи.	1	Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами.	
54	Контрольная работа по теме «Жилище».	1		
Транспорт				
55-56	Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.	2		
Средства связи				
57-58	Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.	2		
59-60	Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России».	2		
61-62	Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.	2	Написание адреса и индекса на конвертах.	
Семья				
63-64	Родственные отношения в семье. Взаимоотношения между родственниками.	2		
65-66	Распределение обязанностей в семье. Помощь старшим младшим: домашние обязанности.	2	Разучивание тихих и подвижных игр.	

67	Контрольно-обобщающий урок по темам «Транспорт», «Средства связи», «Семья»	1		
68	Марафон знаний. Обобщающий урок по курсу «Основы социальной жизни за 6 класс».	1		

7 класс

Содержание учебного предмета.

Личная гигиена и здоровье.

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.

Охрана здоровья.

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

Жилище.

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

Кухонное 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.

Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств

Одежда и обувь.

Значение опрятного вида человека. 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. Продление срока службы одежды: зашивание распоровшегося шва, 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.

Питание.

Прием пищи. 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.

Транспорт.

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы.

Средства связи.

Почта. 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.

Предприятия, организации, учреждения.

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

Семья.

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

Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, 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.

Распределение программного материала.

2 часа в неделю

68 часов в год

практических работ - 24

контрольных работ - 6

№ п/п	Темы программы	Количество часов
1	Личная гигиена и здоровье	6
2	Охрана здоровья	4
3	Одежда и обувь	11
4	Питание	23
5	Жилище	8
6	Семья	2
7	Транспорт	2
8	Средства связи	4
9	Предприятия, организации, учреждения	2

9	Контроль	6
ИТОГО:		68

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	Кол-во Часов	Содержание	Дата
<i>Личная гигиена и здоровье</i>				
1-2	Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания.	2	Выполнение воздушных, солнечных и водные процедуры закаливания.	
3-4	Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика.	2	Составление комплексов утренней гимнастики.	
5-6	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.	2		
<i>Охрана здоровья</i>				
7-8	Лекарственные растения.	2	Заваривание травяного чая.	
9-10	Лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия.	2	Определение срока годности лекарственных препаратов домашней аптечки.	
11	Контрольная работа по теме «Личная гигиена», «Охрана здоровья».	1		
<i>Одежда и обувь</i>				
12	Значение опрятного вида человека.	1		
13	Глажение изделий из различных видов тканей. Чтение этикеток на одежде.	1		
14	Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования.	1	Техника безопасности при работе с утюгом.	
15-16	Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды.	2	Утюжка белья, брюк, спортивной одежды.	
17-18	Правила и приемы глажения блузок и рубашек.	2	Утюжка брюк и рубашек.	
19-20	Продление срока службы одежды.	2	Зашивание распоровшегося шва, штопка, наложение заплат.	

21-22	Правила выведение мелких пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.	2	Выведение пятен в домашних условиях.	
23	Контрольная работа по теме «Одежда и обувь».	1		
Питание				
24	Прием пищи. Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтрак.	1		
25-26	Составление меню для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака.	2	Упражнение в отборе необходимых продуктов для завтрака.	
27-28	Посуда для завтрака.	2	Сервировка стола.	
29-30	Приготовление завтрака: Бутерброды, каши, блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака.	2	Приготовление завтрака.	
31	Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов.	1		
32	Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда.	1		
33-34	Посуда для обедов. Праздничный обед. Правила этикета за столом.	2	Сервирование стола для обеда.	
35-36	Овощные салаты: виды, способы приготовления.	2	Приготовление салата овощного. ТБ.	
37-38	Супы (виды, способы приготовления).	2	Приготовление щей. ТБ.	
39-40	Мясные блюда (виды, способы приготовления).	2	Приготовление котлет мясных. ТБ.	
42-42	Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.	2	Приготовление макарон. ТБ.	
43-44	Фруктовые напитки: соки, нектары, компоты.	2	Приготовление фруктового компота. ТБ.	
45-46	Ужин. Блюда для холодного и горячего ужина.	2	Составление меню для холодного и горячего ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина.	
47	Контрольная работа по теме «Питание».	1		
Жилище				
48	Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями.	1		

49-50	Кухонная и столовая посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода.	2	Мытьё кухонной посуды.	
51-52	Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.	1	Ручная стирка кухонного белья.	
53-54	Кухонная мебель: название, назначение. Правила ухода.	2		
55-56	Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате.	2		
Транспорт				
57-58	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы.	2		
59	Контрольная работа по темам «Жилище», «Транспорт».	1		
Средства связи				
60	Почта. Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.	2	Написание письма.	
61-62	Бандероли и посылки. Виды. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.	2	Заполнение бланков для отправления бандеролей и посылки.	
Предприятия, организации, учреждения				
63	Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения.	1	Подвижные игры.	
64	Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы.	1		
Семья				
65-66	Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др. правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.	2		
67	Контрольная работа по темам «Средства связи», «Предприятия, организации, учреждения», «Семья».	1		
68	Марафон знаний. Обобщающий урок по курсы «Основы социальной жизни за 7 класс».	1		

8 класс

Содержание учебного предмета.

Личная гигиена и здоровье.

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.

Охрана здоровья.

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

Жилище.

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.

Одежда и обувь.

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.

Питание.

Виды продуктов питания.

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.

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 блюд из теста.

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.

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

Средства связи.

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

Предприятия, организации, учреждения.

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

Семья.

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

Распределение учебного материала

68 часов в год
2 часа в неделю
контрольных работ - 6
практических работ – 21

Тема	Количество часов
Личная гигиена	2
Охрана здоровья	5
Одежда и обувь	9
Питание	17
Жилище	13
Транспорт	2
Средства связи	6
Семья	4
Предприятия, организации, учреждения	4
Контрольные работы	6
Итого	68

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	Кол-во Часов	Содержание	Дата
<i>Личная гигиена и здоровье</i>				
1	Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.	1		

2	Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач.	1		
Охрана здоровья				
3-4	Первая помощь при ушибах и травмах.	2	Упражнение в оказании первой помощи при ушибах.	
5-6	Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе.	2	Упражнение в оказании первой помощи обморожениях, отравлениях, солнечном ударе.	
7	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.	1	Упражнение в оказании первой помощи при порезах, укусах и т.п.	
8	Контрольная работа по темам: «Личная гигиена и здоровье», «Охрана здоровья».	1		
Одежда и обувь				
9-10	Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Услуги прачечной. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.	2	Заполнение бланков для сдачи белья в прачечную.	
11-12	Предприятия бытового обслуживания. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.	2	Заполнение бланков для сдачи изделия в химчистку.	
13-14	Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.	2	Определение размера одежды.	
15-16	Выбор и покупка обуви. Выбор обуви при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор обуви в соответствии с индивидуальными особенностями.	2	Определение размера обуви.	
17	Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.	1		
18	Контрольная работа по теме: «Одежда и обувь».	1		
Питание				
19-20	Мука. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта	2	Просеивание муки.	

	муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки. Вредители муки.			
21-22	Крупы. Виды круп. Правила хранения круп. Вредители круп.	2	Сортирование крупы.	
23-24	Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное.	2		
25-26	Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др.	2	Составление и запись рецептов.	
27-28	Приготовление изделий из замороженного теста.	2	Приготовление слоек.	
29-30	Приготовление изделий из песочного теста.	2	Приготовление коржика.	
31-32	Виды домашних заготовок овощей: сушка, соление, маринование. Глубокая заморозка овощей.	2		
33-34	Виды домашних заготовок фруктов и ягод. Варенье из ягод и фруктов. Глубокая заморозка фруктов.	2		
35	Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении.	1	Упражнение в оказании первой помощи при отравлениях.	
36	Контрольная работа по теме: «Питание».	1		

Жилище

37-38	Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности.	2	Работа со стиральной машинкой (включение, настрой режима, стирка, выключение)	
39-40	Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств.	2	Стирка мелких изделий с использованием средств для ручной стирки.	
41-42	Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования феном для сушки волос.	2	Работа с феном. Включение, выбор режима. Сушка, укладка волос.	
43-44	Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная).	2		
45-46	Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели.	2	Протирание пыли с мебели, мытьё столов и стульев.	
47-48	Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат.	2	Мытьё зеркал. Чистка паласа.	

49	Магазины по продаже мебели, электробытовой техники, товаров для дома.	1		
50	Контрольная работа по теме: «Жилище».	1		
Транспорт.				
51-52	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.	2	Приобретение билетов через Интернет.	
Средства связи.				
53-54	Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона.	2		
55-56	Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.	2	Заполнение квитанций по оплате телеграфных услуг.	
57-58	Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы.	2		
Предприятия, организации, учреждения.				
59-60	Местные промышленные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.	2		
61-62	Местные сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.	2		
Семья.				
63-64	Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность.	2		
65-66	Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.	2	Упражнение в сборе необходимых вещей для летнего отдыха.	
67	Контрольная работа по темам: «Транспорт», «Связь», «Предприятия, организации, учреждения», «Семья».	1		
68	Марафон знаний. Обобщающий урок по курсы «Основы социальной жизни за 8 класс».	1		

