

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодёжной политики

Краснодарского края

Администрация муниципального образования Новопокровский район

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

СОШ №10

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей
истории,
обществознания, права,
ОПК и Кубановедения

Ю.В. Новиков
Протокол №1 от «31»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

М.А. Степыкина
Протокол №1 от «31»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№10

С.Н. Шабельник
Протокол №1 от «31»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Основы социальной жизни»

для обучающихся 5 – 9 классов

Станица Новопокровская 2024 год

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые акты и учебно-методические документы разработки рабочей программы «Основы социальной жизни»:

-закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

-закон Краснодарского края от 16.07.2013 № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае» (с изменениями и дополнениями);

-федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599;

-приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

- приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

-приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2022 г. № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286»;

-приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2022 г. № 567 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287»;

-приказа Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

-приказ Министерства просвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

-постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20);

-постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее - СанПиН 1.2.3685- 21);

-приказ Минпросвещения России от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об

утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по разделам курса.

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

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

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

2.Общая характеристика учебного предмета

Настоящая адаптированная рабочая программа составлена с учетом возрастных и психологических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушением интеллекта необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомятся с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей. Занятия по предмету «Основы социальной жизни» целесообразно проводить группами из 4—5 человек. Это

позволит каждому ученику, независимо от его интеллектуальных и физических возможностей, овладеть основными способами ухода за одеждой, обувью, приготовления пищи, научиться составлять деловые бумаги, заполнять разного рода бланки и т.д.

Занятия по ОСЖ проводятся в специальном кабинете, в котором отведены места для обучающихся и для оборудования, обеспечивающего выполнение в полном объеме всех видов практических работ, предусмотренных программой. 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.

3.Описание места в учебном плане.

Предмет «Основы социальной жизни » входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью. Программа предмета «Основы социальной жизни» реализуется через урочную деятельность в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

Освоение данной рабочей программы планируется в 5-9 классах.

Согласно учебному плану ГКОУ КК школе-интернате ст-цы Новопокровской на изучение предмета «Основы социальной жизни» отводится всего 340 часов из расчета по 68 часов в год, 2 часа в неделю - в 5-9 классах.

В соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком на курс «Основы социальной жизни отводится»:

Класс и предмет	Общее количество часов	Количество часов в неделю
5 класс	68ч.	2 ч.
6 класс	68 ч.	2 ч.
7 класс	68 ч.	2 ч.
8 класс	68 ч.	2 ч.
9 класс	68 ч.	2 ч.
Всего часов:	340 ч.	10 ч.

В рабочей программе предусмотрена дифференциация учебных требований к разным категориям детей по их обучаемости знаниям и умениям. Программа определяет оптимальный объем знаний и умений, который доступен большинству обучающихся. Приоритетными методами обучения учащихся с интеллектуальной недостаточностью на уроках ОСЖ: (классификация методов по характеру познавательной деятельности) являются:

- объяснительно-иллюстративный метод, метод при котором учитель объясняет, а дети воспринимают, осознают и фиксируют в памяти;
- репродуктивный метод (воспроизведение и применение информации);
- метод проблемного изложения (постановка проблемы и показ пути ее решения);
- частично – поисковый метод (дети пытаются сами найти путь к решению

проблемы);

- исследовательский метод (учитель направляет, дети самостоятельно исследуют).

Основные виды организации учебного процесса:

урок, самостоятельная работа, практическая работа, индивидуальная форма работы, парная форма работы, групповая форма работы, коллективная форма работы, экскурсии.

Основные технологии: игровые, здоровьесберегающие, теория решения изобретательских задач, личностно – ориентированное обучение, проблемно-поисковое обучение, развивающее обучение, дифференцированное обучение, информационно – коммуникативные технологии.

Основными видами деятельности учащихся по предмету являются:

- слушание;
- речевая деятельность;
- устный счет;
- понимание и объяснение слов и выражений, употребляемых в тексте задач;
- выполнение упражнений;
- решение задач;
- деятельность под руководством учителя;
- записывание с доски;
- чтение геометрических чертежей;
- самостоятельная работа по заданиям и вопросам;
- построение чертежей геометрических фигур.

При изучении тем курса используются:

- наглядные пособия (таблица классов и разрядов, алгоритм решения простых уравнений и т.д.);
- дидактический материал;
- коррекционные задания и упражнения;
- игры – упражнения с терминами.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Программа по основам социальной жизни, определяет содержание предмета и последовательность его прохождения по годам, учитывает особенности познавательной деятельности обучающихся по программе коррекционной школы. Она направлена на разностороннее развитие личности обучающихся, способствует их умственному развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, эстетическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий обучающимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации и профессионального самоопределения. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Для обеспечения целенаправленного личностного развития обучающихся, подготовки их к самостоятельной жизни, программа предполагает интегрированный подход к формированию личностных качеств, комплексную поддержку обучающихся с

ограниченными возможностями здоровья, реализуемые с учетом их возрастных и специфических особенностей и возможностей,

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

Промежуточная аттестация учащихся по основам социальной жизни за четверть и 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.

5. Личностные, предметные результаты освоения предмета

Личностные учебные действия представлены следующими умениями:

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

2)Базовые учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают:

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

Регулятивные учебные действия представлены умениями:

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе

деятельности;

-адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия представлены умениями:

-дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

-использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

-использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

3) Планируемые предметные результаты по предмету «Основы социальной жизни» в 5-9 классах

Предметные результаты освоения АООП УО (вариант 1) образования включают усвоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

АООП УО (вариант 1) определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

**Предметные результаты освоения учебного предмета
основы социальной жизни**

Минимальный	Достаточный
-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 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

-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;	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
--	---

6.Содержание учебного предмета

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

Каша. 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.

6. 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.

Междугородный 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

5 класс

№ п/п	Название раздела	Краткое содержание раздела
1	Личная гигиена и здоровье	Здоровое и рациональное питание (сбалансированное) и его роль в укреплении здоровья. Значение физических упражнений в режиме дня. Негативное воздействие вредных факторов на организм человека (электромагнитные излучения от компьютера, сотового телефона, телевизора; повышенный уровень шума, вибрация; загазованность воздуха и т.д.)
2	Охрана здоровья	<i>Виды медицинских учреждений:</i> поликлиника, амбулатория, больница, диспансер. <i>Функции основных врачей-специалистов.</i>
3	Жилище	<i>Общее представление о доме.</i> Правил пользования общей собственностью в многоквартирном доме. Правила проживания в собственном и многоквартирном доме. <i>Планировка жилища.</i> Виды и назначение жилых комнат и нежилых помещений.
4	Одежда и обувь	<i>Одежда.</i> Материалы, используемые для изготовления одежды (хлопок, шерсть, синтетика, лен, шелк, и пр.). Преимущества и недостатки разных видов тканей. <i>Уход за одеждой.</i> Виды повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. <i>История возникновения одежды.</i> Одежда разных эпох. Изменения в одежде в разные исторические периоды. <i>Национальная одежда.</i>
5	Питание	<i>организация питания семьи.</i> Организация правильного питания. Режим питания. Рацион питания. <i>Магазины по продаже продуктов питания.</i> 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. <i>Завтрак.</i> Холодный завтрак. Составление меню для холодного завтрака. Молочные продукты для холодного завтрака. Простые и сложные бутерброды. Канапе. Приготовление бутербродов.

		Горячий завтрак. Каши. Виды круп. Хранение круп. Молочные каши: виды, составление рецептов, отбор необходимых продуктов. Приготовление молочных каш. Каши, приготовленные на воде. Каши быстрого приготовления. Блюда из яиц: яичница-глазунья, омлеты (омлеты простые и с добавками). Приготовление блюд из яиц. Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола. Приготовление блюд для завтрака.
6	Транспорт	<i>Городской транспорт.</i> Виды городского транспорта. Виды оплаты проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте. <i>Пригородный транспорт.</i> Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.
7	Профессиональное самоопределение	<i>Младший медицинский персонал.</i> Обязанности санитаря в медицинском учреждении. Важность его деятельности для общества. <i>Помощник воспитателя.</i> Обязанности помощника воспитателя в детском саду. Важность данной профессии для общества.

Тематическое распределение часов в 5 классе

№ п/п	Название раздела /темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся:
1	Введение	2	Знакомство с кабинетом и предметом. Проведение инструктажа по ТБ.
2	Личная гигиена и здоровье	10	Мытьё рук, лица, шеи, ушей, чистка зубов, причёсывание волос. Чистка ушей
2	Одежда и обувь	8	Сушка и чистка обуви, уборка сезонной обуви на хранение.
3	Питание	8	Приготовление бутербродов. Нарезка овощей. Отваривание яиц
4	Культура поведения	8	Выполнение упражнений по исправлению осанки. Ролевые игры. Организация чаепития.
5	Жилище	8	Содержание в чистоте рабочего места. Запись почтового адреса. Тестирование.
6	Транспорт	6	Изготовление дорожных знаков.
7	Торговля	6	Экскурсии, покупка товаров.
8	Профессиональное самоопределение	2	<i>Знакомство с профессиями: младший медицинский персонал, помощник воспитателя.</i>
	ИТОГО	68	

Содержание учебного предмета основы социальной жизни в 6 классе

№ п/п	Название раздела	Краткое содержание раздела
	Личная гигиена и здоровье	<i>Значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека.</i> Виды закаливания. Принцип закаливания. Обтирание, обливание, спорт. Способы закаливания, правила и

		приемы выполнения воздушных и водных процедур. <i>Уход за ногами. Профилактика грибковых заболеваний.</i> Прохладные ванночки для ног. Кремы и мази. Обувь. Обработка обуви. <i>Уход за руками, мытье и стрижка ногтей, уход за кожей рук.</i> Ванночки для рук. Кремы, мази. Уход за ногтями.
	Одежда и обувь	<i>Одежда.</i> Материалы, используемые для изготовления одежды (хлопок, шерсть, синтетика, лен, шелк, и пр.). Преимущества и недостатки разных видов тканей. <i>Уход за одеждой.</i> Виды повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Зашивание распорвавшегося шва.
	Питание	<i>Завтрак.</i> Молочные продукты для холодного завтрака. Простые и сложные бутерброды. Канapé. Приготовление бутербродов. Горячий завтрак. Каши. Виды круп. Хранение круп. Молочные каши: виды, составление рецептов, отбор необходимых продуктов. Приготовление молочных каш. Каши, приготовленные на воде. Каши быстрого приготовления. Блюда из яиц: яичница-глазунья, омлеты (омлеты простые и с добавками). Приготовление блюд из яиц. Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола. Приготовление блюд для завтрака.
	Семья	<i>Семейный досуг.</i> 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. <i>Отдых.</i> 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.
	Культура поведения	<i>Правила поведения в общественных местах:</i> в кинотеатре, в музее, в библиотеке. Правила поведения на дискотеке. Сюжетная игра. Общение со сверстниками. Ненормативная лексика. Способы ведения разговора со старшими и сверстниками.
	Жилище	<i>Уход за жилищем.</i> Сухая уборка: назначение, инвентарь, электробытовые приборы, средства бытовой химии. Влажная уборка: назначение, инвентарь, моющие и чистящие средства, электробытовые приборы. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.

		Пылесос. Использование в уборке электропылесоса. Уборка помещения, мытьё зеркал, утепление окон. Уход за мебелью, в зависимости от её покрытия (лак, полировка, мягкая обивка).
	Транспорт	<i>Городской транспорт.</i> Оплата проезда на всех видах городского транспорта (разовый, проездной, проездной единый билет). <i>Наиболее рациональные маршруты передвижения</i> от дома до школы-интерната в разные точки села, в ближайшие населенные пункты. Автостанция. Пригородные автобусы. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.
	Торговля	Магазины промышленных товаров и их отделы: ткань, обувь, одежда, галантерея, книги, хозяйственные и др. Экскурсия в магазин промышленных товаров, знакомство с отделами магазина и видами товаров, количеством и ценой продаваемой продукции, гарантийным сроком. Порядок приобретения товара, оплата. Хранение чека для возможности обмена товара, предусмотренного правилами торговли. Практическая работа. Приобретение доступного по цене товара (например, книгу, шариковую ручку и т.п.), проверка чека и сдачи. <i>Магазины по продаже продуктов питания.</i> 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.
	Средства связи	<i>Почта.</i> Внутренняя и международная письменная корреспонденция (почтовые карточки, письма, бандероли). Категории почтовых отправок: простые и регистрируемые (обыкновенные, заказные, с объявленной ценностью). Правила и стоимость отправления. <i>Телефонная связь.</i> Беспроводные средства персональной связи (мобильные телефоны сотовой связи, пейджеры и беспроводные стационарные радиотелефоны, спутниковая связь). Значение сотовой (мобильной) связи в жизни современного человека. Правила оплаты различных видов телефонной связи (проводной и беспроводной). Сотовые компании, тарифы. <i>Интернет-связь.</i> Электронная почта и ее преимущества. Видео - связь (скайп). Особенности, значение в современной жизни. Экскурсия на почту.
10	Охрана здоровья	<i>Виды медицинских учреждений:</i> поликлиника, амбулатория, больница, диспансер. Функции основных врачей-специалистов. Работники медицинских учреждений: врачи, медицинские сестры, лаборанты, младший медицинский персонал, регистраторы и др. <i>Экскурсия в аптеку для знакомства с отделами,</i> с видом отпуска товара: по рецептам, без рецепта, готовых и на заказ лекарств и медицинского оборудования: термометр, пинцет и др.

		<i>Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды врачебной помощи: помощь на дому, «скорая помощь», амбулаторный прием, госпитализация</i>
11	Профессиональное самоопределение	<i>Младший медицинский персонал.</i> Обязанности. Важность его деятельности для общества. Необходимые черты характера: трудолюбие, сострадание, чистоплотность, честность, порядочность. <i>Помощник воспитателя.</i> Обязанности. Важность данной профессии для общества. Необходимые черты характера: трудолюбие, любовь к детям, чистоплотность, внимательность. <i>Кондуктор городского общественного транспорта.</i> Обязанности. Важность данной профессии для общества. Необходимые черты характера: уважительное отношение к людям, желание помогать окружающим, честность.
12	Учреждения, организации и предприятия	Поселковый дом культуры. Экскурсия в дом культуры. Отделы, кружки. Музей. Отчет по экскурсии. Посещение поселковой библиотеки.

Тематическое распределение часов в 6 классе

№ п/п	Название раздела /темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся:
1	Личная гигиена и здоровье	6	Уход за ногами, тестирование, инструктаж по ТБ
2	Одежда и обувь	6	Пришивание пуговиц, распоровшегося шва, стирка, утюжка
3	Питание	14	Приготовление бутербродов, каши, заваривание чая, Приготовление омлета, отваривание картофеля, сервировка стола к завтраку
4	Семья	2	Разучивание игр
5	Культура поведения	4	Ролевые игры.
6	Жилище	8	Уход за мебелью, мытье зеркал, окон. Уборка
7	Транспорт	4	Ролевые игры, составление рационального маршрута для проезда в школу.
8	Торговля	4	Экскурсии, покупка товаров.
9	Средства связи	4	Экскурсия на почту, составление текста телеграмм, упаковка бандеролей, заполнение бланков, ролевые игры
10	Охрана здоровья	6	Экскурсия, правила приобретения лекарств, упражнение в измерение температуры
11	Профессиональное самоопределение	4	Ролевые игры: санитар – пациент; помощник воспитателя - дети; кондуктор общественного транспорта - пассажир. Экскурсия.
12	Учреждения, организации и предприятия	6	Экскурсии
	итого	68	

Формы организации учебных занятий:

- 1) Сюжетно-ролевые игры
- 2) Экскурсии
- 3) Практические работы

Содержание учебного предмета основы социальной жизни в 7 классе

№ п/п	Название раздела	Краткое содержание раздела
1	Личная гигиена и здоровье	Здоровое и рациональное (сбалансированное) питание и его роль в укреплении здоровья. Значение физических упражнений в режиме дня. Соблюдение личной гигиены юношей и девушек при занятиях физическими упражнениями. Негативное воздействие вредных факторов на организм человека (электромагнитные излучения от компьютера, сотового телефона, телевизора; повышенный уровень шума, вибрация; загазованность воздуха и т.д.). Негативное воздействие вредных веществ на здоровье человека; последующие поколения. <i>Здоровье и красота.</i> Средства по уходу за кожей лица для девушек и юношей. Значение косметики для девушек и юношей. Правила и приемы ухода за кожей лица.
2	Охрана здоровья	<i>Виды страховой медицинской помощи:</i> обязательная и дополнительная. Полис обязательного медицинского страхования. Медицинские услуги, оказываемые в рамках обязательного медицинского страхования. Перечень медицинских услуг, оказываемых в рамках дополнительного медицинского страхования.
3	Жилище	<i>Уход за жилищем.</i> Сухая уборка: назначение, инвентарь, электробытовые приборы, средства бытовой химии. Влажная уборка: назначение, инвентарь, моющие и чистящие средства, электробытовые приборы для влажной уборки помещений. Правила техники безопасности использования электробытовых приборов. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.
4	Одежда и обувь	<i>Уход за одеждой.</i> Виды повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Глажение изделий из различных видов тканей. Сухое глажение и глажение с паром. Правила ухода за одеждой, изготовленной из разных видов материалов. Уход за хлопчатобумажной одеждой. Уход за шерстяными и трикотажными изделиями. <i>Предприятия бытового обслуживания.</i> Прачечная и химчистка: назначение, оказываемые услуги, прейскурант. Ателье мелкого ремонта одежды: оказываемые услуги, прейскурант. Ателье индивидуального пошива одежды.

5	Питание	<i>Организация питания семьи.</i> Организация правильного питания. Режим питания. Рацион питания. <i>Магазины по продаже продуктов питания.</i> 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. <i>Обед.</i> Овощные салаты: виды, первичная обработка овощей, способы приготовления. Составление рецептов овощных салатов и их приготовление. Салаты с рыбой; мясом (мясопродуктами): составление рецептов, отбор продуктов, приготовление. Заправки для салатов. Украшение салатов. Супы. Прозрачные супы. Приготовление бульона (мясного, рыбного). Заправки для супов. Составление рецептов и приготовление супов. Суп-пюре. Мясные блюда (виды, способы приготовления). Приготовление котлет из готового фарша. Жарка мяса. Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Рыба отварная. Рыба жареная. 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.
6	Транспорт	<i>Междугородний железнодорожный транспорт.</i> Вокзалы: назначение, основные службы. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. <i>Виды пассажирских вагонов.</i> Примерная стоимость проезда в вагонах разной комфортности. Формы приобретения билетов. Виды камер хранения багажа. Порядок сдачи и получения.
7	Средства связи	<i>Почта.</i> Внутренняя и международная письменная корреспонденция (почтовые карточки, письма, бандероли). Категории почтовых отправок: простые и регистрируемые (обыкновенные, заказные, с объявленной ценностью). Правила и стоимость отправления. <i>Виды бандеролей</i> (простая, заказная, ценная, с уведомлением). Порядок их отправления. Упаковка. Стоимость пересылки. Практическая работа. Заполнение бланков на отправку бандероли. Упаковка бандероли. <i>Посылки.</i> <i>Виды упаковок.</i> Правила отправления. Стоимость отправления. Практическая работа. Заполнение бланков на отправку посылки. Упаковка посылки.
8	Предприятия, организации, учреждения	<i>Центральная котельная:</i> вид деятельности, профессии рабочих и служащих. <i>Гараж:</i> вид деятельности, значение для жителей поселка. <i>Сушилка:</i> вид деятельности, значение для жителей поселка.

9	Профессиональное самоопределение	Рольевые игры: санитар – пациент; помощник воспитателя - дети; кондуктор общественного транспорта - пассажир. Экскурсия.
10	Семья	<i>Отдых.</i> 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.

Тематическое распределение часов в 7 классе

№ п/п	Название раздела /темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся:
1	Личная гигиена и здоровье	6	Мытье головы, нанесение крема, тестирование, инструктаж по ТБ
2	Одежда и обувь	10	Пришивание заплат, стирка вручную, утюжка, экскурсия.
3	Питание	10	Приготовление щей, супов, киселя. Пользование мясорубкой, сервировка стола к обеду
4	Культура поведения	6	Рольевые игры. Изготовление сувениров
5	Жилище	8	Пользование пылесосом, мытье полов, сухая и влажная уборка помещения.
6	Транспорт	2	Экскурсия
7	Торговля	4	Экскурсии, покупка товаров.
8	Семья	4	Разучивание игр, игры с малышами
9	Средства связи	2	Экскурсия на почту, упаковка посылки заполнение бланков,
10	Охрана здоровья	6	Упражнения в наложении повязок
11	Профессиональное самоопределение	4	Рольевые игры: продавец продуктового магазина, продавец магазина промышленных товаров - покупатель
12	Учреждения, организации и предприятия	6	Экскурсии
	Итого	68	

Формы организации учебных занятий:

- 1) Сюжетно-ролевые игры
- 2) Экскурсии
- 3) Практические работы

Содержание учебного предмета основы социальной жизни в 8 классе

№ п/п	Название раздела	Краткое содержание раздела
	Личная гигиена и здоровье	<i>Здоровье и красота.</i> Средства по уходу за кожей лица для девушек и юношей. Значение косметики для девушек и юношей. Правила и приемы ухода за кожей лица. Гигиенические правила для девушек. Средства личной гигиены для девушки.
	Одежда и обувь	<i>Предприятия бытового обслуживания.</i> Прачечная и химчистка: назначение, оказываемые услуги, прейскурант. Ателье мелкого ремонта одежды: оказываемые услуги, прейскурант. Ателье индивидуального пошива одежды. <i>Выбор и покупка одежды.</i> Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Соотношение размеров одежды в стандартах разных стран. <i>Стиль одежды.</i> Определение собственного размера одежды. Профессии людей, создающих одежду: художники-дизайнеры (модельеры); раскройщики, портные. «Высокая» мода и мода для всех. Современные направления моды. Журналы мод. Составление комплектов из одежды (элементарные правила дизайна одежды). Аксессуары (декор) одежды: шарфы, платки, ремни и т.д. <i>История возникновения одежды.</i> Одежда разных эпох. Изменения в одежде в разные исторические периоды. <i>Национальная одежда.</i> <i>Обувь.</i> Выбор и покупка обуви в соответствии с ее назначением и размером. Соотношение размеров обуви в стандартах разных стран. Факторы, влияющие на выбор обуви: удобство (практичность) и эстетичность. Правила подбора обуви к одежде. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека. Порядок приобретения обуви в магазине.
	Питание	<i>Организация питания семьи.</i> Организация правильного питания. Режим питания. Рацион питания. <i>Рынки.</i> Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина. <i>Изделия из теста.</i> Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. Составление и запись рецептов изделий из теста. Приготовление оладий и блинов изделий из не дрожжевого и дрожжевого теста. Приготовление печенья. <i>Домашние заготовки.</i> Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Консервирование продуктов. Меры предосторожности при употреблении.
	Семья	<i>Семейный досуг.</i> 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. <i>Отдых.</i> 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. <i>Экономика домашнего хозяйства.</i> 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. Значение и способы экономии расходов. Назначение сбережений. Виды вкладов в банки. <i>Будущая семья.</i> Закон о семье и браке. Условия создания семьи. Семейные отношения. Распределение обязанностей по ведению домашнего хозяйства, бюджета. Способы пополнения домашнего бюджета молодой семьи надомной деятельностью. Ответственность родителей за будущее ребенка. Социальное сиротство. Государственные проблемы, связанные с сиротством. Поведение родителей в семье, где ждут ребенка. Беременность, роды. Семейный уклад с появлением новорожденного в семье, распределение обязанностей. Грудной ребенок в семье: уход, питание новорожденного, детский гардероб, необходимое оборудование и приспособления. Развитие ребенка раннего возраста.
	Транспорт	<i>Междугородный автотранспорт, автовокзал.</i> Его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда до пункта назначения. <i>Водный транспорт.</i> Значение водного транспорта. Пристань. Порт. Основные службы. Основные маршруты. <i>Значение водного транспорта (речного, морского).</i> Пристань. Порт. Основные службы. Основные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов. Стоимость проезда до условного пункта назначения.
	Культура поведения	<i>Культура общения юноши и девушки.</i> Формы приветствия. Поведение молодых людей на танцевальном вечере. Сюжетная игра «Встреча молодых людей». <i>Внешний вид молодых людей.</i> Дресс-код. Соответствие вида одежды месту и времени.
	Жилище	<i>Интерьер.</i> Качества интерьера: функциональность, гигиеничность, эстетичность. Рациональная расстановка мебели в помещении в зависимости от функционального назначения комнаты, площади, наличия мебели. Композиция интерьера: расположение и соотношение составных частей интерьера: мебели, светильников, бытового оборудования, функциональных зон. Соблюдение требований к подбору занавесей, светильников и других деталей декора. <i>Ремонтные работы в доме.</i> Виды ремонта: косметический, текущий.
	Торговля	<i>Рынки. Виды рынков:</i> продуктовые, вещевые, крытые, открытые, постоянно действующие, временные, оптовые, мелкооптовые. <i>Отличия рынка от магазина:</i> одно из них – право покупателя предлагать продавцу снизить цену (право торговаться); - право выбора товара.

	Средства связи	<i>Денежные переводы.</i> Виды денежных переводов (адресные и безадресные). Различные системы безадресных переводов. Преимущества разных видов денежных переводов. Стоимость отправления денежного перевода.
10	Охрана здоровья	<i>Документы, подтверждающие нетрудоспособность:</i> справка и листок нетрудоспособности. Особенности оплаты по листку временной
11	Предприятия, организации, учреждения	<i>Организации.</i> Отделы внутренних дел. Отделения пенсионного фонда. Налоговая инспекция. Паспортно-визовая служба. Центры социальной защиты населения. <i>Трудоустройство.</i> Деловые бумаги, необходимые для приема на работу (резюме, заявление). Заполнение деловых бумаг, необходимых для приема на работу. Самостоятельное трудоустройство (по объявлению, рекомендации, через систему Интернет). Риски самостоятельного трудоустройства. Государственная служба занятости населения: назначение, функции. Правила постановки на учет. Госучреждения: департамент, муниципалитет, префектура. Их назначение. Полиция. Её назначение.
12	Экономика домашнего хозяйства	<i>Источники дохода.</i> Виды источников дохода. Зарплата членов семьи. Пенсия. Стипендия. Государственные пособия. Условия и порядок получения. <i>Основные статьи расходов.</i> Текущие покупки. Крупные покупки. Одноразовые покупки. Сбережения. Цель сбережения. Виды вкладов.
13	Профессиональное самоопределение	<i>Продавец продуктового магазина.</i> <i>Продавец магазина промышленных товаров.</i> Профессиональные качества. Необходимые черты характера. Социальная значимость профессии продавца для торгового предприятия и общества. <i>Обработчик рыбы и морепродуктов. Оператор коптильной установки.</i> Условия и сроки получения образования. Учебные заведения по подготовке специалистов данного профиля. Область профессиональной деятельности. Охрана труда и здоровья. <i>Помощник повара.</i> Область профессиональной деятельности

Тематическое распределение часов в 8 классе

№ п/п	Название раздела /темы	Ко л-во часов	Основные виды деятельности обучающихся:
1	Личная гигиена и здоровье	4	Мытье головы, нанесение крема, тестирование, инструктаж по ТБ
2	Одежда и обувь	6	стирка, утюжка.
3	Питание	10	Приготовление блинов, лапши. Нарезка овощей, маринование. Запись рецептов
4	Семья	6	Купание, одевание, пеленание куклы
5	Транспорт	4	Экскурсия

6	Культура поведения	4	Ролевые игры.
7	Жилище	6	мытьё кухни и санузла и кухни.
8	Торговля	4	Экскурсии, покупка товаров.
9	Средства связи	4	Экскурсия на телеграф, оплата услуг, ролевые игры
10	Охрана здоровья	4	Оказание первой помощи
11	Учреждения, организации и предприятия	2	Экскурсии
12	Экономика домашнего хозяйства	8	Распределение семейного бюджета, оплата услуг.
13	Профессиональное самоопределение	6	Ролевые игры Экскурсия
	Итого	68	

Формы организации учебных занятий:

- 1) Сюжетно-ролевые игры
- 2) Экскурсии
- 3) Практические работы

Содержание учебного предмета основы социальной жизни в 9 классе

№ п/п	Название раздела	Краткое содержание раздела
1	Одежда и обувь	<i>Выведение мелких пятен.</i> Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен. <i>Выбор и покупка одежды.</i> Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Соотношение размеров одежды в стандартах разных стран. <i>Стиль одежды.</i> Определение собственного размера одежды. Профессии людей, создающих одежду: художники-дизайнеры (модельеры); раскройщики, портные. «Высокая» мода и мода для всех. Современные направления моды. Журналы мод. Составление комплектов из одежды (элементарные правила дизайна одежды). Аксессуары (декор) одежды: шарфы, платки, ремни и т.д. <i>Обувь.</i> Выбор и покупка обуви в соответствии с ее назначением и размером. Соотношение размеров обуви в стандартах разных стран. Факторы, влияющие на выбор обуви: удобство (практичность) и эстетичность. Правила подбора обуви к одежде. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека. Порядок приобретения обуви в магазине.

2	Питание	<i>Организация питания семьи.</i> Организация правильного питания. Режим питания. Рацион питания. <i>Диетическое питание.</i> Виды диет в соответствии с заболеваниями. Приготовление диетического блюда. Блюда отварные и на пару. Бульоны, суп-пюре. Практическая работа. <i>Питание детей ясельного возраста.</i> Каши, протертые овощи. Питание в соответствии с возрастом. Молочные и кисломолочные продукты. Составление меню на день, неделю для ребенка ясельного возраста. Практическая работа. <i>Национальное блюдо.</i> Национальности, проживающие на территории РФ. Приготовление национальных блюд. Практическая работа. Плов с мясом. Составление меню праздничного стола. Практическая работа. Сервировка праздничного стола. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.
3	Семья	<i>Российская семья.</i> Условия создания семьи; основы семейных отношений. Закон о семье и браке. Условия создания семьи. Семейные отношения. Распределение обязанностей по ведению домашнего хозяйства, бюджета. Способы пополнения домашнего бюджета молодой семьи домашней деятельностью. Распределение обязанностей по ведению хозяйства. Ответственность родителей за будущее ребенка. Социальное сиротство. Государственные проблемы, связанные с сиротством. Поведение родителей в семье, где ждут ребенка. Беременность, роды. Семейный уклад с появлением новорожденного в семье, распределение обязанностей. Грудной ребенок в семье: уход, питание новорожденного, детский гардероб, необходимое оборудование и приспособления. Развитие ребенка раннего возраста. <i>Бюджет семьи. Источники дохода.</i> Виды источников дохода. Зарплата членов семьи. Пенсия. Стипендия. Государственные пособия. Условия и порядок получения. <i>Основные статьи расходов.</i> Текущие покупки. Крупные покупки. Одноразовые покупки. Сбережения. Цель сбережения. Виды вкладов.
4	Культура поведения	<i>Адекватность поведения в обществе, правила общежития.</i> Правила поведения в кинотеатре, парке, общественном транспорте. Правила общения со сверстниками, посторонними взрослыми людьми. Правила хорошего тона в обращении с друзьями и взрослыми. <i>Прием гостей.</i> Правила приема гостей. Беседы, досуг, настольные игры. Сюжетно-ролевая игра «Чаепитие».

5	Транспорт	<i>Авиационный транспорт.</i> Аэропорты, аэровокзалы. Билеты и тарифы. Авиакассы. Бронирование билетов. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.
6	Жилище	<i>Планировка жилища.</i> Виды и назначение жилых комнат и нежилых помещений. <i>Мебель в жилых помещениях.</i> Магазины по продаже различных видов мебели. Выбор мебели с учетом конкретных условий (размера помещения, внешнего оформления, соотношения цены и качества). <i>Интерьер.</i> Функциональность, гигиеничность, эстетичность. Рациональная расстановка мебели в помещении в зависимости от функционального назначения комнаты, площади, наличия мебели. Композиция интерьера: расположение и соотношение составных частей интерьера: мебели, светильников, бытового оборудования, функциональных зон. Соблюдение требований к подбору занавесей, светильников и других деталей декора.
7	Торговля	<i>Значение ярмарок:</i> международные, межрегиональные, меж городские, межрайонные, сельские. <i>Виды ярмарок:</i> ярмарки-привозы, ярмарки-выставки, ярмарки образцов.
8	Средства связи	<i>Денежные переводы.</i> Виды денежных переводов (адресные и безадресные). Различные системы безадресных переводов. Преимущества разных видов денежных переводов. Стоимость отправления денежного перевода. <i>Виды связи:</i> сотовая, компьютерная, факс, АОН, телефон с определителем. Особенности каждого вида связи и их значимость. Необходимость в современных условиях жизни общества.
9	Охрана здоровья	<i>Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению.</i> <i>Уход за больным.</i> Сюжетная игра – «Больной в доме». Уход за ним: измерение температуры и запись, чтение инструкции показаний и применения лекарства, составление графика приема, перестилание постели, организация столика у постели больного, постановка горчичников на кукле. <i>Документы, подтверждающие нетрудоспособность:</i> справка и листок нетрудоспособности. Особенности оплаты по листку временной нетрудоспособности
10	Предприятия, организации, учреждения	<i>Предприятие бытового обслуживания: ЖКХ.</i> Виды оказываемых услуг. Профессии работников: специалист комплексного обслуживания, сантехник, электрик, технический работник. <i>Экскурсия на предприятие бытового обслуживания.</i>
11	Трудоустройство	<i>Учреждения и отделы по трудоустройству</i> (отдел кадров, комиссия по трудоустройству молодежи).

		<i>Бюро по трудоустройству населения. Детская биржа труда.</i> Оформление на работу, постоянную и по договору. Документы, необходимые для поступления на работу. Знакомство с ТК РФ. Практическая работа. Деловые бумаги: заявление. Правила составления Деловые бумаги: автобиография. Правила составления. Деловые бумаги: расписка. Правила составления.
12	Профессиональное самоопределение	<i>Обработчик рыбы и морепродуктов.</i> Профессиональные компетенции: Производство охлажденной и мороженой продукции. Производство соленой, вяленой, маринованной, пряной продукции. Производство стерилизованных консервов. Технологические процессы обработки водных биоресурсов. Пищевые добавки и материалы. Сырье. Тара и упаковочные материалы. <i>Оператор копильной установки.</i> Профессиональные компетенции. Техническое обслуживание копильной установки. Инструменты, приспособления, технологическое оборудование. <i>Повар общественного питания.</i> Условия и сроки получения образования. Область профессиональной деятельности. Экскурсия на кухню школьной столовой. Закладка продуктов.

Тематическое распределение часов в 9 классе

№ п/п	Название раздела /темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся:
	Одежда и обувь	6	Выведение пятен, стирка
	Питание	10	Приготовление молочного супа, каши, борщ. Сервировка стола к ужину, составление меню.
	Семья	6	Семейные традиции.
	Культура поведения	4	Рольевые игры.
	Транспорт	4	Маршруты, аэропорты
	Жилище	6	Упражнение в рациональной расстановке мебели, подборе деталей интерьера. Практическая работа.
	Торговля	4	Экскурсии, покупка товаров.
	Средства связи	4	Экскурсия
	Охрана здоровья	8	Упражнения в уходе за больным
	Учреждения, организации и предприятия	4	Экскурсии
10	Трудоустройство	6	Составление автобиографии, расписки, заявления
11	Профессиональное самоопределение	6	Упражнение в составлении технологической последовательности обработки водных

			биоресурсов. Практическая работа
	Итого	68	

Формы организации учебных занятий:

- 1) Сюжетно-ролевые игры
- 2) Экскурсии
- 3) Практические работы

7.Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Для обеспечения реализации содержания программы, повышению коррекционно-воспитательного процесса, развитию познавательной деятельности, выработке навыков самостоятельности и сознательной дисциплины у учащихся используют специально оборудованный кабинет, с четко определенными и специально оборудованными зонами. Проведение уроков в специально оборудованном кабинете могут показать учащимся в каких жизненных ситуациях или видах деятельности они могут применить полученные знания и умения.

Так же используются презентации, видеофрагменты, таблицы, плакаты, дидактический и раздаточный материал по основным темам для формирования наиболее полных и достоверных знаний.

Печатные пособия

1. Адрес
2. Гигиена питания
3. Гигиена полости рта
4. Движение учащихся группами и в колонне
5. На улицах города
6. Оборудование кухни и требования к ее содержанию
7. Обход транспорта
8. Переход улиц и дорог
9. Пешеходные переходы
10. Правила безопасной работы приспособлениями
11. Правила безопасной работы с газовой плитой
12. Правила безопасной работы с горячей жидкостью
13. Правила безопасности при работе с ручными инструментами
14. Правила дорожного движения для велосипедистов
15. Правила личной гигиены
16. Правила личной гигиены
17. Правила поведения в кабинете ОСЖ
18. Правила техники безопасности при работе с горячей посудой и жидкостью
19. Предупреждение воздушно-капельных инфекций
20. Причины дорожно-транспортных происшествий
21. Суточная потребность в витаминах
22. Транспортные средства
23. Требования к обработке и хранению продуктов

Оборудование

п/п №	Наименование
1	Кухонная посуда
2	Столовые принадлежности (ножи, вилки, ложки)
3	Скатерти
4.	Кухонная мебель
5.	Электроплита
6.	Электрический шкаф
7	СВЧ (микроволновая печь)
8	Холодильник
9.	Миксер
10.	Чайный сервиз
11.	Набор столовой посуды (тарелки, кружки, салатники)
12.	Набор для ручной штопки белья
13.	Утюг
14.	Гладильная доска
15.	Кукла-модель для пеленания и купания
16.	Детская одежда

Для реализации программного содержания используются следующие учебные пособия:

Учебная литература

1. Львова С.А., Справочник выпускника. – М., ВЛАДОС, 2009
2. Жестовская О.Б. ,Уроки СБО: учеб. Пособие для 5 кл. специальных (коррекционных) учебных заведений – М., Гуманирный изд.центр ВЛАДОС, 2014.
3. Жестовская О.Б. ,Уроки СБО: учеб. Пособие для 6 кл. специальных (коррекционных) учебных заведений – М., Гуманирный изд.центр ВЛАДОС, 2014.
4. Субчева В.П., Социально-бытовая ориентировка 5 класс. Учебное пособие для специальных (коррекционных) школ VIII вида – М., ВЛАДОС, 2013
5. Субчева В.П., Социально-бытовая ориентировка 6 класс. Учебное пособие для специальных (коррекционных) школ VIII вида – М., ВЛАДОС, 2013
6. Субчева В.П., Социально-бытовая ориентировка 7 класс. Учебное пособие для специальных (коррекционных) школ VIII вида – М., ВЛАДОС, 2013
7. Субчева В.П., Социально-бытовая ориентировка 8 класс. Учебное пособие для специальных (коррекционных) школ VIII вида – М., ВЛАДОС, 2013
8. Субчева В.П., Социально-бытовая ориентировка 9 класс. Учебное пособие для специальных (коррекционных) школ VIII вида – М., ВЛАДОС, 2013

9. Субчева В.П., Социально-бытовая ориентировка 5 класс. Учебное пособие для специальных (коррекционных) школ VIII вида – М., ВЛАДОС, 2017

10. Субчева В.П., Социально-бытовая ориентировка 6 класс. Учебное пособие для специальных (коррекционных) школ VIII вида – М., ВЛАДОС, 2017

11. Субчева В.П., Социально-бытовая ориентировка 7 класс. Учебное пособие для специальных (коррекционных) школ VIII вида – М., ВЛАДОС, 2017

12. Субчева В.П., Социально-бытовая ориентировка 8 класс. Учебное пособие для специальных (коррекционных) школ VIII вида – М., ВЛАДОС, 2017

13. Субчева В.П., Социально-бытовая ориентировка 9 класс. Учебное пособие для специальных (коррекционных) школ VIII вида – М., ВЛАДОС, 2017

Научно – методическая литература

1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)/М-во образования и науки Рос. Федерации. - М.: Просвещение, 2017.

2. Львова С.А., Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) школе VIII вида. – М., ВЛАДОС, 2005

3. Стариченко Т.Н. Формирование экономико-бытовых знаний и умений у старшеклассников вспомогательной школы. Учебно-методическое пособие для студентов педвузов и учителей вспомогательных школ. – Екатеринбург, 1996.

4. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Методическое пособие 5-9 классы. – М., ВЛАДОС, 2012