

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
основная общеобразовательная школа № 10**

Приложение № 1 к АОПО УО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Основы социальной жизни»**

г. Чебаркуль

## *1. Пояснительная записка*

Программа предмета «Основы социальной жизни» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ №1599 от 19.12.2014г., зарегистрировано Министерством юстиции РФ 03.02.2015г.), примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1 (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

Процесс обучения и воспитания, направленный на формирование личности ребенка, коррекцию недостатков развития создает предпосылки социальной адаптации обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Одним из предметов, на котором решаются социальные задачи, является предмет «Основы социальной жизни». Это уроки, направленные на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение общего развития.

Важнейшей задачей курса основ социальной жизни является формирование у обучающихся необходимого объема знаний и умений, а также воспитание умения учиться – способности самоорганизации с целью решения учебных задач. Учебный предмет «Основы социальной жизни» имеет своей **целью** практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью к самостоятельной жизни и труду в современных экономических условиях к их включению в незнакомый мир производственных, деловых человеческих отношений, к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме, развитию и совершенствовании социальной (жизненной) компетенции; навыков самостоятельной, независимой жизни.

### **Задачи:**

- корректировать недостатки познавательной и эмоционально-волевой сфер;
- развить коммуникативные функции речи;
- расширить кругозор обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;
- развить и совершенствовать навыки ведения домашнего хозяйства; воспитать положительные отношения к домашнему труду; развить умения, связанные с решением бытовых экономических задач;
- формировать социально-нормативное поведение в семье и обществе;
- формировать умения, необходимые для выбора профессии и дальнейшего трудоустройства;
- формировать и развивать навыки самообслуживания и трудовые навыки, связанные с ведением домашнего хозяйства;
- ознакомить с деятельностью различных учреждений социальной направленности;
- сформировать умение пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;
- усвоить морально-этические нормы поведения, выработать навыки общения;
- развить навыки здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности;
- развить предметно-практические навыки, бытовой и трудовой деятельности;
- формировать у обучающихся знания и умения, способствующие социальной адаптации в обществе, безопасному поведению в социуме, в природе;
- воспитать личностные качества: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость.

## *II. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися*

Программа «Основы социальной жизни» составлена с учетом возможностей, обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), уровня их знаний и умений и ориентирована на: развитие навыков самообслуживания, самостоятельного ведения домашнего хозяйства, ориентировки в ближайшем окружении и возможности более широкой жизненной ориентации, обеспечения безопасности жизнедеятельности; усвоение морально-этических норм поведения, навыков общения с людьми в разных жизненных ситуациях; понимание роли семьи и семейных отношений в жизни человека, общества и государства, в воспитании и развитии ребенка, сохранении и укреплении его соматического, физического и психического здоровья, формировании правильного уклада семейных отношений.

Программа состоит из разделов, при изучении которых у обучающихся формируются социально-бытовые компетентности:

1. «Личная гигиена и здоровье» - знание и соблюдение правил личной гигиены, пропаганда ЗОЖ.
2. «Охрана здоровья» - знание и порядок оказания различных видов медицинской помощи, уход за больным в домашних условиях.
3. «Жилище» - знание основных требований к жилищу, умение выполнять планировку, обустройство и сохранение жилищного фонда. Умение пользоваться электробытовыми приборами (пылесос, холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка, стиральные машины).
4. «Одежда и обувь» - овладение основными способами ухода за различными видами одежды, обуви и головных уборов. Содержание их в чистоте и порядке, ремонт и продление срока службы вещей, покупка одежды и обуви соответствующих размеров, использование соответствующих электробытовых приборов (утюг, стиральная машина).
5. «Питание» - знание основ организации рационального, правильного питания человека; основных видов продуктов питания, правила и порядок приготовления пищи.
6. «Транспорт» - умение пользоваться современными видами транспорта, знание правил пользования общественным и междугородним транспортом.
7. «Средства связи» - знание и умение пользоваться современными видами связи: телефонной, сотовой, почтовой, интернет услугами, телеграфной и т.д.
8. «Предприятия, организации, учреждения» - знание структур образовательных учреждений, местных промышленных и сельскохозяйственных предприятий, городской и сельской администрации.
9. «Семья» - владение правилами культуры взаимоотношений в семье, на основе уважения, взаимопонимания и взаимной помощи; организации досуга и отдыха членов семьи.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» предполагает концентрическое распределение изучаемого материала с его усложнением и расширением при изучении в следующих классах. Такое распределение изучаемого материала способствует более прочному и осознанному усвоению изучаемого материала. Так же обеспечивается переход от более легких тем к более сложным, а изучаемый материал постоянно используется и закрепляется в последующих классах. На уроках применяются как традиционные, так и нетрадиционные формы обучения; используются индивидуальная, парная, групповая, коллективная работа.

В процессе реализации программы используются практические и наглядные методы обучения:

-объяснительно – иллюстративные (беседа, рассказ, работа с таблицами, тематическими картинками, опорными таблицами, схемами, буклетами);

-репродуктивные (работа по образцам);

-частично – поисковые (разгадывание ребусов, кроссвордов, загадок, использование дидактических игр);

-предметно – практические методы (практикумы, экскурсии, практические пробы и т.д.);

-система специальных коррекционно – развивающих методов;

-методы убеждения (словесное разъяснение, убеждение, требование);

-методы организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, поручение);

-методы стимулирования поведения (похвала, поощрение, самооценка).

Так же на уроках «Основы социальной жизни» используются следующие приёмы и средства обучения: загадки, проблемные ситуации, игры (дидактические, сюжетные, интерактивные), экскурсии, прогулки, наблюдение, примеры из жизненных ситуаций, сюжеты из средств массовой информации, аудио и видео материалы. Использование перечисленных приемов и средств обучения способствует наиболее полному и глубокому усвоению жизненного опыта и показанию его практической значимости в глазах обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Все общеобразовательные предметы, изучаемые в школе, дают обучающимся определенный объем знаний и умений, необходимый им в жизни, способствуют расширению общего кругозора, формируют культурные потребности, воспитывают морально – этические нормы поведения.

В процессе реализации данной программы происходит связь уроков «Основы социальной жизни» с такими предметами как: «Русский язык», «Чтение», «Математика», «Природоведение», «Биология». Реализация межпредметных связей помогает обучающемуся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представить изучаемый материал целостно, а не отдельными разрозненными частями (отдельно по каждому предмету).

### ***III. Описание учебного предмета в учебном плане***

Предмет «Основы социальной жизни» входит в образовательную область «Человек и общество» обязательной части учебного плана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и изучается на всех этапах обучения.

В соответствии с планом АОПО и годовым календарным графиком МБОУ ООШ № 10 программа в 5 – 6 классах рассчитана на 34 часа в год (по 1 часу в неделю), в 7-9 классах на 68 часов (по 2 часа в неделю).

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

Изучение «Основ социальной жизни» в 5-9 классах направлено на достижение обучающимися личностных и предметных результатов.

Личностные результаты освоения программы включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

#### ***Личностные результаты***

- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- Овладение социально – бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.
- Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
- Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств.
- Развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- Формирование готовности к самостоятельной жизни.

#### ***Предметные результаты***

Предметные результаты представлены 2 уровнями овладения знаниями: минимальным и достаточным.

#### ***Раздел «Введение»***

##### ***Минимальный уровень:***

- знать название учебного предмета «Основы социальной жизни»;
- находить расположение кабинета учебного предмета «Основы социальной жизни»;

-знать и выполнять правила поведения в кабинете «Основы социальной жизни».

Достаточный уровень:

-знать краткое содержание и значение предмета «Основы социальной жизни»;

-соблюдать правила техники безопасности в кабинете;

-соблюдать санитарно – гигиенические требования на уроках «Основы социальной жизни».

**Раздел «Личная гигиена и здоровье»**

Минимальный уровень:

-знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством педагога;

-знать название предметов, используемых для выполнения утреннего и вечернего туалета.

Достаточный уровень:

-уметь выполнять утренний и вечерний туалет в определенной последовательности;

-знать название и назначение индивидуальных предметов и предметов общего пользования личной гигиены;

-выполнять санитарно-гигиенические требования пользования личными (индивидуальными) вещами.

**Раздел «Охрана здоровья»**

Минимальный уровень:

-выполнять профилактику простудных заболеваний под руководством педагогов в школе- интернате.

Достаточный уровень:

-знать и выполнять простейшие меры по профилактике простудных заболеваний;

-знать названия лекарственных растений, узнавать их;

-уметь применять под руководством взрослого лекарственные растения для профилактики и лечения простудных заболеваний.

**Раздел «Жилище»**

Минимальный уровень:

- знать свой домашний почтовый адрес;

-уметь пользоваться коммунальными удобствами (лифт, мусоропровод, домофон, почтовый ящик).

Достаточный уровень:

-знать типы жилых помещений;

-знать название жилых комнат, и их назначение;

- знать свой домашний почтовый адрес и уметь записывать его.

**Раздел «Одежда и обувь»**

Минимальный уровень:

-знать отдельные виды одежды и обуви;

-выполнять правила ухода за одеждой и обувью под руководством педагога;

-соблюдать правила ухода за одеждой и обувью в повседневной жизни.

Достаточный уровень:

-подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону;

-различать и использовать одежду и обувь в зависимости от назначения;

-уметь самостоятельно выполнять ежедневный уход за одеждой.

## **Раздел «Питание»**

### Минимальный уровень:

- знать название отдельных продуктов питания (хлебобулочные изделия, яйца; напитки: чай, кофе, сок, нектар);
- знать значение продуктов питания для здорового образа жизни человека;
- иметь представление о санитарно - гигиенических требованиях при приготовлении пищи, соблюдении техники безопасности при приготовлении пищи;
- уметь готовить омлет, бутерброды, заваривать чай под руководством педагога.

### Достаточный уровень:

- знать состав продуктов питания и их значение для развития и правильной работы организма человека;
- знать и соблюдать режим питания;
- знать и выполнять гигиенические требования к продуктам питания, кухонным принадлежностям, посуде, месту приготовления пищи;
- знать о значении завтрака для здоровья человека;
- знать и уметь составлять меню завтрака;
- знать технологию приготовления и уметь готовить для завтрака холодные и горячие блюда;
- знать и называть хлебобулочные изделия, соблюдать правила хранения хлебобулочной продукции;
- знать и уметь определять годность яиц, соблюдать технологию хранения;
- уметь готовить блюда из яиц;
- знать основные напитки, подаваемые на завтрак;
- уметь заваривать чай, варить кофе;
- уметь выполнять сервировку стола с учетом меню завтрака.

## **Раздел «Транспорт»**

### Минимальный уровень:

- знать название транспортных средств;
- соблюдать правила поведения в общественном транспорте;
- уметь выполнять поездку на общественном транспорте под руководством педагога.

### Достаточный уровень:

- знать наиболее рациональный маршрут проезда к школе – интернату;
- знать варианты проезда до школы различными видами транспорта;
- уметь оплачивать проезд в общественном транспорте;
- знать и соблюдать правила безопасного поведения в общественном транспорте, правила передвижения по улице, при переходе проезжей части.

## **Раздел «Средства связи»**

### Минимальный уровень:

- название основных средств связи.

### Достаточный уровень:

- знать назначение основных средств связи.

## **Раздел «Семья»**

### Минимальный уровень:

- знать фамилию, имя, отчество членов семьи;
- правильно и определять, и называть степень родства членов семьи.

### Достаточный уровень:

- знать возраст, дни рождения, профессию, место работы членов семьи;
- уметь определять степень родства членов семьи;
- знать и уметь выстраивать положительные взаимоотношения с членами семьи.

Достаточный уровень освоения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся 5 класса. Отсутствие достижения минимального уровня не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

### **Формирование базовых учебных действий**

Программа обеспечивает достижение обучающимися базовых учебных действий.

#### ***Личностные учебные действия:***

1. Принимать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
  2. Уметь осмысливать социальное окружение, своё место в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
  3. Испытывать гордость за достигнутые успехи и достижения как собственные, так и своих одноклассников;
  4. Понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в школе, дома;
  5. Проявлять положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
  6. Проявлять уважительное и бережное отношение к людям различных профессий и результатам их деятельности;
  7. Активно включаться в общепольную и социальную деятельность;
  8. Исполнять правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе.
9. Коммуникативные учебные действия:
1. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель– класс);
  2. Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
  3. Обращаться за помощью и принимать помощь;
  4. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;
  5. Сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
  6. Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
  7. Договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

#### ***Регулятивные учебные действия:***

1. Адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
2. Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
3. Произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
4. Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов;
5. Действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
6. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
7. Адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность;
8. Передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

**Познавательные учебные действия:**

1. Выделять существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
2. Использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, простейших причинно – следственных связей) на наглядном доступном вербальном материале;
3. Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематичное изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях);
4. Использовать в жизни и деятельности простейшие межпредметные знания;
5. Устанавливать элементарные существенные связи между объектами и процессами окружающей действительности.

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по «Основам социальной жизни» на конец школьного обучения**

<b>Минимальный уровень:</b>	<b>Достаточный уровень:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;</li><li>• приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;</li><li>• представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;</li><li>• самостоятельное приготовление несложных блюд (бутербродов, салатов);</li><li>• знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;</li><li>• знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;</li><li>• пользование различными средствами связи, включая Интернет-средства;</li><li>• знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения; решение типовых практических задач под руководством педагога посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;</li><li>• знание названий торговых организаций, их видов и назначения;</li><li>• совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;</li><li>• первоначальные представления о статьях семейного бюджета;</li><li>• представления о различных видах средств связи;</li><li>• знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);</li><li>• знание основных правил ухода за больным;</li><li>• знание названий организаций социальной направленности и их назначения.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• знание способов хранения и переработки продуктов питания;</li><li>• составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;</li><li>• самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;</li><li>• самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;</li><li>• соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;</li><li>• соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;</li><li>• некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);</li><li>• навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);</li><li>• пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;</li><li>• знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;</li><li>• составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения.</li></ul>



## *V. Содержание программы*

### **Личная гигиена и здоровье.**

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Охрана здоровья**

*Виды медицинской помощи:* доврачебная и врачебная.

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

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

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

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

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

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

### **Жилище**

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

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

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

*Кухня.* Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

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

*Кухонное белье:* полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.

*Кухонная мебель:* названия, назначение.

*Санузел и ванная комната.* Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате.

*Электробытовые приборы в ванной комнате:* стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).

*Мебель в жилых помещениях.* Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже различных видов мебели.

*Убранство жилых комнат:* зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат.

*Уход за жилищем.* Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

*Насекомые и грызуны в доме:* виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами.

Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

### **Одежда и обувь**

*Одежда.* Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды.

*Значение опрятного вида человека.*

*Уход за одеждой.* Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распорывшегося 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 и т.д.); вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.).

*Магазины по продаже различных видов обуви.* Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии.

*Уход за обувью.* Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви; их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.

*Предприятия бытового обслуживания.* Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.

*Обувь и здоровье человека.* Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

## **Питание**

*Организация питания семьи.* Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.

*Приготовление пищи.* Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.

*Виды продуктов питания.* Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, 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 и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.

Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.

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

*Магазины по продаже продуктов питания.* Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.

*Рынки.* Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.

*Прием пищи.* Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.

Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.

Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

*Изделия из теста.* Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста.

*Домашние заготовки.* Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении. Варенье из ягод и фруктов.

## **Транспорт**

*Городской транспорт.* Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.

Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.

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

*Междугородний железнодорожный транспорт.* Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

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

*Водный транспорт.* Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

*Авиационный транспорт.* Аэропорты, аэровокзалы.

### **Средства связи**

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

*Почта.* Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.

*Письма.* Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.

*Бандероли.* Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.

*Посылки.* Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

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

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

*Денежные переводы.* Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

### **Предприятия, организации, учреждения**

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

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

*Исполнительные органы государственной власти* (города, района). Муниципальные власти. Структура, назначение.

### **Семья**

*Родственные отношения в семье.* Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.

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

*Досуг как источник получения новых знаний:* экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т. д.

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

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

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

*Экономика домашнего хозяйства.* Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.

## VI. Тематическое планирование

Распределение содержания программы «Основы социальной жизни» по годам обучения 5 – 9 класс

№ урока	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Вводное занятие Ознакомление с предметом «Основы социальной жизни», его задачами, кабинетом				
<b>Раздел «Личная гигиена и здоровье»</b>					
2.	Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение.	Гигиена тела. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук, приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода за кожей рук	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.	Гигиена тела. Уход за телом. Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками.	Негативное влияние на организм вредных привычек: табака, алкоголя, токсических и наркотических средств. Вредные привычки и способы предотвращения их проявления.
3.	Личные вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расчёска, полотенце): правила хранения и уход.	Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах. Косметические средства для ухода за кожей ног	Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач.	Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки)	Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека.
4.	Правила содержания личных вещей.	<b>Практическая работа</b> «Мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук»	Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека.	<b>Практическая работа</b> «Стирка личного белья (носки, колготки)»	Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.
5.	<b>Практическая работа</b> «Выполнений утреннего и вечернего туалета»		Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений.	Уход за волосами. Средства ухода за волосами: шампуни. Кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типа волос.	

6.			Утренняя гимнастика. <b>Практическая работа</b> «Составление и выполнение комплекса утренней гимнастики»	Средства для борьбы перхотью и выпадением волос.	
7.				<b>Практическая работа</b> «Уход за волосами»	
<b>Раздел «Охрана здоровья»</b>					
8.	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.	Первая помощь при обморожении, солнечном ударе.	Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.
9.	Лекарственные растения. Виды, названия, способы хранения.	Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов ссадин с применением специальных средств (раствор йода, бриллиантового зеленого)	Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом.	Первая помощь при отравлении.	<b>Практическая работа</b> Уход за больным: измерение температуры, смена постельного белья лежачего больного»
10.	<b>Практическая работа</b> «Заваривание травяного чая»	Лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения.	Вызов «скорой» или неотложной помощи.	Первая помощь при ушибах и травмах.	<b>Практическая работа</b> «Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций (лист - вкладыш) к лекарствам»
11.		<b>Экскурсия в аптеку</b>	<b>Сюжетно-ролевая игра</b> «Я вызываю врача»	<b>Практическая работа</b> «Наложение повязки на рану, поврежденную конечность»	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.
12.			Госпитализация. Амбулаторный прием.	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту	
13.			<b>Экскурсия в поликлинику, больницу</b>	.	
14.			Самолечение и его негативные последствия.		
<b>Раздел «Жилище»</b>					
15.	Типы жилых помещений в	Гигиенические требования к	Комнатные растения. Виды	Санузел. Оборудование	Мебель в жилых

	городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное.	жилому помещению и меры по их обеспечению.	комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.	санузла, его назначение. Правила техники безопасности при использовании чистящих и моющих средств	помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная).
16.	Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики)	Виды уборки жилища (сухая, влажная). Инвентарь, моющие средства. Правила техники безопасности при использовании чистящих и моющих средств	<b>Практическая работа</b> «Уход за комнатными растениями»	Ванная комната. Оборудование ванной комнаты, ее назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате.	Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже мебели
17.	Домашний почтовый адрес.	Ежедневная уборка жилого помещения.	Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца.	<b>Практическая работа</b> «Уборка санузла и ванной комнаты»	<b>Практическая работа</b> «Уход за мебелью»
18.	<b>Практическая работа:</b> «Написание адреса на конверте»	Электробытовые приборы для уборки помещений. Правила техники безопасности при уборке жилых помещений.	Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход.	Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Техника безопасности	Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии, ковры, паласы, светильники
19.	Планировка помещения. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Назначение жилых комнат.	<b>Практическая работа</b> «Ежедневная уборка жилого помещения»	Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.	Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание.	Правила ухода за убранством жилых комнат.
20.			Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение нежилых (подсобных) помещений.	Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств.	<b>Практическая работа</b> «Уход за зеркальными и стеклянными поверхностями»
21.			Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в	<b>Практическая работа</b> «Ручная стирка белья»	<b>Практическая работа</b> «Создание интерьера жилой

			городской квартире печь и плита в сельской местности, микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами.		комнаты»
22.			Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка). Назначение, правила пользования и ухода, техника безопасности	Правила пользования стиральными машинами, стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках.	Уход за различными видами напольных покрытий
23.			<b>Практическая работа</b> «Пользование электробытовыми приборами и уход за ними»	<b>Практическая работа</b> «Стирка белья в стиральной машине»	<b>Практическая работа</b> «Уход за напольным покрытием»
24.			Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями.	Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).	Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к лету, зиме.
25.			Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.	<b>Практическая работа</b> «Чтение инструкций к бытовым приборам и мощным средствам»	<b>Практическая работа</b> «Подготовка квартиры к лету, зиме»
26.			<b>Практическая работа</b> «Уход за кухонной посудой»	<b>Экскурсия в магазин бытовой техники</b>	Насекомые и грызуны в доме: виды, вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме.
27.			Кухонное белье: полотенца, скатерть, салфетки. Материал, из которого		Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила



			изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажной, смесовая ткань). Правила хранения и ухода.		использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами.
28.			Кухонная мебель: название и назначение.		Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми
29.			<b>Практическая работа</b> «Уборка кухни»		
<b>Раздел «Одежда и обувь»</b>					
30.	Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека.	Значение опрятного вида человека.	Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат	Правила и приемы глажения блузок и рубашек	Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке В соответствии с назначением и необходимыми размерами.
31.	Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначение (деловая, праздничная, спортивная, домашняя, рабочая). Виды одежды в зависимости сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды.	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.	<b>Практическая работа</b> «Наложение заплаты»	<b>Практическая работа</b> «Правила и приемы глажения блузок и рубашек»	Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.
32.	Головные уборы и их назначение.	Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли)	Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья.	Глажение изделий из различных видов тканей.	<b>Практическая работа</b> «Определение размера одежды»
33.	Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека. Виды обуви: в зависимости от времени года, назначения	<b>Практическая работа</b> «Пришивание пуговиц, петель»	<b>Практическая работа</b> «Чтение условных обозначений»	<b>Практическая работа</b> «Глажение изделий из различных видов тканей»	Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды

	(спортивная, домашняя, выходная), вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная)				
34.	<b>Практическая работа</b> «Ежедневный уход за одеждой»	<b>Практическая работа</b> «Зашивание распорвшегося шва»	Правила сушки белья из разных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках.	Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей.	Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные сроки носки.
35.		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.	Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила пользования.	Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно – гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен	Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийные сроки службы обуви; хранение чека или его копии.
36.		<b>Практическая работа</b> «Ежедневный уход за обувью»	<b>Практическая работа</b> «Правила и приемы глажения постельного белья»	<b>Практическая работа</b> «Выведение пятен»	<b>Экскурсия в специализированный магазин одежды и обуви</b>
37.			<b>Практическая работа</b> «Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды»	Предприятия бытового обслуживания. Химчистка. Услуги химчистки.	
38.			Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви	Правила приема изделий и выдача изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.	
39.			Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант.	<b>Практическая работа</b> «Заполнение бланков»	
40.			<b>Практическая работа</b> «Заполнение бланков»		

**Раздел «Питание»**

41.	<p>Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Виды продуктов питания.</p>	<p>Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин.</p>	<p>Прием пищи. Первые вторые и третьи блюда: виды, значение.</p>	<p>Жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Место для хранения жиров.</p>	<p>Плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, разка. Свежие и замороженные продукты.</p>
42.	<p>Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.</p>	<p>Составление меню для холодного и горячего ужина. Отбор продуктов для ужина. Стоимость и расчет продуктов для ужина.</p>	<p>Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда.</p>	<p>Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения.</p>	<p>Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли для приготовления блюд. Сахар: его польза и вред.</p>
43.	<p>Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Напитки для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.</p>	<p>Овощи. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, разка. Свежие и замороженные продукты.</p>	<p>Первые блюда: виды, способы приготовления.</p>	<p>Мука. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения, просеивание муки. Вредители муки.</p>	<p>Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.</p>
44.	<p>Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака</p>	<p><b>Практическая работа</b> «Приготовление салата и холодной закуски»</p>	<p><b>Практическая работа</b> «Приготовление первых блюд»</p>	<p>Виды теста: дрожжевое, песочное, слоеное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье. Приготовление изделий из замороженного теста.</p>	<p>Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов.</p>
45.	<p>Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба.</p>	<p>Молоко и молочные продукты: виды и правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд,готавливаемых на основе молока (каши, молочный суп)</p>	<p>Овощные салаты: виды, способы приготовления</p>	<p>Дрожжевое и пресное тесто. Виды изделий из теста: пирожки, булочки. Запись рецептов</p>	<p>Соление, маринование овощей. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении.</p>

46.	<b>Практическая работа</b> «Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе»	<b>Практическая работа</b> «Приготовление молочной манной каши»	Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.	<b>Практическая работа</b> «Приготовление булочек из дрожжевого теста»	<b>Практическая работа</b> «Засолка помидор»
47.	Яйца. Правила хранения. Место для хранения яиц.	Крупы. Виды круп. Правила хранения круп. Вредители круп.	<b>Практическая работа</b> «Приготовление мясного блюда»	<b>Практическая работа</b> «Приготовление пирожков пресного теста»	<b>Практическая работа</b> «Компот из яблок»
48.	<b>Практическая работа</b> «Блюда из яиц: яйца отварные; яичница-глазунья, омлет»	<b>Практическая работа</b> «Приготовление гречневой каши»	Рыбные блюда (виды, способы приготовления).	Песочное тесто. Виды изделий из теста: печенье. Запись рецептов	<b>Практическая работа</b> «Засолка капусты»
49.	Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Фруктовые напитки: соки, нектары Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе		<b>Практическая работа</b> «Приготовление блюда из рыбы»	<b>Практическая работа</b> «Приготовление печенья из песочного теста»	Варка варенья их ягод.
50.	<b>Практическая работа</b> «Заваривания чая, варка кофе»		Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.	Слоеное тесто. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье. Запись рецептов	<b>Практическая работа</b> «Варка варенья»
51.			<b>Практическая работа</b> «Отваривание макарон»	Виды товаров: фасованные, на вес, в разлив. Срок годности продуктов питания (условные значения на этикетках).	Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина
52.			Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.	<b>Практическая работа</b> «Расчет стоимости товаров на вес»	
53.			<b>Практическая работа</b> «Сервировка праздничного стола»	<b>Практическая работа</b> «Расчет стоимости товаров на разлив»	

54.			Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах.	<i>Практическая работа</i> «Покупка товара в продуктовом магазине»	
55.			Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины.		
56.			Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью товаров и самообслуживание).		
57.			<i>Экскурсия в продуктовый магазин</i>		

**Раздел «Транспорт»**

58.	Городской транспорт. Виды городского транспорта.	Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание.	Междугородний железнодорожный транспорт. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале.	Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.
59.	Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.		Порядок приобретения билетов, стоимость проезда.	Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь.	Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.
60.	Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.		<i>Экскурсия на автовокзал</i>	Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.	<i>Практическая работа</i> «Посещение сайта авиакомпании и покупка билета»
61.				<i>Экскурсия на железнодорожный вокзал</i>	

**Раздел «Средства связи»**

62.	Основные средства связи: почта, телефон, телевидение,	Почта. Работа почтового отделения связи «Почта	Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с	Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная	Интернет-связь. Электронная почта. Видео-связь (скайп).
-----	---	--	--	--	---

	радио, компьютер. Назначение, особенности использования.	России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.	уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки	(фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Номера телефонов экстренной службы.	Особенности, значение в современной жизни.
63.		Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.	Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.	Культура разговора по телефону.	Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления
64.		<b>Практическая работа</b> «Написание почтового адреса на конверте»	<b>Практическая работа</b> «Упаковка бандероли, посылки»	Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.	<b>Практическая работа</b> «Заполнение бланка денежного перевода»
65.			<b>Практическая работа</b> «Заполнение бланка отправления посылки»	<b>Сюжетно – ролевая игра</b> «Разговор по телефону»	
66.				<b>Экскурсия в салон сотовой связи</b>	
<b>Раздел «Предприятия, организации, учреждения»</b>					
67.		Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения.	Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы.	Местные промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятий, виды деятельности, основные виды выпускаемой продукции,	Исполнительные органы государственной власти (области, района, города).
68.		<b>Экскурсия в детский сад</b>	<b>Экскурсия в учреждение дополнительного образования детей и подростков</b>	Профессии рабочих и служащих.	Муниципальные власти. Структура, назначение.
69.				<b>Экскурсия в центр занятости населения</b>	<b>Экскурсия в многофункциональный центр</b>
<b>Раздел «Семья»</b>					
70.	Родственные отношения в	Распределение обязанностей	Семейный досуг. Виды	Досуг как источник	Отдых. Отдых и его

	семье. Взаимоотношения между родственниками.	в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.	досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки.	получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещение музеев, театров.	разнообразности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездельность.
71.			Правильная рациональная организация досуга. Правила поведения в общественном месте	Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы, посещение спортивных секций.	Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха.
72.			Деньги, их виды и назначения.	Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего – либо, фотография.	Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.
73.			Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники доходов. Определение суммы доходов на месяц.	Основные статьи расходов планирование расходов на месяц по отдельным статьям.	Планирование дорогостоящих покупок.
74.	. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии.		Практическая работа «Определение доходов семьи»	<b>Практическая работа</b> «Определение расходов семьи»	Страхование. Виды страхований, условия оформления и получения выплат
75.				<b>Практическая работа</b> «Подсчет и заполнение квитанций коммунальных платежей. Плата за электроэнергию»	Трудоустройство. Виды и порядок трудоустройства. Трудовое законодательство РФ
76.				<b>Практическая работа</b> «Подсчет и заполнение квитанций коммунальных платежей. Плата за воду»	<b>Практическая работа</b> «Оформление деловых бумаг. Написание заявления на принятие и увольнение с работы»
77.				<b>Практическая работа</b>	<b>Практическая работа</b>

				«Подсчет и заполнение квитанций коммунальных платежей. Плата за газ»	«Оформление деловых бумаг. Написание заявлений на отпуск, объяснительных, заявлений»
78.				Онлайн банк правила пользования.	<b>Практическая работа</b> «Оформление деловых бумаг. Написание автобиографии»
79.					Займы. Порядок и условия получения займов населением.
80.					Кредит. Виды кредитования населения. Условия получения, ежемесячные платежи. Кредитная история.
81.					Финансовая безопасность

### Распределение тем и количества уроков по классам

№ п/п	Тематический раздел	5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Личная гигиена и здоровье	4	1	2	1	4	1	4	2	3	-
2	Охрана здоровья	2	1	3	1	5	2	4	1	2	2
3	Жилище	4	1	4	1	11	4	7	5	9	5
4	Одежда и обувь	4	1	4	3	6	5	6	4	5	2
5	Питание	7	3	5	3	12	5	8	6	7	4
6	Транспорт	3	-	1	-	2	1	3	1	2	1
7	Средства связи	1	-	2	1	2	2	3	2	2	1
8	Предприятия, организации, учреждения	-	-	1	1	1	1	2	1	2	1
9	Семья	2	-	1	-	3	1	5	4	9	3
10	Всего	27	7	23	11	46	22	42	26	41	19
11	Общее количество	34		34		68		68		60	
12	Резерв	-		-		-		-		8	



## *VII. Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности*

### **Учебно-методическое обеспечение учебного курса:**

Учебников нет.

#### Дидактические пособия для обучающихся:

- раздаточные индивидуальные карточки;
- занимательный и развивающий материал по предмету;
- материал для коррекции психических процессов: речи, внимания, памяти, зрительного и слухового восприятия;
- занимательный материал: загадки, ребусы, кроссворды;
- перфокарты по трудным темам;
- предметные, сюжетные картины, рисунки и иллюстрации, презентации;
- таблицы, алгоритмы по основным темам;
- В.А. Зырянова, И.А. Хамина «Подготовка младшего обслуживающего персонала» 5,6,7,8,9 класс - учебник для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида по курсу «Технология».

#### Дидактические и методические пособия для учителя:

- Т.А.Девяткова «Социально-бытовая ориентировка в СКО (У) VIII вида М.: «ВЛАДОС» 2017 г.
- В.В.Гладкая «Социально-бытовая подготовка воспитанников С (К) ОУ VIII вида. М.: НЦЭНАС, 2016 г.
- В.В.Воронкова «Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов VIII вида. М.: ВЛАДОС, 2015 г.
- А.П.Анастасова «Жизнь без опасностей» часть 1-2, 3-4. ОБЖ. / М.: Просвещение, 1998 г.
- «Социально-бытовая ориентировка» 5-9 кл. С.А. Львова, Волгоград: «Учитель» 2019г.

- С.П. Дерябина «Контрольно-измерительные материалы по Социально-Бытовые Ориентировки» 5-9 кл. Волгоград: «Учитель», 2017 г.
- Сеница Н.В. Технология. Технологии ведения дома: методическое пособие /Н.В. Сеница. – М.: Вентана-Граф, 2017г.
- Алёнкина, О.А. Классные часы по профориентации школьников: учеб. -метод. Пособие / О.А. Алёнкина; под ред. Т.В. Черниковой. – М.: Планета, 2017г.
- Львова С.А. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) образовательной школе VIII вида. Пособие для учителя. 5 - 9 классы. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2016г.
- Субчева В.П. Социально - бытовая ориентировка. Методическое пособие:5-9 классы. - М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2016г.
- Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка 5,6,7,8,9 класс. Учебное пособие для специальных (коррекционных) школ VIII вида. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2016г.
- интернет – ресурсы.

Для обеспечения реализации содержания программы, повышению коррекционно-воспитательного процесса, развитию познавательной деятельности, выработке навыков самостоятельности и сознательной дисциплины у обучающихся используют специально оборудованный кабинет, с четко определенными и специально оборудованными зонами. Проведение уроков в специально оборудованном кабинете могут показать обучающимся, 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.

#### **Материально-техническое обеспечение**

**Печатные пособия:** набор плакатов соответствующие тематике программы по основам социальной жизни, наборы сюжетных (предметных) картинок в соответствии с тематикой, определенной в программе, таблицы, технические средства обучения, угол электрический, мультимедийный проектор, экран, компьютер, принтер, гладильная доска, ноутбук, холодильник, электроплита, микроволновка, жарочный шкаф, цифровые образовательные ресурсы.

