

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования Администрации Артинского городского округа
МБОУ "Сухановская СОШ"

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете

Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель по УВР



Ю.А. Мехрякова

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Сухановская СОШ"



Р.И. Татаурова

Приказ № 170 от «30» августа 2023г.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «Основы социальной жизни»

для обучающегося 5 класса

на 2023 – 2024 учебный год

с. Сухановка 2023г
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Основы социальной жизни» предназначена для обучающихся 5 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)/М-во образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2017;

Социальная адаптация через активное освоение и принятие целей, ценностей, норм, правил и способов поведения, принятых в современном обществе, является универсальной основой для личностного и социального благополучия человека. Обучающийся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) не в состоянии самостоятельно выделить, осознать и усвоить те звенья социальных структур, которые позволяют комфортно поддерживать существование в социальной среде и успешно реализовывать в ней свои потребности и цели. По сути, он лишен самостоятельного благополучного существования в современном обществе.

В связи с чем, программа «Основы социальной жизни» призвана подготовить обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной и безопасной жизни в современном обществе; правильному рациональному ведению домашнего хозяйства, позволить овладеть практическими умениями, связанными с обслуживанием и самообслуживанием себя и членов семьи.

Программа «Основы социальной жизни» 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.

Цель программы «Основы социальной жизни» - формирование знаний, умений, навыков, способствующих практической подготовке обучающихся с легкой степенью умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и отдаленном социуме.

Основные задачи реализации программы «Основы социальной жизни»:

- 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 и использованием деловых бумаг);
- развитие навыков здорового образа жизни, положительных качеств и свойств личности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»

Программа «Основы социальной жизни» составлена с учетом возможностей учащихся 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 учащихся 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, 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.

Прежде чем определить содержание программы 5-го класса составили сводную таблицу с количеством часов по каждой теме с 5-го по 9-й классы с указанием теории, практики и количеством часов резерва, который будет заполняться на усмотрение учителя. С этими материалами можно ознакомиться в *приложении №1* к данной программе.

В *приложении № 2* показано распределение количества часов на каждую тему по годам обучения с 5 по 9 класс. В *приложении № 3* представлено примерное содержание уроков «Основы социальной жизни» в 5 классе.

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).

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Основы социальной жизни» является частью предметной области «Человек и общество» обязательной части учебного плана образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями). Количество часов в неделю в 5 классе – 1 час, общее количество часов – 34 ч.

Программа «Основы социальной жизни» включена в обязательную часть учебного плана образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями). При проведении уроков деление обучающихся на подгруппы не предполагается.

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Планируемые результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) программы «Основы социальной жизни» представлены личностными и предметными результатами.

Личностные результаты

1. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
2. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.
3. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
4. Овладение социально – бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.
5. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.

6. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

7. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

8. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

9. Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств.

10. Развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

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

12. 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 ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Программа обеспечивает достижение учащимися 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 общепользную 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.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка достижения обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов осуществляется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками:

-оценка «5» - «отлично», если учащимся выполнено верно и в соответствии с заданием свыше 65% заданий.

-оценка «4» - «хорошо», если выполнено от 51% до 65% заданий.

-оценка «3» - «удовлетворительно» если обучающиеся выполняют от 35% до 50% заданий;

-оценка «2» (неудовлетворительно) не ставится.

В течение учебного года проводится **мониторинг базовых учебных действий**, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся в процессе усвоения программы «Основы социальной жизни».

Мониторинг проводится в 3 этапа (стартовый – сентябрь, промежуточный – по мере изучения отдельных тем, итоговый – май). Базовые учебные действия отслеживаются в результате наблюдений за учащимися, опроса, тематической беседы; при выполнении практических заданий социальной и бытовой направленности. Оценка базовых учебных действий производится в соответствии с «Программой формирования базовых учебных действий обучающихся БОУ «Саланчикская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ОВЗ».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»

«Диагностика»

Выявление знаний и умений учащихся. Проверка знаний осуществляется по разделу «Личная гигиена», «Охрана здоровья», «Жилище», «Одежда и обувь», «Транспорт», «Питание».

«Введение»

Вводное занятие.

«Личная гигиена и здоровье»

Утренний и вечерний туалет. Личные вещи. Правила содержания личных вещей. Практическая работа «Выполнение утреннего и вечернего туалета».

«Охрана здоровья»

Профилактика простудных и вирусных заболеваний. Лекарственные растения. Практическая работа «Заваривание травяного чая».

«Жилище»

Типы и виды жилых помещений. Коммунальные удобства в городе и сельской местности.

Домашний почтовый адрес. Планировка помещения, типы жилых комнат.

Практическая работа: «Написание адреса на конверте».

«Одежда и обувь»

Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Виды одежды. Головные уборы и их назначение. Виды обуви. Практическая работа «Ежедневный уход за одеждой».

«Питание»

Продукты питания. Значение питания в жизни человека. Место и условия приготовления пищи. Кухонные принадлежности и приборы. Приготовление завтрака. Меню завтрака. Хлеб и хлебобулочные изделия. Яйца, блюда из яиц. Чай, кофе, фруктовые напитки.

Практическая работа «Приготовление бутербродов и канапе», «Блюда из яиц: яйца отварные; яичница-глазунья, омлет», «Заваривание чая, варка кофе».

«Транспорт»

Городской общественный транспорт. Маршрут движения, стоимость проезда до школы, дома.

Виды проездных билетов, льготный проезд, стоимость проезда.

Практическая работа «Поездка в общественном транспорте»

«Средства связи»

Основные средства связи.

«Семья»

Семья. Личные взаимоотношения в семье. Состав семьи, родственные отношения.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»

5 класс

| № п/п | Наименование раздела | Кол-во часов |
|-------|-----------------------------|--------------|
| 1. | Диагностика знаний и умений | 2 |
| 2. | Введение | 1 |
| 3. | Личная гигиена и здоровье | 3 |
| 4. | Охрана здоровья | 3 |
| 5. | Жилище | 5 |
| 6. | Одежда и обувь | 5 |
| 7. | Питание | 9 |
| 8. | Транспорт | 3 |
| 9. | Средства связи | 1 |
| 10. | Семья | 2 |
| Всего | | 34 |

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 СБО
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

Учебно-практическое оборудование

Раздел «Личная гигиена и здоровье»

1. Бритвенные принадлежности (станок со съемными лезвиями, кисточка для бритья)
2. Губки, мочалки из натурального и синтетического волокна для мытья тела
3. Зеркало
4. Зубные щетки, зубные пасты
5. Крем, мыло, шампуни для различных типов волос и кожи, дезодоранты, одеколон
6. Маникюрный набор (ножницы, пилка)
7. Полотенца (для тела, лица, ног)
8. Расчёски, массажные щетки для волос

Раздел «Одежда и обувь»

1. Инструкции по эксплуатации, уходу за одеждой и обувью
2. Крем для обуви, блеск для обуви
3. Образцы взрослой детской обуви из различных материалов
4. Образцы взрослой и детской одежды
5. Образцы тканей
6. Щетки одежные, для чистки обуви, нанесения крема

Раздел «Жилище»

1. Веник
2. Моющие и чистящие средства
3. Шкаф комбинированный для одежды
4. Щетки для мытья стен, радиаторов отопления, для пола

Раздел «Питание»

1. Доски разделочные
2. Кухонный гарнитур
3. Мойка с подводкой горячей и холодной воды
4. Набор кухонных ножей
5. Набор мисок
6. Набор столовых приборов
7. Набор эмалированных кастрюль
8. Наборы сервировочные (солонки, горчица, перечница)
9. Обеденная зона
10. Обеденный сервиз
11. Сушилка для посуды
12. Тарелки глубокие, мелкие, закусочные, пирожковые
13. Хлебница
14. Холодильник «Атлант»
15. Чайник электрический
16. Чайный сервиз
17. Электро плита
18. Яйцерезка

Раздел «Транспорт»

1. Знаки дорожного движения
2. Образцы проездных билетов
3. Плакаты с изображением наземного, воздушного, водного транспорта
4. Правила пользования автобусом

Раздел «Охрана здоровья»

1. Географический атлас Омской области
2. Набор лекарственных трав

Технические средства обучения

1. Мультимедийный проектор;
2. Компьютер.

Для реализации программного содержания используются следующие учебные пособия:

Учебная литература

1. Львова С.А., Справочник выпускника. – М., ВЛАДОС, 2009
2. Субчева В.П., Социально-бытовая ориентировка 5 класс. Учебное пособие для специальных (коррекционных) школ VIII вида – М., ВЛАДОС, 2013
3. Субчева В.П., Социально-бытовая ориентировка 6 класс. Учебное пособие для специальных (коррекционных) школ VIII вида – М., ВЛАДОС, 2013
4. Субчева В.П., Социально-бытовая ориентировка 7 класс. Учебное пособие для специальных (коррекционных) школ VIII вида – М., ВЛАДОС, 2013

Научно – методическая литература

1. Воронкова В.В., Казакова С.А, Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. М., ВЛАДОС, 2006
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

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ» в 5 классе
С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

| № п/п | Раздел/ тема | Дидактическая цель | Основные виды деятельности обучающихся | Кол-во часов |
|---|---|--|--|---------------------|
| Раздел «Введение» (1 час) | | | | |
| 1. | Вводное занятие | Познакомить с предметом «Основы социальной жизни», его целью и задачами, правилами поведения в кабинете. | -оформление рабочей тетради; -ознакомление с кабинетом «Основы социальной жизни», зонами в кабинете и их назначением; -слушание рассказа учителя; -участие в беседе; -ответы на вопросы учителя. | 1 ч |
| Раздел «Диагностика знаний и умений» (1 час) | | | | |
| 2. | Диагностика знаний и умений учащихся. | Выявить уровень социально – бытовых знаний умений, навыков учащихся | -участие беседе; -ответы на вопросы учителя; -работа с дидактическим материалом; | 1 ч |
| Раздел «Личная гигиена и здоровье» (3 часа) | | | | |
| 3. | Утренний и вечерний туалет. | Формировать у учащихся представление об утреннем и вечернем туалете. Ознакомление учащихся с приемами чистки зубов, ушей. | -слушание рассказа учителя о правилах выполнения утреннего и вечернего туалета, его значении для организма человека; -участие в беседе по теме «Утренний и вечерний туалет»; -рассказ о самостоятельном выполнении правил личной гигиены; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради; -работа с дидактическим материалом; -просмотр презентации; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. | 1 ч |
| 4. | Личные вещи. Правила содержания личных вещей. | Расширить представления учащихся о вещах личного и общего пользования, правилах пользования вещами личного пользования, повседневном уходе за одеждой, | -слушание рассказа учителя о правилах ухода за личными вещами, предназначенными для выполнения утреннего и вечернего туалета; -участие в беседе по теме урока; -рассказ о самостоятельном пользовании личными вещами -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради; -работа с дидактическим материалом (рассматривание личных вещей и вещей общего пользования); -просмотр презентации; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. | 1 ч |

| | | | | |
|--|--|---|--|-----|
| 5. | Практическая работа «Выполнений утреннего и вечернего туалета» | Формировать навык правильного выполнения утреннего туалета | -участие в беседе о ходе выполнения практической работы; -ответы на вопросы учителя; -работа с технологической картой (анализ предстоящей работы, выстраивание плана работы); -выполнение утреннего туалета (практическая работа); -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. | 1 ч |
| Раздел «Охрана здоровья» (3 часа) | | | | |
| 6. | Профилактика простудных и вирусных заболеваний. | Формировать представления о профилактике простудных и вирусных заболеваний, правилах закаливания организма. | -слушание рассказа учителя о вирусных и инфекционных заболеваниях, их вреде для организма человека, профилактике заболеваний; -участие в беседе по теме урока; -рассказ о профилактических мерах по предупреждению заболеваний; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради; -просмотр презентации, -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. | 1 ч |
| 7. | Лекарственные растения. | Расширить знания о лекарственных растениях, произрастающих на территории Омской области. | -слушание рассказа учителя о лекарственных растениях и области их применения; -участие в беседе по теме урока; -рассказ о применении лекарственных растений в домашних условиях; -ответы на вопросы учителя; -работа с дидактическим материалом (рассматривание гербария с лекарственными растениями, произрастающими в Омской области, определение названий растений по внешнему виду); -выполнение записей в рабочей тетради; -просмотр презентации, видеофрагментов; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. | 1 ч |
| 8. | <u>Практическая работа</u> «Заваривание травяного чая». | Формировать навык приготовления травяного чая | -участие в беседе о ходе выполнения практической работы; -ответы на вопросы учителя -работа с технологической картой (анализ предстоящей работы, выстраивание плана работы) -заваривание травяного чая -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. | 1 ч |
| Раздел «Жилище» (5 часов) | | | | |
| 9. | Типы и виды жилых помещений. | Систематизировать знания о видах и типах жилых помещений в городе, селе; | -слушание рассказа учителя о видах и типах жилых, так же о помещениях разных исторических эпох; -участие в беседе о жилищных условиях учащихся; -выполнение записей в тетради; | 1 ч |

| | | | | |
|-----|--|---|---|-----|
| | | | -работа с дидактическим материалом (картинки с изображением зданий, комнат); -просмотр презентации; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. | |
| 10. | Коммунальные удобства в городе и сельской местности. | Систематизировать знания учащихся о коммунальных удобствах (отопление, водопровод, лифт, мусоропровод), правилах пользования коммунальными удобствами | -слушание рассказа учителя о коммунальных удобствах, правилами пользования ими; -участие в беседе о жилищных условиях учащихся; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в тетради; - работа с дидактическим материалом; -просмотр презентации, видеофрагментов; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. | 1 ч |
| 11. | Домашний почтовый адрес. | Систематизировать знания учащихся о правильном назывании и написании почтового адреса школы, дома | -слушание рассказа учителя о правильном назывании и написании почтового адреса в соответствии с требованиями; -называние собственного домашнего адреса; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в тетради; -работа с дидактическим материалом; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. | 1 ч |
| 12. | <u>Практическая работа:</u> «Написание адреса на конверте». | Формировать навык правильного написания почтового адреса на конверте. | -слушание рассказа учителя; -участие в беседе; -ответы на вопросы учителя; -работа с технологической картой (анализ предстоящей работы, выстраивание плана работы); -написание домашнего адреса; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. | 1 ч |
| 13. | Планировка помещения, типы жилых комнат. | Систематизировать знания учащихся о видах помещений (жилых и подсобных) их назначении. | -слушание рассказа учителя о видах жилых комнат, их назначении; -участие в беседе о жилищных условиях учащихся; -описание личной комнаты; -ответы на вопросы учителя; -выполнение графического изображения планировки жилых помещений и расположения зон в жилой комнате в рабочей тетради; -работа с дидактическим материалом (рассматривание картинки с изображением комнат, определение назначения комнаты по внутренней обстановке); -просмотр презентации, видеофрагментов; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. | 1 ч |

Раздел «Одежда и обувь» (5 ч)

| | | | | |
|-----|---|---|--|-----|
| 14. | Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. | Расширить представления учащихся о роли одежды в жизни человека, ее значении для сохранения здоровья | -слушание рассказа учителя о роли одежды в жизни человека -ответы на вопросы учителя; -работа с дидактическим материалом (рассматривание картинок с изображением различных видов одежды, обуви, головных уборов); -выполнение записей в рабочей тетради -просмотр презентации, видеофрагментов; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. | 1 ч |
| 15. | Виды одежды. | Систематизировать знания учащихся о видах одежды в зависимости от назначения, правилах ее ношения и ухода за ней. | -слушание рассказа учителя о видах одежды, ее назначении; правилах ухода за одеждой; -участие в беседе об уходе за личной одеждой, правилах ее ношения; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради (виды одежды); -работа с дидактическим материалом (рассматривание картинок с изображением различных видов одежды; соотнесение видов одежды и времени года, посещаемого мероприятия; порядке ежедневного ухода за одеждой); -просмотр презентации; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. | 1 ч |
| 16. | Головные уборы и их назначение. | Систематизировать знания учащихся о видах головных уборов в зависимости от назначения. | -слушание рассказа учителя о роли головных уборах, их назначении; правилах ухода; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради; -работа с дидактическим материалом (рассматривание картинок с изображением различных видов головных уборов, соотнесение видов головных уборов и времени года, посещаемого мероприятия); -просмотр презентации; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. | 1 ч |
| 17. | Виды обуви. | Систематизировать знания о значении обуви, ее видах, правилах ухода и хранения. | -слушание рассказа учителя об обуви, ее назначении; правилах ухода за обувью; -участие в беседе об уходе за личной обувью, правилах ее ношения, ухода за ней; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради (виды обуви); -работа с дидактическим материалом (рассматривание картинок с изображением различных видов обуви, соотнесение видов обуви и времени года, посещаемого мероприятия); -просмотр презентации, видеофрагментов; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. | 1 ч |
| 18. | <u>Практическая</u> | Формировать навык | -слушание рассказа учителя; -участие в беседе; | 1 ч |

| | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|-----|
| | <u>работа</u> «Ежедневный уход за одеждой». | повседневного ухода за одеждой. | -работа с технологической картой (анализ предстоящей работы, выстраивание плана работы); -выполнение ежедневного ухода за одеждой (чистка щеткой, утюжка, вешание на плечики); -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. | |
| Раздел «Питание» (9 часов) | | | | |
| 19. | Продукты питания. Значение питания в жизни человека. | Познакомить с основными продуктами питания (хлеб, мясо, овощи, фрукты и т.д.). Дать понятие о значении питания в жизни и деятельности человека. | -слушание рассказа учителя о значении питания в жизни человека; о требованиях, предъявляемых к питанию (сбалансированность, рациональность, режим питания); -участие в беседе об организации питания в домашних условиях; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради; -работа с дидактическим материалом (рассматривание картинок с изображением различных продуктов питания); -просмотр презентации, видеофрагментов; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. | 1 ч |
| 20. | Место и условия приготовления пищи. Кухонные принадлежности и приборы. | Расширить знания о назначении кухонной и столовой посуды, кухонного и столового оборудования. | -слушание рассказа учителя о месте приготовления пищи, используемых при этом оборудования и посуды, правилах ухода за ней; -участие в беседе о месте приготовления пищи; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради; -работа с дидактическим материалом (кухонная и столовая посуда, порядок ухода за ней); -просмотр презентации; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. | 1 ч |
| 21. | Приготовление завтрака. Меню завтрака. | Познакомить со значением завтрака для полноценной работы организма; меню завтрака; основными продуктами, используемыми для приготовления блюд на завтрак. | -слушание рассказа учителя о значении питания в жизни человека (сбалансированность, рациональность, режим питания), меню завтрака, посуды для завтрака, выполнении сервировки стола согласно меню завтрака; -участие в беседе о блюдах, приготовляемых для завтрака; -выполнение записей в рабочей тетради; -работа с дидактическим материалом (рассматривание картинок с изображением посуды, используемой для сервировки стола к завтраку); -просмотр презентации; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. | 1 ч |
| 22. | Хлеб и хлебобулочные | Систематизировать знания учащихся о хлебе и | -слушание рассказа учителя о видах хлеба и хлебобулочных изделиях, виды бутербродов, их значение для полноценного функционирования | 1 ч |

| | | | | |
|-----|---|---|---|-----|
| | изделия. | хлебобулочных изделиях, их значении для обеспечения полноценного развития организма. Познакомить видами и с способами приготовления бутербродов | организма, исторические сведения о хлебе и хлебобулочных изделиях, правилах и порядке их хранения; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради (виды хлебобулочных изделий, правила хранения); -работа с дидактическим материалом (картинки с изображением различных видов бутербродов); -просмотр презентации, видеофрагментов; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. | |
| 23. | Практическая работа «Приготовление бутербродов и канапе». | Учить готовить бутерброды различных видов. | -слушание рассказа учителя; -участие в беседе; -ответы на вопросы учителя; -работа с технологической картой (анализ предстоящей работы, выстраивание плана работы); -приготовление простых и сложных бутербродов; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. | 1 ч |
| 24. | Яйца, блюда из яиц. | Систематизировать знания учащихся о яйцах, их значении для обеспечения полноценного развития организма. | -слушание рассказа учителя о разнообразных блюдах из яиц, их важности для использования в пищу, правилах и порядке их хранения; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради (определение годности яиц, правила хранения); -работа с дидактическим материалом (картинки с изображением блюд из яиц); -просмотр презентации; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. | 1 ч |
| 25. | Практическая работа «Блюда из яиц: яйца отварные; яичница-глазунья, омлет». | Учить готовить омлет, способами отваривания яиц. | -слушание рассказа учителя; -участие в беседе; -ответы на вопросы учителя; -работа с технологической картой (анализ предстоящей работы, выстраивание плана работы); -приготовление блюд из яиц: яйцо отварное, яичница-глазунья, омлет; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. | 1 ч |
| 26. | Чай, кофе, фруктовые напитки. | Систематизировать знания учащихся о напитках, способах их приготовления, их значении для обеспечения полноценного развития организма. | -слушание рассказа учителя о видах напитков; -участие в беседе об использовании напитков в меню завтрака), технологии их приготовления; -ответы на вопросы учителя; -работа с дидактическим материалом (рассматривание картинок с изображением напитков); -выполнение записей в рабочей тетради (виды напитков, технология | 1 ч |

| | | | | |
|--|--|---|---|-----|
| | | | приготовления); -просмотр презентации, видеофрагментов; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. | |
| 27. | <u>Практическая работа</u> «Заваривания чая, варка кофе» | Учить заваривать чай, варить кофе. | -слушание рассказа учителя; -участие в беседе; -ответы на вопросы учителя; -работа с технологической картой (анализ предстоящей работы, выстраивание плана работы); –заваривание чая, варка кофе; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. | 1 ч |
| Раздел «Транспорт» (3 часа) | | | | |
| 28. | Городской общественный транспорт. Маршрут движения. | Систематизировать и расширить знания о видах городского транспорта, правилах пользования общественным транспортном. | -слушание рассказа учителя о видах городского транспорта, его назначении, правилах пользования; исторические сведения о возникновении и использовании транспорта; -участие в беседе об опыте пользования городским общественным транспортом; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради (виды транспорта, правила поведения); -работа с дидактическим материалом (рассматривание картинок с изображением различных видов общественного транспорта); -просмотр презентации, видеофрагментов; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. | 1 ч |
| 29. | Виды проездных билетов, льготный проезд, стоимость проезда. | Систематизировать и расширить знания о способах оплаты проезда в городском транспорте. | -слушание рассказа учителя о порядке и видах оплаты проезда; -участие в беседе об оплате за проезд; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради (виды билетов); -работа с дидактическим материалом (рассматривание проездных билетов общественного городского транспорта); -просмотр презентации, видеофрагментов; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. | 1 ч |
| 30. | <u>Практическая работа</u> «Поездка в общественном транспорте» | Формирование навыка пользования общественным транспортом, определение маршрута передвижения, оплаты проезда | -слушание инструкции учителя; -ответы на вопросы учителя (правила поведения в общественном транспорте, определение маршрута, порядок оплаты билета); -поездка в автобусе; -выполнение самооценки, взаимооценки. | 1ч |
| Раздел «Средства связи» (1 час) | | | | |
| 31. | Основные средства связи. | Дать представление об основных видах связи (почта, | -слушание рассказа учителя о современных средствах связи, их назначении, правилах безопасного пользования; исторических сведениях | 1 ч |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | o | |
|--|--|--|---|--|

| | | | | |
|---|--|---|---|-----|
| | | радио, телевидение, телефон, компьютер). | возникновении средств связи; -участие в беседе об опыте пользования различными средствами связи; -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради (виды средств связи); -работа с дидактическим материалом (соотнесение видов средств связи и области их применения, рассматривание картинок с изображением различных средств связи);-просмотр презентации, видеофрагментов; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. | |
| Раздел «Семья» (2 часа) | | | | |
| 32. | Семья. Личные взаимоотношения в семье. | Систематизировать знания об родственниках в семье, месте работы членов семьи. | -слушание рассказа учителя о семье, взаимоотношениях членов семьи между собой, определении степени родства членов семьи; -участие в беседе сложившихся семейных отношениях; -рассказ о членах своей семьи (название ФИО, дня рождения месте работы); -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради (определение семьи); -работа с дидактическим материалом (заполнение данных о членах своей семьи); -просмотр презентации, видеофрагментов; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. | 1 ч |
| 33. | Состав семьи, родственные отношения. | Систематизировать знания о составе семьи (родовая связь), взаимоотношениях членов своей семьи | -слушание рассказа учителя о семье, взаимоотношениях членов семьи между собой, определении степени родства членов семьи; -участие в беседе сложившихся семейных отношениях; -рассказ о членах своей семьи (название ФИО, дня рождения месте работы); -ответы на вопросы учителя; -выполнение записей в рабочей тетради (запись ФИО родителей, близких родственников); -просмотр презентации, видеофрагментов; -работа с листом оценивания, выполнение самооценки, взаимооценки. | 1 ч |
| Раздел «Диагностика знаний и умений» (1 час) | | | | |
| 34. | Диагностика знаний и умений учащихся. | Определение уровня социально – бытовых знаний умений, навыков учащихся по ранее изученному материалу. | -участие беседе; -самостоятельная работа по карточкам; -выполнение тесты; -ответы на вопросы учителя. | 1 ч |

Примерное 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 | | | | |
| Раздел «Личная гигиена и здоровье» | | | | | |
| 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. | Практическая работа «Мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук» | Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. | Практическая работа «Стирка личного белья (носки, колготки)» | Наркотики и их разрушительное действие на организм человека. |

| | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|
| 5. | Практическая работа «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. Практическая работа «Составление и выполнение комплекса утренней гимнастики» | Средства для борьбы перхотью и выпадением волос. | |
| 7. | | | | Практическая работа «Уход за волосами» | |
| Раздел «Охрана здоровья» | | | | | |
| 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. | Практическая работа Уход за больным: измерение температуры, смена постельного белья лежачего больного» |
| 10. | Практическая работа «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. | Практическая работа «Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций (лист - вкладыш) к лекарствам» |
| 11. | | Экскурсия в аптеку | Сюжетно-ролевая игра «Я вызываю врача» | Практическая работа «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. | | | Экскурсия в поликлинику, больницу | . | |

| | | | | | |
|------------------------|------------------------|----------------------------|---|-----------------------|----------------|
| 14. | | | Самолечение и его негативные последствия. | | |
| Раздел «Жилище» | | | | | |
| 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 | Практическая работа «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. | Практическая работа «Уборка санузла и ванной комнаты» | Практическая работа «Уход за мебелью» |
| 18. | Практическая работа: «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. | Практическая работа «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. | Практическая работа «Уход за зеркальными и стеклянными поверхностями» |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|
| 21. | | | Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в | <i>Практическая работа</i> «Ручная стирка белья» | <i>Практическая работа</i> «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. | | | Практическая работа «Пользование электробытовыми приборами и уход за ними» | Практическая работа «Стирка белья в стиральной машине» | Практическая работа «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. | Практическая работа «Чтение инструкций к бытовым приборам и моющим средствам» | Практическая работа «Подготовка квартиры к лету, зиме» |
| 26. | | | Практическая работа «Уход за кухонной посудой» | Экскурсия в магазин бытовой техники | 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 профилактик и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами. |
| 28. | | | Кухонная мебель: название и назначение. | | Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми |
| 29. | | | Практическая работа «Уборка кухни» | | |
| Раздел «Одежда и обувь» | | | | | |
| 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. | Практическая работа «Наложение заплаты» | Практическая работа «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. | Практическая работа «Определение размера одежды» |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|--|--|
| 33. | Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека. Виды обуви: в зависимости от времени года, назначения | Практическая работа «Пришивание пуговиц, петель» | Практическая работа «Чтение условных обозначений» | Практическая работа «Глажение изделий из различных видов тканей» | Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды |
|-----|--|--|---|--|--|

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|---|
| | (спортивная, домашняя, выходная), вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная) | | | | |
| 34. | Практическая работа «Ежедневный уход за одеждой» | Практическая работа «Зашивание распоровшегося 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. | | Практическая работа «Ежедневный уход за обувью» | Практическая работа «Правила и приемы глажения постельного белья» | Практическая работа «Выведение пятен» | Экскурсия в специализированный магазин одежды и обуви |
| 37. | | | Практическая работа «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. | Практическая работа «Заполнение бланков» | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 40. | | | <i>Практическая работа</i> «Заполнение бланков» | | |
|-----|--|--|--|--|--|

| Раздел «Питание» | | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|---|--|
| 41. | 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. | Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. | Прием пищи. Первые вторые и третьи блюда: виды, значение. | Жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Место для хранения жиров. | Плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, разка. Свежие и замороженные продукты. |
| 42. | Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи. | Составление меню для холодного и горячего ужина. Отбор продуктов для ужина. Стоимость и расчет продуктов для ужина. | Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. | Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. | Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли для приготовления блюд. Сахар: его польза и вред. |
| 43. | Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Напитки для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола. | Овощи. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, разка. Свежие и замороженные продукты. | Первые блюда: виды, способы приготовления. | Мука. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения, просеивание муки. Вредители муки. | Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей. |
| 44. | Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака | Практическая работа «Приготовление салата и холодной закуски» | Практическая работа «Приготовление первых блюд» | Виды теста: дрожжевое, песочное, слоеное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье. Приготовление изделий из замороженного теста. | Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|
| 45. | Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. | Молоко и молочные продукты: виды и правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготавливаемых на основе молока (каши, молочный суп) | Овощные салаты: виды, способы приготовления | Дрожжевое и пресное тесто. Виды изделий из теста: пирожки, булочки. Запись рецептов | Соление, маринование овощей. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении. |
|-----|--|---|---|---|---|

| | | | | | |
|-----|---|--|--|---|---|
| 46. | Практическая работа «Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе» | Практическая работа «Приготовление молочной манной каши» | Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи. | Практическая работа «Приготовление булочек из дрожжевого теста» | Практическая работа «Засолка помидор» |
| 47. | Яйца. Правила хранения. Место для хранения яиц. | Крупы. Виды круп. Правила хранения круп. Вредители круп. | Практическая работа «Приготовление мясного блюда» | Практическая работа «Приготовление пирожков пресного теста» | Практическая работа «Компот из яблок» |
| 48. | Практическая работа «Блюда из яиц: яйца отварные; яичница-глазунья, омлет» | Практическая работа «Приготовление гречневой каши» | Рыбные блюда (виды, способы приготовления). | Песочное тесто. Виды изделий из теста: печенье. Запись рецептов | Практическая работа «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 | | Практическая работа «Приготовление блюда из рыбы» | Практическая работа «Приготовление печенья из песочного теста» | Варка варенья их ягод. |
| 50. | Практическая работа «Заваривания чая, варка кофе» | | Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. | Слоеное тесто. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье. Запись рецептов | Практическая работа «Варка варенья» |
| 51. | | | Практическая работа «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. | Практическая работа «Расчет стоимости товаров на вес» | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|---|--|
| 53. | | | <i>Практическая работа</i> «Сервировка праздничного стола» | <i>Практическая работа</i> «Расчет стоимости товаров на разлив» | |
|-----|--|--|--|---|--|

| | | | | | |
|---------------------------|--|---|--|--|---|
| 54. | | | Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. | Практическая работа «Покупка товара в продуктивном магазине» | |
| 55. | | | Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. | | |
| 56. | | | Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью товаров и самообслуживание). | | |
| 57. | | | Экскурсия в продуктовый магазин | | |
| 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. | | Экскурсия на автовокзал | Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. | Практическая работа «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. | | Практическая работа «Написание почтового адреса на конверте» | Практическая работа «Упаковка бандероли, посылки» | Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы. | Практическая работа «Заполнение бланка денежного перевода» |
| 65. | | | Практическая работа «Заполнение бланка отправления посылки» | Сюжетно – ролевая игра «Разговор по телефону» | |
| 66. | | | | Экскурсия в салон сотовой связи | |
| Раздел «Предприятия, организации, учреждения» | | | | | |
| 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. | | Экскурсия в детский сад | Экскурсия в учреждение дополнительного образования детей и подростков | Профессии рабочих и служащих. | Муниципальные власти. Структура, назначение. |

| | | | | | |
|-----------------------|-------------------------|----------------------------|----------------------|--|--|
| 69. | | | | <i>Экскурсия в центр занятости населения</i> | <i>Экскурсия в многофункциональный центр</i> |
| Раздел «Семья» | | | | | |
| 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. | разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. |
| 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» | Практическая работа «Определение расходов семьи» | Страхование. Виды страховых, условия оформления и получения выплат |
| 75. | | | | Практическая работа «Подсчет и заполнение квитанций коммунальных платежей. Плата за электроэнергию» | Трудоустройство. Виды и порядок трудоустройства. Трудовое законодательство РФ |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|---|---|
| 76. | | | | Практическая работа «Подсчет и заполнение квитанций коммунальных платежей. Плата за воду» | Практическая работа «Оформление деловых бумаг. Написание заявления на принятие и увольнение с работы |
| 77. | | | | Практическая работа | Практическая работа |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|---|
| | | | | «Подсчет и заполнение квитанций коммунальных платежей. Плата за газ» | «Оформление деловых бумаг. Написание заявлений на отпуск, объяснительных, заявлений» |
| 78. | | | | Онлайн банк правила пользования. | Практическая работа «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 |

Приложение 2

Примерное распределение часов, определенных на изучение тем предмета «Основы социальной жизни» по годам обучения 5 – 9 класс

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 | | | | | | | | | |
| 1. | личная гигиена и здоровье | 3 | 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, | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|-----------|---|-----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|
| | учреждения | | | | | | | | | | |
| 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 | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 8 | |

Примерное содержание уроков программы «Основы социальной жизни» по годам обучения 5 класс

| № п/п | Наименование раздела | Тема урока | Содержание урока |
|-------|-----------------------------|---|---|
| 1. | «Введение» | Вводное занятие. | Знакомство с учебным предметом «Основы социальной жизни», целью и задачами его изучения, основными разделами. Показ и объяснение значения основных зон в кабинете (учебная, жилая, зона кухни, санитарно - гигиеническая). Оформление тетрадей. |
| 2. | «Личная гигиена и здоровье» | Утренний и вечерний туалет. | Очередность, правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. Значение утреннего и вечернего туалета для здоровья человека. |
| | | Личные вещи. | Личные вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расчёска, полотенце): правила хранения и уход. |
| | | Правила содержания личных вещей. | Правила и порядок содержания личных вещей (чистка, сушка, пришивание пуговиц, зашивание распоровшихся швов, проветривание). |
| | | Практическая работа «Выполнение утреннего и вечернего туалета». | Порядок выполнения утреннего и вечернего туалета. Использование личных вещей и вещей общего пользования при выполнении утреннего и вечернего туалета. |
| 3. | «Охрана здоровья» | Профилактика простудных и вирусных заболеваний. | Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний. |
| | | Лекарственные растения. | Лекарственные растения. Виды, названия, способы хранения. |
| | | Практическая работа «Заваривание травяного чая». | Подготовка заварника, травяного сбора, последовательность выполнения заваривания травяного чая, техника безопасности при использовании горячей воды. |
| 4. | «Жилище» | Типы и виды жилых помещений. | Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. |
| | | Коммунальные удобства в городе и сельской местности. | Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики). |
| | | Домашний почтовый адрес. | Порядок правильного называния и написания домашнего адреса. |
| | | Практическая работа: «Написание адреса на конверте». | Правильное написания домашнего адреса: написание индекса, условное обозначение области, города, улицы. |
| | | Планировка помещения, типы жилых комнат. | Планировка помещения. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Назначение жилых комнат. |
| 5. | «Одежда и обувь» | Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. | Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека, историческая справка о появлении и значении одежды и жизни человека. Требования к внешнему виду обучающихся в общественном месте и дома. |
| | | Виды одежды. | 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. |
| | | Головные уборы и их назначение. | Головные уборы, виды и их назначение. Историческая справка о появлении и значении головных уборов в жизни человека в разные годы. |
| | | Виды обуви. | Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека. Виды обуви: в зависимости от времени года, назначения (спортивная, домашняя, выходная), вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная). |
| | | Практическая работа «Ежедневный уход за одеждой». | Выполнение ежедневного ухода за школьной одеждой: чистка одежной щеткой, пришивание пуговиц, вешание на плечики. |
| 6. | «Питание» | Продукты питания. Значение питания в жизни человека. | 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. |
| | | Место и условия приготовления пищи. Кухонные принадлежности и приборы. | Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи. |
| | | Приготовление завтрака. | Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Напитки для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола. |
| | | Меню завтрака. | Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака |
| | | Хлеб и хлебобулочные изделия. | Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. |
| | | Практическая работа «Приготовление бутербродов и канапе». | Нарезка хлеба, сыра, колбасных изделий; намазывание масла; приготовление бутербродов. Правильное и безопасное использование ножа, разделочной доски, соблюдение техники безопасности и правил поведения на кухне. |
| | | Яйца, блюда из яиц. | Яйца. Правила хранения. Место для хранения яиц. Основные блюда, приготовляемые из яиц. |
| | | Практическая работа «Блюда из яиц: яйца отварные; яичница-глазунья, омлет». | Приготовление блюд из яиц (яйцо отварное, омлет, яичница - глазунья). Правильное и безопасное использование кухонной посуды, электроплиты, миксера. Соблюдение техники безопасности и правил поведения на кухне. |
| | | Чай, кофе, фруктовые напитки. | Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Фруктовые напитки: соки, нектары Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе |
| | | Практическая работа «Заваривания чая, варка кофе». | Подготовка заварника, турки; чая, кофе. Выполнение заваривания чая, варки кофе. Техника безопасности при использовании горячей воды, электроплиты. |
| 7. | «Транспорт» | Городской общественный транспорт. | Городской общественный транспорт. Виды городского общественного транспорта, правила поведения в транспорте, правила дорожного движения. Знаки дорожного движения. |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | Маршрут движения, стоимость проезда до школы, дома. | Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда. |
|--|--|---|---|

| | | | |
|----|------------------|---|--|
| | | Виды проездных билетов, льготный проезд, стоимость проезда. | Оплата проезда на всех видах городского транспорта, виды проездных билетов, льготный проезд. Правила поведения в городском транспорте, правила дорожного движения. Знаки дорожного движения. |
| 8. | «Средства связи» | Основные средства связи. | Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования. |
| 9. | «Семья» | Семья. Личные взаимоотношения в семье. | Родственные отношения в семье. Взаимоотношения между родственниками. |
| | | Состав семьи, родственные отношения. | Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. |