

**Россия, Краснодарский край, Лабинский район,  
станция Вознесенская**

**Государственное казённое общеобразовательное учреждение  
Краснодарского края специальная (коррекционная) школа-  
интернат ст-цы Вознесенской**

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
ГКОУ школы-интерната  
ст-цы Вознесенской  
от 30.08.2023 г. протокол № 1.  
Председатель *Лифинцева* Л.Е. Лифинцева.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По предмету «Основы социальной жизни»**

**Уровень образования основное общее, 5-9 класс**

**Количество часов 68 часов (2 часа в неделю)**

**Учитель Перфильева Галина Вадимовна**

**Программа разработана на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утверждённой приказом министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года за № 1026**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Курс предмета «Основы социальной жизни» направлен на практическую подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, навыков, способствующих социальной адаптации в условиях современного общества, на повышение уровня их общего развития. Данные занятия должны формировать и совершенствовать у детей необходимые им навыки ориентировки в окружающем их мире: самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи, способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса учеников и многое другое.

Занятия по основам социальной жизни проводятся в специально оборудованном кабинете, обеспечивающем выполнение в полном объёме всех видов теоретических и практических работ, предусмотренных программой. При организации кабинета необходимо учитывать санитарно-гигиенические нормы и правила техники безопасности.

Рабочая программа 5-9 классов составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные сведения обучающимися во время уроков речевой практики, чтения, русского языка, географии, биологии, природоведения, математики, и рассчитана на 68 часов учебного времени (2 часа в неделю). Программа состоит из разделов. В каждом разделе даны темы занятий, определено содержание практических работ и упражнений, а также перечислены основные требования к знаниям и умениям обучающихся. Большинство разделов программы изучается с 5 по 9 классы. Учитель, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала может использовать опыт обучающихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых.

Основными формами и методами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры, беседы. На занятиях применяются различные наглядные средства обучения. Весьма желательна демонстрация презентаций, слайдов, способствующих формированию реальных образов и представлений.

Все разделы программы предусматривают проведение практических работ или заданий. Каждый ученик, независимо от его интеллектуальных и физических возможностей, должен овладеть основными способами ухода за одеждой, приготовлением пищи, научиться самостоятельно составлять деловые бумаги, заполнять различного рода бланки и так далее.

В зависимости от задач урока и оснащённости кабинета могут использоваться как коллективные (бригадные), так и индивидуальные (выполнение обучающимися всех операций под руководством учителя) методы организации практических работ. Однако при любой форме организации занятия каждый ученик должен на практике овладеть всем необходимыми знаниями и

умениями.

Выполнение некоторых практических работ целесообразно проводить, разделив обучающихся на бригады по 4-5 человек, при этом каждая бригада выполняет самостоятельное задание. На первом занятии, где применяется бригадная форма работы, учитель должен объяснить и показать детям, что должен делать бригадир. Для этого он, распределив учеников по бригадам, выступает в роли бригадира одной из них. Другие бригадиры, назначенные из числа наиболее подготовленных обучающихся, наблюдая за учителем и получая его инструкции, организуют работу своих бригад. Бригадная форма работы может быть использована и при выполнении детьми одинаковых заданий (штопка, чистка посуды и так далее). Необходимо поддерживать стремление каждого ученика стать бригадиром. При этом большое воспитательное значение имеет требование, заключающееся в том, что бригадиром может быть только старательный и активный ученик, успешно выполняющий задания. Данная установка служит стимулом, как для сильных, так и для слабых обучающихся, побуждая их работать лучше. Обучающихся, испытывающих трудности в обучении, следует назначать бригадирами при выполнении наиболее простых работ, аналогичных предыдущим.

Следует особо обратить внимание на изучение правил техники безопасности, формирования умений пользоваться нагревательными приборами, электрическими и механическими бытовыми приборами и приспособлениями, колющими и режущими предметами, а также навыков обращения со стеклянной посудой, кипятком и так далее. Ни один даже незначительный случай нарушения правил техники безопасности нельзя оставлять без внимания. Необходимо постоянно приучать детей к соблюдению санитарно-гигиенических требований во время выполнения различных практических работ.

Беседа на занятиях по основам социальной жизни является одним из основных методов обучения и применяется в сочетании с сюжетно-ролевыми играми, различными практическими работами, записями в тетрадь определённых правил, зарисовок, упражнениями и другими видами работ. Продолжительность беседы может быть различной, но она не должна являться единственным методом обучения, используемым на занятии. В зависимости от задач занятия беседа может иметь различное назначение. Например, она может носить информационный характер. В этом случае учитель выясняет имеющиеся у обучающихся знания и представления и сообщает им новые необходимые сведения. В начале занятия проводятся краткие вводные беседы, а в конце занятия для закрепления полученных знаний – заключительные беседы.

При определении содержания и объёма учебного материала, сообщаемого на занятиях, учитель должен ориентироваться на требования к знаниям и умениям обучающихся, относящимся к соответствующему разделу программы, принимая во внимание, что из года в год объём, и сложность материала возрастает. Это в свою очередь определяет необходимость изменения и усложнения методов и приёмов работы.

Сюжетно-ролевые игры применяются как один из ведущих методов обучения, особенно по тем разделам программы, в которых не предусмотрено проведение

практических работ, например «Семья» и другие. В сочетании с другими методическими приёмами сюжетно-ролевые игры целесообразно использовать при изучении таких разделов, как «Торговля», «Средства связи» и так далее. Сюжетно-ролевые игры в основном рекомендуется проводить на этапе закрепления пройденного материала и для формирования навыков общения. Воспроизводя в игре конкретные жизненные ситуации, учащиеся применяют усвоенные ими знания и приёмы (например, правила поведения, приёмы ухода за маленьким ребёнком и так далее).

Значительное место в программе отводится экскурсиям. Они проводятся на промышленные и сельскохозяйственные объекты, в магазины, на предприятия службы быта, в отделения связи, на транспорт, в различные учреждения. Экскурсии в зависимости от их места в учебном процессе могут быть вводные, текущие и итоговые. Любая экскурсия не является самоцелью и используется в сочетании с другими организационными формами обучения по определённой теме. В ходе экскурсии могут проводиться практические работы. Так, во время экскурсии на телеграф обучающиеся заполняют бланки телеграмм (с помощью заранее составленных текстов).

Для прочного закрепления знаний и умений следует постоянно осуществлять повторение пройденного. С этой целью учитель при составлении плана занятия должен продумать, в какой его части можно применить знания и умения, полученные детьми ранее. Для повторения привлекается пройденный материал из других разделов, логично связанный с изученной темой. Например, на занятиях по приготовлению пищи целесообразно вспомнить правила ухода за кухней и посудой, во время подготовки и проведения экскурсии повторить правила поведения в общественных местах и в транспорте, предложить детям выбрать рациональный маршрут, транспортные средства и так далее. Повторение учебного материала по изученной теме или ранее пройденного материала должно быть элементом каждого занятия.

На занятиях по основам социальной жизни следует уделять внимание развитию устной и письменной речи, практическому применению знаний и навыков, полученных на уроках родного языка. На всех этапах занятия в связи с изучаемым материалом необходимо следить за полнотой устных ответов, последовательностью изложения, умением детей правильно построить фразу, диалог, обосновать вывод.

Социальная жизнь обучающихся должна иметь своё логическое продолжение в системе внеклассной работы. Только комплексная совместная деятельность учителя и воспитателя позволит достичь желаемых результатов. Настоящая программа должна служить ориентиром для воспитателя при отборе материала, определении его тематики, объёма и последовательности изучения.

Однако воспитатель не должен использовать в своей деятельности формы и методы работы учителя. Он осуществляет закрепление полученных на занятиях знаний и умений в процессе практической работы, формирует на их основе прочные навыки. Например, при прохождении раздела «Жилище» учитель обучает детей правилам уборки квартиры, а воспитатель, организуя деятельность обучающихся по самообслуживанию, повторяет с ними эти

правила, следит за ходом уборки.

Связь учителя с воспитателем осуществляется также при совместном проведении отдельных экскурсий и некоторых итоговых практических занятий, которые можно объединять с внеклассными мероприятиями. Учитель должен принимать активное участие в тех внеклассных мероприятиях, которые позволяют закрепить усвоенное на практике и проверить, что и как восприняли ученики на занятиях «Основы социальной жизни». Такое взаимодействие учебной и внеклассной работы способствует совершенствованию знаний и навыков детей, успешному применению их в жизни.

Тематика и последовательность занятий по предмету «Основы социальной жизни» отражаются в классном журнале. Распределение времени на прохождение программного материала и порядок изучения тем учитель определяет по своему усмотрению. Содержание таких тем, как «Транспорт», «Торговля», и количество часов отведённых на них, могут несколько изменяться в зависимости от местных условий. При тематическом планировании должны учитываться время года и потребность школы. При подборе материалов по теме «Учреждения, организации и предприятия» целесообразно предусмотреть ознакомление детей не только с объектами ближнего окружения, но и с объектами, находящимися на территории, на которой обучающиеся будут проживать после окончания школы.

Тематическое планирование осуществляется следующим образом, то есть количество часов по темам, очерёдность изучения тем, количество экскурсий и практических занятий планируется с учётом возможностей кабинета, местности проживания, сезонных изменений в природе. Разделы курса основ социальной жизни изучаются в той последовательности, в которой они предложены примерной программой.

Первый урок – **вводный**. Его цель – дать обучающимся представление о предмете "Основы социальной жизни", назначении кабинета, правилах поведения в кабинете ОСЖ. Дети впервые попадают в кабинет основ социальной жизни. Задача учителя – объяснить, как нужно входить в кабинет, как рассаживаться в учебной (классной) зоне. После беседы о содержании и значении предмета основ социальной жизни проводится ознакомительная экскурсия по всем зонам кабинета, рассказывая о назначении и возможностях использования каждой из них. Одна из основных тем вводного урока – *соблюдение правил безопасности и санитарно-гигиенических требований* на занятиях. Данные вопросы остаются актуальными при изучении почти всех разделов и на всём протяжении курса основ социальной жизни.

После вводного занятия по программе следуют разделы «**Личная гигиена и здоровье**» и «**Одежда и обувь**». Изучение тем этих разделов в 5 классе не вызывает трудностей. Обучающиеся способны освоить теоретический материал и легко справиться с предлагаемыми практическими заданиями.

Следующий раздел «**Питание**» является одним из наиболее любимых обучающимися разделов всей программы. Раздел содержит несколько тем разной сложности усвоения. Особое внимание нужно уделять изучению правил техники безопасности. Нарезка бутербродов и овощей для салата требует

правильного обращения с кухонным ножом. Приготовление блюд из яиц предусматривает правильное обращение с плитой, а заваривание чая – бережное обращение с кипятком. Также важно соблюдение санитарно-гигиенических правил. При обучении сервировки стола следует обратить внимание не только на правильность и последовательность работы, но главным образом на *эстетическую* сторону данной проблемы.

Далее следует раздел **«Жилище»**. Особенность изучения этого раздела заключается в том, что планируются темы на изучение городского жилья, но в рабочей программе заложены темы для изучения и сельского жилья. Тема не сложная для изучения, однако определённую трудность представляет выполнение практического задания.

Следующий раздел программы – **«Транспорт»**, изучение которого, как и раздела **«Жилище»**, напрямую связано с местонахождением учебного заведения. Но несмотря на это обучающиеся должны иметь представления о том, как вести себя в общественном транспорте, о соблюдении правил дорожного движения. Программой предусмотрена экскурсия, требующая знаний о поведении на улице и в транспорте. Практическое задание по изготовлению дорожных знаков не только закрепит знания наиболее простых и часто встречающихся знаков, но и предполагает использование поделок обучающихся в других формах урока.

Эти знаки могут быть использованы при изучении следующей темы связанной с торговлей, когда обучающимся придётся идти на экскурсию в продовольственный магазин. Изучение тем раздела **«Торговля»**, как и вышеназванных, тоже зависит от места расположения школы.

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

- расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;
- формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;
- ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;
- развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

## ТЕМАТИКА ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ» 5 КЛАСС.

### 1. Вводное занятие. 2 часа.

Беседа о цели, содержания и значении предмета «Основы социальной жизни».

Особенности уроков «Основы социальной жизни».

Знакомство с кабинетом, правила поведения в нём.

Соблюдение правил техники безопасности в кабинете.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях.

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.**

***Обучающиеся должны иметь представление о:***

- предмете «Основы социальной жизни»;
- назначение кабинета и правилах поведения в нём.

### 2. Личная гигиена. 8 часов.

*Тематика.*

1. Личная гигиена.

2. Уход за волосами (мытьё, причёска).

3. Гигиена зрения и слуха. Гигиена чтения. Как смотреть телевизор.

**Практические работы.**

Выполнение утреннего туалета: мытьё рук, лица, шеи, ушей, чистка зубов, причёсывание волос.

Выполнение вечернего туалета. Чистка ушей.

***Обучающиеся должны иметь представление о***

-о необходимости соблюдения правил личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья человека.

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся**

***Обучающиеся должны знать:***

- последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета;
- периодичность и правила чистки зубов;
- периодичность и правила чистки ушей;
- периодичность мытья головы;
- правила освещения помещения;
- правила охраны зрения при чтении и просмотре телевизионных передач.

***Обучающиеся должны уметь:***

- совершать утренний туалет;
- совершать вечерний туалет в определённой последовательности;
- причёсывать волосы и выбирать причёску.

### Одежда и обувь. 8 часов.

*Тематика.*

1. Виды одежды и головных уборов.

2. Уход за одеждой.

3. Обувь, уход за обувью.

**Практическая работа.**

Чистка и сушка повседневной одежды, верхней одежды, обуви.

***Обучающиеся должны иметь представление:***

- почему нужно содержать одежду и обувь в чистоте;
- как сохранить внешний вид одежды, обуви и головных уборов.

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.**

***Обучающиеся должны знать:***

- виды одежды и обуви;
- правила ухода за одеждой и обувью.

***Обучающиеся должны уметь:***

- подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону;
- различать одежду и обувь в зависимости от их назначения (повседневная, праздничная, спортивная);
- сушить мокрую одежду;
- чистить одежду;
- подбирать крем и чистить кожаную обувь;
- чистить замшевую и текстильную обувь;
- сушить мокрую обувь;
- подготавливать одежду и обувь к сезонному хранению.

**Питание. 16 часов.**

*Тематика.*

1. Продукты питания (хлеб, мясо, овощи, фрукты и так далее). Значение разнообразия продуктов питания для здоровья человека.
2. Место и условия приготовления пищи. Кухонные принадлежности и приборы, посуда. Правила пользования и ухода за ними. Химические средства для ухода за посудой.
3. Приготовление завтрака. Простые и комбинированные. Горячие и холодные бутерброды.
4. Яйца отварные, яичница и омлет.
5. Приготовление салата, винегрета.
6. Заваривание чая.
7. Сервировка стола к завтраку.

**Практические работы:**

Приготовление бутербродов, салата, винегрета, яичницы, варка яиц, заваривание чая, сервировка стола к завтраку.

Чистка и мытьё кухонных принадлежностей и посуды.

***Обучающиеся должны иметь представление о***

- значении продуктов питания для здоровья человека;
- витаминах, содержащихся в основных продуктах питания.

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.**

***Обучающиеся должны знать:***

- виды бутербродов;
- различные меню завтрака;
- санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи;
- правила сервировки стола к завтраку;
- правила заваривания чая;
- значение кухонных принадлежностей и посуды;



- правила пользования ножом, плитой. Электрическим чайником;
- санитарно-гигиенические требования к использованию химических средств для ухода за посудой.

**Обучающиеся должны уметь:**

- резать ножом продукты для бутербродов;
- отваривать яйца, жарить яичницу и омлет;
- нарезать вареные овощи кубиками и соломкой;
- накрывать на стол с учётом конкретного меню;
- мыть и чистить кухонные принадлежности и посуду;
- пользоваться печатными инструкциями к различным бытовым химическим средствам.

**Культура поведения. 10 часов.**

*Тематика.*

1. Осанка при ходьбе, в положении сидя и стоя.
2. Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании.
3. Формы обращения с просьбой, вопросом к старшим и сверстникам.
4. Разговор со старшими и сверстниками.
5. Правила поведения за столом.

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.**

**Обучающиеся должны знать:**

- требования к осанке при ходьбе, в положении сидя и стоя;
- правила поведения при встрече и расставании;
- формы обращения с просьбой, вопросом;
- правила поведения за столом.

**Обучающиеся должны уметь:**

- следить за своей осанкой;
- принимать правильную позу в положении сидя и стоя;
- следить за своей походкой и жестикующей;
- правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками (мальчиками и девочками), взрослыми (знакомыми и незнакомыми) в различных ситуациях;
- вежливо обращаться с просьбой, вопросом к сверстникам и взрослым;
- тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками;
- правильно вести себя за столом во время приёма пищи (пользоваться приборами, салфетками, аккуратно принимать пищу).

**Жилище. 8 часов.**

*Тематика.*

1. Виды жилых помещений в городе и деревне.
2. Жилой дом, интернатские помещения. Варианты квартир и подсобных помещений, виды отопления.
3. Почтовый адрес дома и школы-интерната.

**Практическая работа:**

Заполнение почтового адреса на открытках.

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся:**

***Обучающиеся должны знать:***

- виды жилых помещений в городе и деревне и их различие;
- почтовый адрес своего дома и школы-интерната.

***Обучающиеся должны уметь:***

- писать адреса на почтовых открытках.

**Транспорт. 10 часов.**

*Тематика.*

1. Наземный городской транспорт.
2. Проезд в школу-интернат (маршрут, виды транспорта).
3. Поведение в транспорте, поведение на улице. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения.

**Экскурсии.**

Коллективные поездки в транспорте.

**Практическая работа:**

Изготовление знаков дорожного движения, встречающихся на пути у дому, школе.

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.**

***Обучающиеся должны знать:***

- наиболее рациональный маршрут проезда до школы-интерната;
- варианты проезда до школы различными видами транспорта;
- количество времени, затрачиваемого на дорогу, пересадки. Пешеходный маршрут;
- правила передвижения на велосипеде.

***Обучающиеся должны уметь:***

- соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупки билета, поведения в салоне и при выходе на улицу);
- соблюдать правила дорожного движения.

**Торговля. 6 часов.**

*Тематика.*

1. Продовольственные и промтоварные магазины, универсамы, супермаркеты, специализированные магазины. Их назначение.
2. Порядок приобретения товаров в продовольственных магазинах.

**Экскурсии.**

Экскурсия в продовольственный магазин.

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.**

***Обучающиеся должны знать:***

- основные виды магазинов, их назначение;
- виды отделов в продовольственных магазинах и правила покупки товаров в них;
- стоимость продуктов, используемых для приготовления завтрака.

***Обучающиеся должны уметь:***

- выбирать продукты для приготовления завтрака с учётом конкретного меню;
- оплачивать покупку;
- соблюдать правила поведения в магазине.

**ТАБЛИЦА ТЕМАТИЧЕСКОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ в 5 КЛАССЕ ПО КУРСУ «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ» ПО ТЕМАМ И ЧЕТВЕРТЯМ**

№ п/п	Тема урока	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1.	Введение	2 часа			
2.	Личная гигиена	8 часов			
3.	Одежда и обувь	8 часов			
4.	Питание		14 часов	2 часа	
5.	Культура поведения			10 часов	
6.	Жилище			8 часов	
7.	Транспорт				10 часов
8.	Торговля				6 часов.
	<b>Итого: 68 часов</b>				

**ТЕМАТИКА ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ» 6 КЛАСС.**

**1. Личная гигиена (6 часов).**

- Закаливание организма (зарядка, обтирание, сезонная одежда, физические упражнения).
- Уход за руками (уход за ногтями и кожей рук, кремы).
- Уход за ногами (уход за ногтями и кожей ног). Профилактика грибковых заболеваний.

**Практическая работа.**

Мытьё рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук.

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся:**

**Обучающиеся должны знать:**

- правила закаливания организма, обтирания;
- правила соблюдения личной гигиены во время физических упражнений, походов;
- правила ухода за ногами.

**Обучающиеся должны уметь:**

- мыть руки, стричь ногти на руках и ухаживать за кожей рук;
- подбирать косметические средства для ухода за кожей рук;
- подбирать косметические средства для ухода за ногами.

**2. Одежда. (6 часов).**

- Мелкий ремонт одежды (пришивание пуговиц, вешалок, петель и крючков, зашивание распорвшегося шва).
- Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шёлковых тканей.

- Утюжка фартуков, косынок, салфеток и др).

### **Практические работы.**

Пришивание пуговиц, петель, крючков, вешалок на школьную и домашнюю одежду, подшивание распоровшегося шва.

Стирка и утюжка изделий из цветных хлопчатобумажных и шёлковых тканей.

### **Основные требования к знаниям и умениям обучающихся:**

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- правила стирки изделий из хлопчатобумажных и шёлковых тканей;  
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами;

#### ***Обучающиеся должны уметь:***

- пришивать пуговицы, крючки, кнопки;  
- зашивать одежду по распоровшемуся шву;  
- подшивать платья, брюки, рукава;  
- подбирать моющие средства для стирки изделий из хлопчатобумажных и шёлковых тканей;  
- стирать изделия из цветных хлопчатобумажных и шёлковых тканей;  
- гладить эти изделия.

### **3. Питание. (6 часов).**

- Гигиена приготовления пищи. Хранение продуктов и готовой пищи. Замораживание, размораживание. Определение срока годности.

- Приготовление пищи. Ужин. Приготовление блюд из круп, макаронных изделий, картофеля и других овощей, молока и молочных продуктов.

- Сервировка стола к ужину.

### **Практические работы:**

Варка макарон, картофеля, приготовление каши на воде и молоке, пюре, запеканок (из творога и других продуктов).

Оформление готовых блюд.

### **Основные требования к знаниям и умениям обучающихся:**

#### ***Обучающиеся должны иметь представление о***

- режиме питания, удельном весе молочных продуктов в рационе питания.

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- способы первичной и тепловой обработки макаронных изделий, круп, молока и молочных продуктов, овощей;  
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с режущими инструментами, кипятком;  
- правила пользования электроплитой;  
- определения доброкачественности продуктов и сроков их хранения;  
- правила хранения продуктов при наличии холодильника и без него;  
- различные меню ужина.

#### ***Обучающиеся должны уметь:***

- отваривать макаронные изделия;  
- варить кашу на воде и молоке;  
- отваривать картофель и готовить пюре;

- готовить запеканки из овощей и творога;
- оформлять готовые блюда;
- сервировать стол к ужину с учётом различных меню.

#### **4. Семья. (4 часа).**

- Состав семьи учащихся: имена, отчества, возраст, место работы членов семьи. Родительские отношения (мать, отец, брат, бабушка и так далее).
- Личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.

#### ***Обучающиеся должны иметь представление о***

- понятие «семья»;
- составе семьи;
- распределение хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи.

#### **Основные требования к занятиям и умениям обучающихся:**

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- состав своей семьи, имена, отчества родителей и близких родственников;
- место работы и должность родителей;
- правила поведения в семье.

#### **5. Культура поведения. (4 часа)**

- Поведение в общественных местах (кино, театре, музее, библиотеке).
- Поведение при посещении массовых мероприятий.

#### **Основные требования к знаниям и умениям обучающихся:**

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- правила поведения в зрелищных и культурно-просветительных учреждениях;
- правила поведения и меры предосторожности при посещении массовых мероприятий.

#### ***Обучающиеся должны уметь:***

- культурно вести себя в театре, залах музея, читальном зале;
- правильно и безопасно вести себя при посещении массовых мероприятий.

#### **6. Жилище. (8 часов).**

- Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Основные правила организации рабочего места школьника.
- Повседневная уборка квартиры (сухая и влажная). Пылесос.
- Комнатные растения ( их назначение, допустимое количество и уход).
- Уход за полом. Средства по уходу за полом.

#### **Практические работы:**

- Сухая и влажная уборка помещения, пользование пылесосом и уход за ним. Мытьё полов.
- Уход за комнатными растениями: полив, опрыскивание, пересадка.

#### **Основные требования к знаниям и умениям обучающихся:**

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- гигиенические требования к жилому помещению;
- правила организации рабочего места школьника;
- правила и последовательность проведения сухой и влажной уборки;

- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с пылесосом;
- назначение комнатных растений, уход и допустимое количество их в квартире.

***Обучающиеся должны уметь:***

- производить сухую и влажную уборку помещения;
- чистить ковры, книжные полки, батареи;
- ухаживать за полом в зависимости от покрытия, используя бытовые химические средства;
- ухаживать за комнатными растениями.

**7. Транспорт. (8 часов).**

- Основные транспортные средства.
- Пользование городским транспортом. Оплата проезда на всех видах городского транспорта (разовый, проездной, единый билеты).
- Наиболее рациональные маршруты передвижения в разные точки города, посёлка, в ближайшие населённые пункты.
- Пригородные поезда. Расписание, Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.

**Экскурсия.**

Экскурсия на вокзал (станцию).

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся:**

***Обучающиеся должны знать:***

- основные транспортные средства, имеющиеся в городе, селе;
- виды междугородного транспорта;
- стоимость проезда на всех видах городского транспорта ( стоимость разового, единого и проездного билетов);
- порядок приобретения билетов и талонов и компостирования талонов.

***Обучающиеся должны уметь:***

- выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу;
- ориентироваться в расписании движения пригородных поездов, определять направление и зоны;
- пользоваться кассой-автоматом при покупке билета на пригородные поезда.

**8. Торговля. (6 часов).**

- Продовольственные и специализированные продовольственные магазины.
- Виды товаров, их стоимость. Порядок приобретения товаров.

**Экскурсия.**

Экскурсия в специализированный продовольственный магазин.

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся:**

***Обучающиеся должны знать:***

- основные виды продовольственных магазинов, их отделы;
- виды специализированных продовольственных магазинов;
- виды и стоимость различных товаров;
- порядок приобретения товаров.

***Обучающиеся должны уметь:***

Подбирать продукты питания к ужину с учётом различных меню;

- обращаться к продавцу, кассиру.

### **9. Средства связи. ( 8 часов).**

- Основные средства связи (почта, телеграф, телефон).

- Виды почтовых отправлений (письма, бандероли, посылки, денежные переводы, телеграммы).

- Виды писем (закрытые, открытые, простые, заказные). Порядок отправки писем различных видов. Стоимость пересылки. Написание адреса и индекса на конвертах.

- Телеграф. Виды телеграфных услуг. Тарифы. Заполнение телеграфных бланков. Составление текстов телеграмм.

#### **Практические работы.**

- Написание адреса и индекса на конвертах.

- Составление телеграмм, заполнение телеграфных бланков.

#### **Экскурсия.**

Экскурсия на почту, телеграф.

#### ***Обучающиеся должны иметь представление о***

- назначении основных средств связи;

- порядке отправки писем, посылок, бандеролей, денежных переводов, телеграмм.

#### **Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.**

##### ***Обучающиеся должны знать:***

- основные средства связи; виды почтовых отправлений;

- стоимость почтовых услуг при отправке писем различных видов;

- виды телеграфных услуг.

##### ***Обучающиеся должны уметь:***

- находить по справочнику индекс предприятий связи;

- записывать адреса с индексом на конвертах;

- составлять различные тексты телеграмм;

- заполнять телеграфные бланки.

### **10. Медицинская помощь. (8 часов).**

- Медицинские учреждения: поликлиники, аптеки, диспансеры, больницы. Их назначение. Работники медицинских учреждений (врачи, медицинские сёстры, младший медицинский персонал, регистраторы, работники аптеки).

- Виды медицинской помощи: доврачебная, «скорая помощь», помощь на дому, амбулаторный приём, госпитализация. Вызов «скорой помощи» и врача на дом.

- Использование различных видов медицинской помощи.

#### **Экскурсия.**

Экскурсия в аптеку.

#### **Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.**

##### ***Обучающиеся должны иметь представление о***

- назначении поликлиники, аптеки, диспансера, больницы;

- порядке записи к врачу, приобретения лекарств, вызова «скорой помощи», о порядке вызова врача на дом;

- отличии медицинского обслуживания на дому от амбулаторного приёма и амбулаторного лечения от стационарного.

**Обучающиеся должны знать:**

- виды медицинской помощи;
- функции основных врачей-специалистов.

**Обучающиеся должны уметь:**

- записываться на приём к врачу;
- вызывать врача на дом;
- приобрести лекарства в аптеке.

**11. Учреждения, организации и предприятия. ( 4 часа).**

- Дошкольные и школьные учреждения (детские ясли, детсад, школа, дом детского творчества). Их назначение.

**Экскурсия.**

Экскурсия в дом детского творчества.

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.**

**Обучающиеся должны знать:**

- виды детских учреждений и их назначение;
- адрес местного дома творчества; какие кружки, секции в нём имеются.

**Обучающиеся должны уметь:**

- правильно обращаться к работникам дома детского творчества, игротеки и так далее;
- правильно вести себя во время игры, просмотра фильма или журналов в читальном зале;
- соблюдать поведение в школе.

**ТАБЛИЦА ТЕМАТИЧЕСКОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ в 6 КЛАССЕ ПО КУРСУ «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ» ПО ТЕМАМ И ЧЕТВЕРТЯМ**

№ п/п	Тема урока	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1.	Личная гигиена	6 часов			
2.	Одежда	6 часов			
3.	Питание	6 часов			
4.	Семья		4 часа		
5.	Культура поведения		4 часа		
6.	Жилище		6 часов	2 часа	
7.	Транспорт			8 часов	
8.	Торговля			8 часов	
9.	Средства связи			2 часа	6 часов
10.	Медицинская помощь				8 часов
11.	Учреждения,				4 часа



	организации и предприятия				
	<b>Всего: 68 часов</b>				

## **ТЕМАТИКА ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ» 7 КЛАСС.**

### **1. Личная гигиена. (4 часа).**

- Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены. Правила сохранения чистоты и здоровья тела.

- Гигиена одежды, нательного и постельного белья.

#### **Основные требования к знаниям обучающихся.**

##### ***Обучающиеся должны иметь представление о***

- значении правильного режима жизни и рационального питания для здоровья подростка;

- назначения индивидуальных предметов личной гигиены;

- необходимости гигиены одежды.

##### ***Обучающиеся должны знать:***

- правила соблюдения личной гигиены подростка (девушки и юноши);

- правила смены одежды, нательного и постельного белья;

- санитарно-гигиенические правила пользования зубной щёткой, расчёской, мочалкой, душем, ванной, унитазом.

### **2. Одежда. (10 часов).**

- Ремонт разорванных мест одежды, штопка.

- Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины.

- Утюжка белья, брюк, спортивной одежды.

- «Химчистка». Виды услуг. Правила пользования.

#### **Практические работы:**

- Ремонт разорванных мест одежды, штопка, утюжка.

- Стирка мелких предметов из белой хлопчатобумажной ткани вручную и с помощью стиральной машины.

#### **Экскурсия.**

- Экскурсия в химчистку.

#### **Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.**

##### ***Обучающиеся должны знать:***

- особенности стирки цветного и белого белья;

- правила пользования моющими средствами;

- устройство стиральной машины и правила пользования ею;

- санитарно-гигиенические и правила техники безопасности при ремонте одежды, стирке вручную и с помощью стиральной машины;

- последовательность и особенности утюжки одежды из различных тканей, а также постельного белья, полотенец, скатертей и так далее;

- назначение и виды предприятий по химической чистке одежды, виды оказываемых услуг;

- правила подготовки вещей к сдаче в чистку.

***Обучающиеся должны уметь:***

- ремонтировать разорванные места одежды, штопать;
- стирать белое бельё вручную и с помощью стиральной машины;
- гладить одежду и бельё.

**3. Питание. (6 часов).**

- Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Третьи блюда.
- Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи.
- Сервировка стола к обеду.

**Практическая работа.**

- Приготовление закусок, первых, вторых и третьих блюд.

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.**

***Обучающиеся должны знать:***

- способы обработки овощных, мясных, рыбных продуктов;
- последовательность приготовления блюд;
- возможности использования электробытовых приборов при приготовлении пищи, правила пользования ими;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи;
- правила пользования столовыми приборами.

***Обучающиеся должны уметь:***

- готовить обед (закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов, консервированных продуктов и полуфабрикатов);
- готовить третьи блюда;
- оформлять готовые блюда;
- сервировать стол к обеду.

**4. Семья. (2 часа).**

- Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.

**Практические работы.**

- Оказание помощи первоклассникам в одевании на прогулку.
- Разучивание тихих и подвижных игр.
- Проведение игр с детьми младшего возраста.

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.**

***Обучающиеся должны знать:***

- различные тихие и подвижные игры.

***Обучающиеся должны уметь:***

- одевать малышей на прогулку;
- объяснять детям младшего возраста правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры;
- помогать первоклассникам при уборке игрушек.

**5. Культура поведения. (4 часа).**

- Поведение в гостях.
- Подарки.

### **Практическая работа.**

- Изготовление несложных сувениров.

### **Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.**

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- правила поведения при встрече и расставании;
- правила поведения в гостях;
- правила вручения и приёма подарков.

#### ***Обучающиеся должны уметь:***

- выбрать подходящую одежду для визита в гости;
- культурно вести себя в гостях (оказывать внимание сверстникам и старшим, приглашать на танец, поддерживать беседу и так далее).
- выбирать подарки;
- изготавливать простые сувениры;
- вручать и принимать подарки.

### **6. Жилище. (8 часов).**

- Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету.
- Санитарная обработка помещения в случае необходимости.
- Уход за мебелью в зависимости от её покрытия (мягкая обивка, полировка, лак и другие).
- Животные в доме (кошка, собака, попугай).

### **Практическая работа.**

Уборка помещения, чистка мягкой мебели, мытьё зеркал, утепление окон.

### **Основные требования к знаниям и умения обучающихся.**

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения;
- способы и периодичность ухода за окнами;
- виды моющих средств, используемых при уборке и мытье окон;
- способы утепления окон;
- правила ухода за мебелью в зависимости от её покрытия;
- правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных в доме;
- правила содержания в доме собаки, кошки, попугая.

#### ***Обучающиеся должны уметь:***

- убирать жилые помещения;
- чистить мебель;
- мыть зеркала и стекла;
- утеплять окна.

### **7. Транспорт. (6 часов).**

- Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы. Расписание поездов.
- Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Приобретение железнодорожных билетов. Камеры хранения багажа.

### **Экскурсия.**

Экскурсия на железнодорожный вокзал, станцию.

**Обучающиеся должны иметь представление о**

- назначении вокзалов и основных служб вокзалов (справочная, кассы, камера хранения, медпункт, зал ожиданий, комната матери и ребёнка);
- порядке приобретения железнодорожных билетов (покупка в кассе, заказ по телефону);
- порядке сдачи и получении багажа в камере хранения.

**Основные требования к знаниям и умения обучающихся.**

**Обучающиеся должны знать:**

- функции железнодорожного транспорта;
- виды пассажирских вагонов (общий, плацкартный, купейный, мягкий).;
- примерную стоимость билета в зависимости от вида вагона и дальности расстояния;
- виды справочных служб;
- виды камер хранения; сроки и стоимость хранения багажа.

**Обучающиеся должны уметь:**

- ориентироваться в расписании;
- приобретать билеты в железнодорожной кассе;
- обращаться за справкой в справочное бюро вокзала центральную железнодорожную справочную по телефону.

**8. Торговля. (6 часов).**

- Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. назначение магазинов.
- Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.

**Экскурсия.**

Экскурсия в промтоварный магазин.

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.**

**Обучающиеся должны иметь представление**

- о назначении промтоварных магазинов;
- о порядке приобретения товаров.

**Обучающиеся должны знать:**

- ассортимент некоторых отделов промтоварных магазинов;
- стоимость отдельных товаров.

**Обучающиеся должны уметь:**

- приобретать некоторые товары в промтоварном магазине;
- подсчитывать стоимость покупок;
- правильно вести себя в магазине.

**9. Средства связи. (4 часа).**

- Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок их отправления. Упаковка. Стоимость пересылки. Заполнение бланков.

**Практические работы.**

- Заполнение бланков на отправку бандеролей.
- Упаковка бандеролей.

**Экскурсия.**

На почту.

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.**

***Обучающиеся должны знать:***

- перечень предметов, посылаемых бандеролью;
- максимальный вес и стоимость посылаемых предметов;
- виды и способы упаковки бандеролей.

***Обучающиеся должны уметь:***

- заполнять бланки на отправку бандеролей;
- составлять опись посылаемых предметов;
- упаковывать бандероли.

**10. Медицинская помощь. (6 часов).**

- Домашняя аптечка. Термометр.
- Лекарственные растения.
- Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах.

**Практические работы.**

Упражнения в наложении повязок на рану, повреждённую конечность.

Заваривание травяного настоя.

***Обучающиеся должны иметь представление о***

- вреде самолечения.

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.**

***Обучающиеся должны знать:***

- состав домашней аптечки (перевязочные средства, дезинфицирующие средства, термометр, горчичники);
- правила применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки;
- местные лекарственные растения;
- правила обработки раны и наложения повязки, меры по предупреждению осложнений после микротравм;
- правила оказания первой медицинской помощи при сильных ушибах (покой и компресс), при растяжениях и вывихах (покой и фиксация конечностей с помощью повязки или временной шины).

***Обучающиеся должны уметь:***

- пользоваться термометром;
- готовить отвары и настои из лекарственных растений;
- обрабатывать раны и накладывать повязки;
- накладывать временные шины.

**11. Учреждения, организации, предприятия. (4 часа).**

- Промышленные предприятия и сельскохозяйственные объекты данной местности.

**Экскурсии.**

Экскурсии на промышленные предприятия или сельскохозяйственные объекты.

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.**

***Обучающиеся должны знать:***

- местонахождение ближайших промышленных предприятий или сельскохозяйственных объектов;
- названия цехов и отделов, имеющих на предприятиях;
- виды выпускаемой продукции;
- названия рабочих специальностей.

**Обучающиеся должны уметь:**

- обращаться с вопросами по теме экскурсии к работникам предприятий.

**12. Экономика домашнего хозяйства. (6 часов).**

- Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение и значение в нашей жизни.
- Бюджет семьи. Источники дохода. Заработная плата членов семьи, пенсия.
- Мелкие расходы.

**Практические работы.**

Упражнения по определению доходов семьи.

Составление доверенности на получение зарплаты.

**Обучающиеся должны иметь представление о**

- том, какое место занимают деньги в нашей жизни;
- порядке и условиях получения зарплаты, пенсии;
- том, сколько денег можно иметь на мелкие расходы.

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.**

**Обучающиеся должны знать:**

- говорить ли знакомым и незнакомым о наличии денег в кармане или дома;
- составные части бюджета семьи;
- заработную плату членов семьи.

**Обучающиеся должны уметь:**

- подсчитывать бюджет семьи;
- составлять доверенность на получение заработной платы.

**ТАБЛИЦА ТЕМАТИЧЕСКОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ в 7 КЛАССЕ ПО КУРСУ «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ» ПО ТЕМАМ И ЧЕТВЕРТЯМ**

№ п/п	Тема урока	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1.	Личная гигиена	4 часа			
2.	Одежда	10 часов			
3.	Питание	2 часов	4 часа		
4.	Семья		2 часа		
5.	Культура поведения		4 часа		
6.	Жилище		4 часа	4 часа	
7.	Транспорт			6 часов	
8.	Торговля			6 часов	
9.	Средства связи			4 часа	

10.	Медицинская помощь				6 часов
11.	Учреждения, организации и предприятия				4 часа
12.	Экономика домашнего хозяйства				6 часов.
	<b>Всего: 68 часов</b>				

## ТЕМАТИКА ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ». 8 КЛАСС.

### 1. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА (2 ЧАСА)

- Уход за кожей лица. Косметические средства (лосьоны, кремы и другое).

#### **Практические работы.**

Упражнения в протирании кожи лица лосьоном, нанесении крема.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- типы кожи и правила ухода за кожей лица;
- виды косметических средств для ухода за кожей лица и правила пользования ими;

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- выбирать косметические средства в зависимости от цели, состояния кожи, времени года;
- правильно пользоваться косметическими средствами.

### 2. ОДЕЖДА (8 ЧАСОВ).

- Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.

- Утюжка блузок, рубашек, платьев.

- Прачечная. Правила пользования (метки, заполнение бланков). Виды услуг. Прачечная самообслуживания.

#### **Практические работы.**

Стирка и утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей. Заполнение бланков для сдачи белья.

#### **Экскурсия.**

- Экскурсия в прачечную.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей;
- правила и последовательность утюжки изделий;
- правила пользования прачечной, виды услуг;
- правила подготовки вещей к сдаче в стирку;
- правила пришивания меток;
- правила пользования прачечной самообслуживания.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей;
- утюжить блузки, рубашки, платья;
- заполнять бланки для сдачи белья в прачечную.

### 3. ПИТАНИЕ (6 ЧАСОВ).

- Приготовление изделий из теста.
- Квашение. Соление овощей, варка варенья из фруктов и ягод.
- Составление меню завтрака. Обед, ужина на день, на неделю.

#### **Практические работы.**

Приготовление блинов, печенья и других изделий из теста. Квашение, солений овощей. Варка варенья из фруктов, ягод. Упражнения в составлении меню.

#### **Обучающиеся должны иметь представление:**

- о разнообразии изделий из теста, приготовленных в домашних условиях;
- о способах заготовки овощей и фруктов впрок.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- способы и последовательность приготовления изделий из теста;
- способы и последовательность соления и квашения овощей;
- способы варки варенья из фруктов и ягод.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- готовить изделия из разных видов теста;
- оформлять эти изделия;
- солить овощи, варить варенье;
- составлять меню завтрака, обеда и ужина, учитывая наличие продуктов и правила рационального питания.

### 4. СЕМЬЯ (2 ЧАСА).

- Уход за грудным ребёнком (кормление из соски и с ложки, купание, одевание, пеленание, уборка постели, правила содержания детской посуды, игрушек).

#### **Практическая работа.**

Упражнения в купании, одевании, пеленании куклы; мытьё детской посуды, игрушек.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- правила и периодичность кормления ребёнка из соски и с ложки;
- правила и периодичность купания ребёнка;
- правила и последовательность одевания и пеленания грудного ребёнка;
- санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды. Игрушек;
- правила ухода за грудным ребёнком.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- купать, одевать, пеленать куклу;
- кормить куклу с ложки и из соски;
- содержать в порядке детскую постель, посуду, игрушки.

### 4. КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ (4 ЧАСА).

- Культура общения юноши и девушки.
- Внешний вид молодых людей.



***Обучающиеся должны знать:***

- правила поведения юноши и девушки при знакомстве, в общественных местах, дома;
- требования к внешнему виду молодых людей.

***Обучающиеся должны уметь:***

- культурно и вежливо вести себя при знакомстве, в общественных местах, дома;
- выбирать косметические средства, украшения;
- подбирать причёску, одежду, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности, а также характер предстоящего мероприятия (собрание, посещение театра, танцы, турпоход и так далее).

**5. ЖИЛИЩЕ (4 ЧАСА).**

- Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами.
- Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла.

**Практические работы.**

Мытьё кафельных стен, чистка раковин.

***Обучающиеся должны знать:***

- правила и периодичность уборки кухни, санузла;
- моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла.
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла.

***Обучающиеся должны уметь:***

- мыть кафельные стены, чистить раковины;
- пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам, используемым при уборке кухни и санузла.

**6. ТРАНСПОРТ (6 ЧАСОВ).**

- Междугородний автотранспорт. Автовокзал. Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.
- Водный транспорт. Основные маршруты. Расписание. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.

**Экскурсия.**

Экскурсия на автобусную станцию или в порт.

***Обучающиеся должны иметь представления:***

- о назначении междугородного автовокзала, речного и морского порта.

***Обучающиеся должны знать:***

- основные автобусные маршруты;
- основные маршруты водного транспорта.

***Обучающиеся должны уметь:***

- пользоваться расписанием;
- определять стоимость проезда;
- покупать билет;
- обращаться за справкой.

**7. ТОРГОВЛЯ (4 ЧАСА).**

- Специализированные магазины (книжный, спортивный и другие).  
Стоимость основных промышленных товаров.

### **Практические работы.**

- Упражнения в подсчёте стоимости покупок.

### **Экскурсия.**

Экскурсия в один из специализированных магазинов.

#### ***Обучающиеся должны иметь представление:***

- о назначении специализированных магазинов.

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- ассортимент товаров в различных специализированных магазинах;
- стоимость основных продовольственных и промышленных товаров.

#### ***Обучающиеся должны уметь:***

- выбирать покупку с учётом различных условий;
- подсчитывать стоимость покупок;
- культурно вести себя в магазине.

## **8. СРЕДСТВА СВЯЗИ (8 ЧАСОВ).**

- Телефон. Пользование городским телефоном-автоматом, квартирным телефоном. Пользование телефонным справочником.
- Культура разговора по телефону.
- Вызов милиции. Пожарной команды, аварийных служб при утечке газа. Поломке водопровода, неисправности электросети, получение справок по телефону. Служба точного времени.
- Междугородная телефонная связь. Порядок пользования автоматической телефонной связью. Тарифы на телефонные разговоры.

### **Экскурсия.**

Экскурсия на переговорный пункт.

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- правила пользования городским телефоном-автоматом и домашним телефоном;
- правила пользования телефонным справочником;
- номера телефонов срочного вызова (пожарной службы, аварийных служб, милиции и так далее);
- функции и виды междугородной телефонной связи;
- правила пользования автоматической телефонной связью;
- тарифы на телефонные разговоры в дневное и вечернее время, выходные дни, зависимость оплаты от дальности расстояния;
- порядок заказа междугородного телефонного разговора;
- порядок заказа разговора в кредит.

#### ***Обучающиеся должны уметь:***

- объяснять причину звонка по телефону срочного вызова;
- получать по телефону справки, узнавать время;
- культурно разговаривать по телефону.

## **9. Медицинская помощь (8 часов).**

- Первая помощь при несчастных случаях (ожогах, обморожении, отравлении, тепловом и солнечном ударах).

- Первая помощь утопающему.
- Глистные заболевания и меры их предупреждения.

### **Практические работы.**

Упражнения в оказании первой помощи при ожогах, обмороживании.  
Упражнения в оказании первой помощи утопающему.

### **Экскурсия.**

Экскурсия в поликлинику.

### **Обучающиеся должны знать:**

- правила и приёмы оказания первой помощи при несчастных случаях
- 9правила обработки поражённого при ожогах участка кожи, промывания желудка при отравлении; меры, принимаемые при обморожении разных степеней, при солнечных и тепловых ударах);
- виды глистных заболеваний и меры их предупреждения.

### **Обучающиеся должны уметь:**

- оказывать первую помощь при ожогах, обмороживании;
- оказать первую помощь утопающему.

## **10. Учреждения, организации и предприятия (4 часа).**

- Департамент, муниципалитет, префектура, милиция. Их назначение.

### **Экскурсия.**

Экскурсия в одну из организаций по теме.

### **Обучающиеся должны знать:**

- куда обращаться за помощью в случае необходимости;
- адрес местной префектуры;
- функции отдела по учёту и распределению жилплощади, отдела социального обеспечения, отдела народного образования, комиссии по делам несовершеннолетних, отдела по трудоустройству.

## **11. Экономика домашнего хозяйства (10 часов).**

- Основные статьи расходов (питание, содержание жилища, одежда и обувь, культурные потребности, помощь родственникам). Планирование расходов на день, две недели с учётом бюджета и состава семьи.

- Расходы на питание.

- Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг.

Крупные покупки (одежда, мебель, обувь и другое).

### **Практические работы.**

Упражнения в планировании расходов на день, две недели (на конкретных примерах). Снятие показателей счётчика, расчёт стоимости израсходованной электроэнергии, газа, заполнение квитанций.  
Упражнения в планировании крупных покупок (на конкретных примерах), в оказании материальной помощи родственникам.

### **Экскурсия.**

Экскурсия в ЖЭК, ДЭК и тому подобное.

### **Обучающиеся должны знать:**

- основные статьи расходов в семье, правила учёта расходов, размер квартплаты, тарифы на электричество, газ; порядок и периодичность оплаты жилплощади и коммунальных услуг;

- размер и порядок внесения платы за телефон; порядок планирования крупных покупок, стоимость одежды, обуви, мебели и другое.

*Учащиеся должны уметь:*

- подсчитывать расходы, планировать расходы на день, на две недели с учётом бюджета семьи;

- снимать показатели счётчика и подсчитывать стоимость израсходованной электроэнергии, газа, заполнять квитанции;

- планировать крупные покупки.

### **ТАБЛИЦА ТЕМАТИЧЕСКОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ в 8 КЛАССЕ ПО КУРСУ «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ» ПО ТЕМАМ И ЧЕТВЕРТЯМ**

№ п/п	Тема урока	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1.	Личная гигиена	2 часа			
2.	Одежда	8 часов			
3.	Питание	6 часов			
4.	Семья	2 часа	2 часа		
5.	Культура поведения		4 часа		
6.	Жилище		4 часа		
7.	Транспорт		4 часа	2 часа	
8.	Торговля			4 часа	
9.	Средства связи			8 часов	
10.	Медицинская помощь			6 часов	2 часа
11.	Учреждения, организации и предприятия				4 часа
12.	Экономика домашнего хозяйства				10 часов.
	<b>Всего: 68 часов</b>				

### **ТЕМАТИКА ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ» 9 класс.**

#### **1. Личная гигиена. (2 часа).**

- Здоровый образ жизни – одно из условий успеха в жизни человека. (Вред курения, алкоголя и наркотиков. Значение физических упражнений: в здоровом теле – здоровый дух).

*Обучающиеся должны иметь представление о*

- необходимости поддержания физического здоровья;
- современных спортивных увлечениях: фитнесе, шейпинге, бодибилдинге, бесконтактных единоборствах, ритмической гимнастике и тому подобное;
- вреде курения для курящих и окружающих о социальных последствиях, к которым приводят вредные привычки.

### **Основные требования к знаниям обучающихся.**

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- о вредном воздействии алкоголя и наркотиков и курения на организм человека.

### **2. Одежда и обувь. (8 часов).**

- Стиль одежды, мода, обновление одежды ( замена мелких деталей),
- Внешний вид молодого человека и средства выражения индивидуальности.
- Выбор одежды и обуви при покупке.
- Выведение мелких пятен с одежды в домашних условиях ( средства, правила выведения). Техника безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

### **Практические работы.**

- Определение размеров одежды и обуви, при мерка одежды и обуви.
- Выведение пятен.

#### ***Обучающиеся должны иметь представление о***

- стиле одежды и моде;
- средствах выражения индивидуальности;
- воздействии средств для выведения пятен на различные виды тканей.

### **Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.**

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- размеры одежды и обуви, гарантийные сроки носки, правила возврата;
- способы обновления одежды с помощью мелких деталей;
- средства для выведения пятен в домашних условиях;
- общие правила выведения жирных, фруктовых пятен, пятен от масляной краски, крови, молока, мороженого, шоколада, кофе, следов от горячего утюга и другие;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе со средствами для выведения пятен.

#### ***Обучающиеся должны уметь:***

- подбирать одежду и обувь в соответствии с индивидуальными особенностями и размером;
- определять стиль одежды;
- пользоваться журналом мод;
- рационально выбирать товары, учитывая их назначение и собственные возможности;
- выводить пятна различными способами и средствами.

### **3. Питание. (6 часов).**

- Приготовление национальных блюд. Меню праздничного стола. Сервировка праздничного стола.
- Питание детей ясельного возраста.

- Диетическое питание.

### **Практические работы.**

Приготовление национальных блюд.

Составление меню праздничного стола.

Приготовление блюд для детей ясельного возраста, диетических блюд.

***Обучающиеся должны иметь представление о***

- диетическом питании.

### **Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.**

***Обучающиеся должны знать:***

- способы приготовления национальных блюд;

- правила сервировки праздничного стола;

- меню ребёнка ясельного возраста.

***Обучающиеся должны уметь:***

- готовить национальные блюда;

- сервировать праздничный стол;

- готовить отдельные блюда для детей ясельного возраста;

- готовить отдельные диетические блюда.

### **4. Семья. (4 часа).**

- Основы семейного очага ( условия для создания семьи, семейные отношения, семейные традиции).

- Закон Российской Федерации о браке и семье.

***Обучающиеся должны иметь представление о***

- порядке и условиях заключения и расторжения брака, основах семейных отношений, семейных традициях, организации досуга и отдыха в семье;

- морально-этических нормах взаимоотношений в семье, об обязанностях членов семьи, связанных с заботой о детях;

- распределении хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи.

### **Основные требования к знаниям и умения обучающиеся.**

***Обучающиеся должны уметь:***

- анализировать различные семейные ситуации и давать им правильную оценку.

### **5. Культура поведения. (6 часов).**

- Традиции культуры поведения в современном обществе.

- Соседи.

- Приём гостей.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

***Обучающиеся должны знать:***

- культуру поведения, нормы морали и этики в современном обществе, нормы поведения с соседями по коммунальной квартире и по площадке (приветствие, взаимоуважение, взаимопомощь);

- правила приёма гостей (поведение хозяев при встрече, расставании, во время визита).

***Обучающиеся должны уметь:***

- встречать гостей, вежливо вести себя во время приёма гостей;

- анализировать поступки людей и давать им правильную оценку;

- соблюдать морально-этические нормы в семье и обществе.

#### **6. Жилище. (4 часа).**

- Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.

- Сохранение жилищного фонда.

#### **Практическая работа.**

Упражнения в рациональной расстановке мебели, подборе деталей интерьера.

#### **Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.**

##### ***Обучающиеся должны знать:***

- правила расстановки мебели в квартире ( с учётом размера и особенностей площади, назначения комнат, наличия мебели);

- требования к подбору занавесей, светильников и других деталей интерьера;

- правила сохранения жилищного фонда.

##### ***Обучающиеся должны уметь:***

- расставлять мебель в квартире ( на макете);

- подбирать детали интерьера.

#### **7. Транспорт. (4 часа).**

- Авиатранспорт. Аэровокзал. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Регистрация рейсов. Стоимость проезда.

#### **Экскурсия.**

Экскурсия в аэропорт или в кассу Аэрофлота.

#### **Основные требования к знаниям и умения обучающихся.**

##### ***Обучающиеся должны иметь представление***

- о назначении авиатранспорта.

##### ***Обучающиеся должны знать:***

- основные маршруты самолётов;

- службы аэровокзала;

- порядок приобретения и возврата билетов;

- правила посадки в самолёт.

##### ***Обучающиеся должны уметь:***

- ориентироваться в расписании;

- определять маршрут и выбирать транспортные средства.

#### **8. Торговля. (6 часов).**

- Рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания и реализации сельскохозяйственных продуктов. Отделы рынка.

- Комиссионные магазины, торговля уценёнными товарами, скупка вещей у населения.

- Ярмарки. Их виды, время и место проведения.

#### **Экскурсия.**

Экскурсия на рынок или ярмарку.

##### ***Обучающиеся должны иметь представление о***

- назначении ярмарки, рынка, их отличия от магазина комиссионной торговли, скупки, уценённой торговли.

#### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

##### ***Обучающиеся должны знать:***

- отделы рынка;
- цены на отдельные товары;
- отличия цен на ярмарке, рынке и в магазинах;
- правила сдачи вещей в скупку, комиссионный магазин;
- правила получения денег за проданные вещи.

**Обучающиеся должны уметь:**

выбирать покупки в соответствии со своими потребностями и возможностями;

- вежливо обращаться к продавцу;
- подсчитывать стоимость покупок.

**9. Средства связи. (4 часа).**

- Виды связи: пейджер, сотовая, автоответчик, факс, Интернет.
  - Денежные переводы. Виды переводов (почтовые, телеграфные).
- Заполнение бланков. Стоимость отправки переводов.

**Практические работы.**

заполнение бланков денежных переводов.

Заполнение квитанций по оплате телефонных услуг.

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.**

**Обучающиеся должны знать:**

- современные виды связи;
- виды денежных переводов, их стоимость.

**Обучающиеся должны уметь:**

- заполнять бланки почтового и телеграфного переводов;
- оформлять квитанцию по оплате телефонных услуг.

**10. Медицинская помощь. (4 часа).**

- Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению.
- Уход за больными. Листок нетрудоспособности.

**Практические работы.**

Уход за больным: переодеть, умыть, накормить больного (взрослого, ребёнка), измерить температуру, наложить горчичники (на куклу), сменить постель лежачего больного.

Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций (лист-вкладыш) к лекарствам.

**Обучающиеся должны иметь представление о**

- кишечных инфекционных заболеваниях, воздушно-капельных инфекциях, путях распространения инфекций.

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.**

**Обучающиеся должны знать:**

- меры по предупреждению инфекционных заболеваний;
- правила ухода за больными;
- условия освобождения от работы (по болезни, для ухода за больным).

**Обучающиеся должны уметь:**

- одевать, умывать, кормить больного (взрослого, ребёнка);
- измерять температуру;
- ставить горчичники ( на куклу);



- перестилать постель лежачего больного.

#### **11. Учреждения, организации, предприятия. (4 часа).**

- Предприятия бытового обслуживания населения, их назначения (ремонтно-бытовые мастерские, пункты и тому подобное).

##### **Экскурсия.**

Экскурсия на предприятие бытового обслуживания населения.

##### ***Обучающиеся должны иметь представление о***

- назначении предприятий бытового обслуживания.

##### **Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.**

##### ***Обучающиеся должны знать:***

- местонахождение предприятий бытового обслуживания;
- виды оказываемых ими услуг;
- правила пользования услугами предприятий бытового обслуживания;
- профессии работников предприятий.

##### ***Обучающиеся должны уметь:***

- обращаться с вопросами, просьбами к работникам предприятий бытового обслуживания.

#### **12. Экономика домашнего хозяйства. (8 часов).**

- Расходы на удовлетворение культурных потребностей и некоторые текущие расходы (билеты в кино, театры, проезд, предметы личной гигиены, ремонт обуви и одежды).

- Экономия в домашнем хозяйстве.

- Сбережения. Назначение сбережений. Хранение денег в сберегательной кассе. Виды вкладов.

- Кредит. Государственное страхование.

##### **Практические работы.**

Упражнения в подсчёте расходов на удовлетворение культурных потребностей, упражнения в расчётах рационального ведения домашнего хозяйства.

##### **Экскурсия.**

Экскурсия в сберкаассу.

##### ***Обучающиеся должны иметь представление о***

- значении и характере культурных потребностей;
- значений экономии в домашнем хозяйстве;
- о значении кредита, страхования.

##### **Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.**

##### ***Обучающиеся должны знать:***

- правила экономии (учёт реальных возможностей, контроль расходов, перелицовка и реставрация вещей, экономия электроэнергии и так далее);
- виды и цели сбережений;
- порядок помещения денег в сберкаассу;
- виды кредита, порядок его оформления;
- виды страхования.

##### ***Обучающиеся должны уметь:***

- планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности;

- соблюдать правила экономии;
- заполнять ордера на получение и внесение денег в сберкасса.

### **13. Профориентация и трудоустройство. (8 часов).**

- Выбор профессии. Профессионально жизненная перспектива.
- Учреждения и отделы по трудоустройству.
- Оформление на работу. Документы, необходимые для поступления на работу, их оформление.
- Деловые бумаги (заявление, анкета, расписка, докладная записка, заявка), правила их составления.

#### **Практические работы.**

Составление деловых бумаг: заявления, автобиографии, заявки на материалы, инструменты, расписки, докладной записки, заполнение анкеты.

Определение качеств личности необходимых для выбранной профессии.

#### **Экскурсия.**

Экскурсия в учреждения и отделы по трудоустройству.

#### **Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.**

##### ***Обучающиеся должны знать:***

- отвечают ли личностные данные требованиям выбранной профессии;
- учреждения и отделы по трудоустройству;
- местонахождение и названия предприятий, где требуются рабочие по специальностям, изучаемым в школе;
- виды документов, необходимых для поступления на работу;
- правила перехода на другую работу;
- перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

##### ***Обучающиеся должны уметь:***

- соотносить выбранную профессию со своими возможностями;
- заполнять анкету;
- писать заявление, автобиографию;
- составлять заявки на материалы, инструменты;
- писать расписку, докладную записку;
- обращаться в отделы кадров учреждений для устройства на работу.

### **ТАБЛИЦА ТЕМАТИЧЕСКОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ в 9 КЛАССЕ ПО КУРСУ «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ» ПО ТЕМАМ И ЧЕТВЕРТЯМ**

№ п/п	Тема урока	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1.	Личная гигиена	2 часа			
2.	Одежда	8 часов			
3.	Питание	6 часов			
4.	Семья	2 часа	2 часа		
5.	Культура поведения		6 часов		

6.	Жилище		6 часов		
7.	Транспорт			4 часа	
8.	Торговля			8 часов	
9.	Средства связи			4 часа	
10.	Медицинская помощь			4 часа	
11.	Учреждения, организации и предприятия			4 часа	
12.	Экономика домашнего хозяйства				8 часов.
13.	Профориентация и трудоустройство				8 часов.
	<b>Всего: 68 часов</b>				

Согласовано  
 Протокол заседания  
 методического объединения  
 учителей- предметников *Д1*  
 от « *19* » *августа* 2023 г.  
*И.А.* И.А. Нещеретова.

Согласовано.  
 Заместитель директора по УР  
*Л.Е. Лифинцева*  
 «*19*» *августа* 2023 г.

## Список используемой литературы.

1. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утверждённой министерством просвещения Российской Федерации 24 ноября 2022 года за № 1026.
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Сборник 5-9 классы. Издательство «Гуманитарный издательский центр «Владос», 2010 год.
3. В.П. Субчева «Социально бытовая ориентировка» 5 класс, гуманитарный издательский центр «Владос», 2013 год.
4. З.И. Миронюк «Социально бытовая ориентировка», 5 класс, рабочая тетрадь, гуманитарный издательский центр «Владос», 2014 год.
5. В.П. Субчева «Социально бытовая ориентировка» 6 класс, гуманитарный издательский центр «Владос», 2013 год.
6. З.И. Миронюк «Социально бытовая ориентировка», 6 класс, рабочая тетрадь, гуманитарный издательский центр «Владос», 2014 год.
7. В.П. Субчева «Социально бытовая ориентировка» 7 класс, гуманитарный издательский центр «Владос», 2013 год.
8. З.И. Миронюк «Социально бытовая ориентировка», 7 класс, рабочая тетрадь, гуманитарный издательский центр «Владос», 2014 год.
9. В.П. Субчева «Социально бытовая ориентировка» 8 класс, гуманитарный издательский центр «Владос», 2013 год.
10. З.И. Миронюк «Социально бытовая ориентировка», 8 класс, рабочая тетрадь, гуманитарный издательский центр «Владос», 2014 год.
11. В.П. Субчева «Социально бытовая ориентировка» 9 класс, гуманитарный издательский центр «Владос», 2013 год.
12. З.И. Миронюк «Социально бытовая ориентировка», 9 класс, рабочая тетрадь, гуманитарный издательский центр «Владос», 2014 год.
13. «Социально бытовая ориентировка», поурочные планы, пособие для учителя, 5 класс, издательство «Учитель».
14. «Социально бытовая ориентировка», поурочные планы, пособие для учителя, 6 класс, издательство «Учитель».
15. В.В. Воронкова «Социально бытовая ориентировка», пособие для учителя, гуманитарный издательский центр «Владос», 2010 год.
16. С.А. Львова «Практический материал к урокам социально бытовой ориентировки», пособие для учителя, гуманитарный издательский центр «Владос», 2009 год.