

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Сунгуровская основная общеобразовательная школа»

РАСМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы *Кол* С.А. Кожарина  
Приказ №64 от 30.08.2023

Рабочая программа по предмету  
«Основы социальной жизни»  
2023 -2024 учебный год  
5-9 класс

Составитель : учитель технологии  
Усова М.А.

С.Сунгурово

## Пояснительная записка

Программа составлена на основе требований, предъявляемым к планируемым результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ Сунгуровская основная общеобразовательная школа

Данная рабочая программа по ОСЖ адаптирована для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учётом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Особенности психического развития у детей данной категории, с недостаточной сформированностью мыслительных операций, обуславливают дополнительные

коррекционные задачи, направленные на развитие мыслительной и речевой деятельности, на повышение познавательной активности детей, на создание условий осмысления выполняемой учебной работы. В связи с особенностями поведения и деятельности этих обучающихся необходим контроль над соблюдением правил техники безопасности при проведении практических работ. Специальные коррекционные занятия по ОСЖ направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития учащихся. Большинство разделов программы изучается с пятого по девятый классы. Это позволяет, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений, навыков и формирования новых.

Основные содержательные линии выстроены с учётом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний, умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объёма сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушениями интеллекта необходимые навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомиться с предприятиями, учреждениями, в которые им придётся обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи, кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработки навыков общения с людьми.

Основы социальной жизни представляет собой специальные коррекционные занятия и направлена на достижение следующих целей и задач.

**Цель:** специальных коррекционных занятий по ОСЖ: практическая подготовка детей к самостоятельной жизни и труду, формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, повышение уровня общего развития учащихся.

### **Задачи:**

1. Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;

2. Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное использование электроэнергии, бережное отношение к продуктам, оборудованию и строгое соблюдение правил техники безопасности;

3. Привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу, творческого отношения к домашнему труду;

4. Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;

5. Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь);

## Общая характеристика учебного предмета

Настоящая адаптированная рабочая программа составлена с учетом возрастных и психологических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объёма сведений.

Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и

совершенствовать у детей с нарушением интеллекта необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомятся с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей.

Занятия по предмету «Основы социальной жизни» целесообразно проводить группами из 4—5 человек. Это позволит каждому ученику, независимо от его интеллектуальных и физических возможностей, овладеть основными способами ухода за одеждой, обувью, приготовления пищи, научиться составлять деловые бумаги, заполнять разного рода бланки и т.д.

Занятия по ОСЖ тесно связаны с уроками родного языка, математики, географии, труда, естествознания. Занятия по ОСЖ проводятся в специальном кабинете, в котором отведены места для обучающихся и для оборудования, обеспечивающего выполнение в полном объеме всех видов практических работ, предусмотренных программой. Проводить занятия по ОСЖ в VIII - IX классах целесообразно на сдвоенных уроках. Учащиеся ведут тетрадь для кратких записей, основных сведений и зарисовок. Домашнее задание, как правило, не задается. В отдельных случаях ученикам можно поручить собрать те или иные сведения во время экскурсий.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Настоящая программа рассчитана на учащихся 5 - 9 классов. Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока (40 мин).

Рабочая программа для 5-9 классов предусматривает обучение в объеме:

5 класс – 1 час в неделю, всего 34 часа;

6 класс – 1 час в неделю, всего 34 часа;

7 класс – 2 часа в неделю, всего 68 часов;

8 класс – 2 часа в неделю, всего 68 часов;

9 класс – 2 часа в неделю, всего 68 часов.

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Освоение учебного предмета Основы социальной жизни обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных.*

#### ***Личностные:***

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормам социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

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

- проявление готовности к самостоятельной жизни.

### ***Предметные результаты:***

Для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) выделяют два уровня овладения предметными результатами: минимальный (обязательный) и достаточный (не обязательный).

### **Минимальный уровень:**

- представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;

- приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;

- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;

- знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;

- знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;

- знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения; решение типовых практических задач под руководством педагога посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;

- знание названий торговых организаций, их видов и назначения;

- совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;

- первоначальные представления о статьях семейного бюджета;

- представления о различных видах средств связи;

- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях); знание названий организаций социальной направленности и их назначения;

### **Достаточный уровень:**

- знание способов хранения переработки продуктов питания; составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания; самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд; самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;

- соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей руки т.д.;

- соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;

- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);

- навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);

- пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;

- знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;

- составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения;

- формирование ценности здорового образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

## **Содержание учебного предмета**

### **ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ**

#### **Пояснительная записка**

**Цель** учебного предмета «Основы социальной жизни» заключается в дальнейшем развитии и совершенствовании социальной (жизненной) компетенции; навыков самостоятельной, независимой жизни.

#### **Задачи:**

овладение учащимися некоторыми знаниями и жизненными компетенциями, необходимыми для успешной социализации в современном обществе;

развитие и совершенствование навыков ведения домашнего хозяйства; воспитание положительного отношения к домашнему труду;

развитие умений, связанных с решением бытовых экономических задач;

формирование социально-нормативного поведения в семье и обществе;

формирование умений, необходимых для выбора профессии и дальнейшего трудоустройства;

коррекция недостатков познавательной и эмоционально-волевой сфер; развитие коммуникативной функции речи

### **Личная гигиена и здоровье**

*Здоровый образ жизни — требование современного общества.*

*Значение здоровья в жизни и деятельности человека.* Здоровое и рациональное (сбалансированное) питание и его роль в укреплении здоровья. Значение физических упражнений в режиме дня. Соблюдение личной гигиены юношей и девушек при занятиях физическими упражнениями.

Негативное воздействие вредных факторов на организм человека (электромагнитные излучения от компьютера, сотового телефона, телевизора; повышенный уровень шума, вибрация; загазованность воздуха и т.д.).

Негативное воздействие вредных веществ на здоровье человека, последующие поколения.

*Здоровье и красота.* Средства по уходу за кожей лица для девушек и юношей. Значение косметики для девушек и юношей. Правила и приемы ухода за кожей лица.

Гигиенические правила для девушек. Средства личной гигиены для девушек (виды, правила пользования).

Гигиенические правила для юношей.

### **Охрана здоровья**

*Виды медицинских учреждений:* поликлиника, амбулатория, больница, диспансер. Функции основных врачей-специалистов.

*Виды страховой медицинской помощи:* обязательная и дополнительная. Полис обязательного медицинского страхования. Медицинские услуги, оказываемые в рамках обязательного медицинского страхования. Перечень медицинских услуг, оказываемых в рамках дополнительного медицинского страхования.

*Документы, подтверждающие нетрудоспособность:* справка и листок нетрудоспособности. Особенности оплаты по листку временной нетрудоспособности страховыми компаниями.

### **Жилище**

*Общее представление о доме.* Правила пользования общей собственностью в многоквартирном доме. Правила проживания в собственном и многоквартирном доме. Компании, осуществляющие управление многоквартирными домами. Виды услуг, предоставляемых управляющими компаниями в многоквартирных домах. Виды коммунальных услуг, оказываемых в сельской местности.

*Планировка жилища.* Виды и назначение жилых комнат и нежилых помещений.

*Кухня.* Нагревательные приборы и правила техники безопасности их использования. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

*Кухонная утварь.* Виды кухонной посуды в зависимости от функционального назначения. Материалы для изготовления различных видов кухонной утвари; их свойства. Правила ухода за кухонной посудой в зависимости от материала, из которого они изготовлены. Столовые приборы: назначение, правила ухода. Санитарные нормы и правила содержания и ухода за кухонной утварью.

*Национальные виды кухонной посуды.*

*История возникновения и развития кухонной утвари.*

*Кухонное белье:* виды (полотенца, скатерти, салфетки, прихватки, фартуки, передники), материалы, назначение. Практическое и эстетическое назначение кухонного белья.

*Кухонная мебель.* Виды кухонной мебели. Правила ухода и содержание.

*Ванная комната. Электробытовые приборы в ванной комнате:* стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила

пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Виды стиральных машин в зависимости от загрузки белья (вертикальная и горизонтальная загрузки). Режимы стирки, температурные режимы. Условные обозначения на стиральных машинах. Характеристики разных видов стиральных машин. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин). Выбор стиральных машин в зависимости от конкретных условий (размера ванной комнаты, характеристика машины, цены).

*Мебель в жилых помещениях.* Виды мебели в зависимости от ее назначения. Размещение мебели в помещении с учетом от конкретных условий: размера и особых характеристик жилого помещения (освещенности, формы и т.д.). Составление элементарных дизайн-проектов жилых комнат. Магазины по продаже различных видов мебели. Выбор мебели с учетом конкретных условий (размера помещения, внешнего оформления, соотношения цены и качества).

*Интерьер.* Качества интерьера: функциональность, гигиеничность, эстетичность. Рациональная расстановка мебели в помещении в зависимости от функционального назначения комнаты, площади, наличия мебели. Композиция интерьера: расположение и соотношение составных частей интерьера: мебели, светильников, бытового оборудования, функциональных зон. Соблюдение требований к подбору занавесей, светильников и других деталей декора.

*Уход за жилищем.* Сухая уборка: назначение, инвентарь, электробытовые приборы, средства бытовой химии. Влажная уборка: назначение, инвентарь, моющие и чистящие средства, электробытовые приборы для влажной уборки помещений. Правила техники безопасности использования электробытовых приборов. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.

*Ремонтные работы в доме.* Виды ремонта: косметический, текущий. Ремонт стен. Материалы для ремонта стен. Виды обоев: бумажные, флизелиновые; виниловые (основные отличия по качеству и цене). Выбор клея для обоев в зависимости от их вида; самостоятельное изготовление клейстера. Расчет необходимого количества обоев в зависимости от площади помещения. Выбор цветовой гаммы обоев в зависимости от назначения помещения и его особенностей (естественная освещенность помещения, размеры помещения и т.д.). Самостоятельная оклейка стен обоями: подготовка обоев, правила наклеивания обоев. Обновление потолков: виды ремонта (покраска, побелка), основные правила и практические приемы. Расчет стоимости ремонта потолка в зависимости от его площади и вида.

### **Одежда и обувь**

*Одежда.* Материалы, используемые для изготовления одежды (хлопок, шерсть, синтетика, лен, шелк, и пр.). Преимущества и недостатки разных видов тканей.

*Уход за одеждой.* Виды повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Глажение изделий из различных видов тканей. Сухое глажение и глажение с паром. Правила ухода за одеждой, изготовленной из разных видов материалов. Уход за хлопчатобумажной одеждой. Уход за шерстяными и трикотажными изделиями. Уход за верхней одеждой из водоотталкивающей ткани, кожи, мехового велюра (дубленки), меха (искусственного и натурального). Виды пятновыводителей. Правила выведение мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

*Предприятия бытового обслуживания.* Прачечная и химчистка: назначение, оказываемые услуги, прейскурант. Ателье мелкого ремонта одежды: оказываемые услуги, прейскурант. Ателье индивидуального пошива одежды.

*Выбор и покупка одежды.* Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Соотношение размеров одежды в стандартах разных стран.

*Стиль одежды.* Определение собственного размера одежды. Профессии людей, создающих одежду: художники-дизайнеры (модельеры); раскройщики, портные. «Высокая» мода и мода для всех. Современные направления моды. Журналы мод. Составление комплектов из одежды (элементарные правила дизайна одежды). Аксессуары (декор) одежды: шарфы, платки, ремни и т.д.

*История возникновения одежды.* Одежда разных эпох. Изменения в одежде в разные исторические периоды.

*Национальная одежда.*

*Обувь.* Выбор и покупка обуви в соответствии с ее назначением и размером. Соотношение размеров обуви в стандартах разных стран. Факторы, влияющие на выбор обуви: удобство (практичность) и эстетичность. Правила подбора обуви к одежде. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии.

*Национальная обувь.*

*Уход за обувью.* Правила ухода за обувью, изготовленной из натуральной и искусственной кожи, нубука, замши, текстиля.

Ремонт обуви в специализированных мастерских.

*История появления обуви.* Обувь в разные исторические времена.

## **Питание**

*Организация питания семьи.* Организация правильного питания. Режим питания. Рацион питания.

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

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

*Завтрак.* Холодный завтрак. Составление меню для холодного завтрака. Молочные продукты для холодного завтрака. Простые и сложные бутерброды. Канапе. Приготовление бутербродов.

Горячий завтрак. Каши. Виды круп. Хранение круп. Молочные каши: виды, составление рецептов, отбор необходимых продуктов. Приготовление молочных каш. Каши, приготовленные на воде. Каши быстрого приготовления.

Блюда из яиц: яичница-глазунья, омлеты (омлеты простые и с добавками). Приготовление блюд из яиц.

Напитки для завтрака.

Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола. Приготовление блюд для завтрака.

*Обед.* Овощные салаты: виды, первичная обработка овощей, способы приготовления. Составление рецептов овощных салатов и их приготовление. Салаты с рыбой; мясом (мясопродуктами): составление рецептов, отбор продуктов, приготовление. Заправки для салатов. Украшение салатов.

Супы. Прозрачные супы. Приготовление бульона (мясного, рыбного). Заправки для супов. Составление рецептов и приготовление супов. Суп-пюре.

Мясные блюда (виды, способы приготовления). Приготовление котлет из готового фарша. Жарка мяса.

Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Рыба отварная. Рыба жареная.

Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.

Фруктовые напитки: соки, нектары.

Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда.

*Ужин.* Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.



*Изделия из теста.* Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. Составление и запись рецептов изделий из теста. Приготовление оладий и блинов из изделий из недрожжевого и дрожжевого теста. Приготовление печенья.

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

*Виды питания.* Диетическое питание. Питание детей ясельного возраста. Приготовление национальных блюд.

*Праздничный стол.* Сервировка праздничного стола. Столовое белье для праздничного стола: салфетки (льняные, хлопчатобумажные), скатерти.

Украшения салатов и холодных блюд из овощей и зелени.

Этикет праздничного застолья.

*Блюда национальной кухни.*

## **Транспорт**

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

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

*Междугородний железнодорожный транспорт.* Вокзалы: назначение, основные службы. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Примерная стоимость проезда в вагонах разной комфортности. Формы приобретения билетов. Электронные билеты.

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

*Водный транспорт.* Значение водного транспорта. Пристань. Порт. Основные службы. Основные маршруты.

*Авиационный транспорт.* Аэропорты, аэровокзалы. Порядок приобретения билетов. Электронные билеты. Стоимость проезда.

## **Средства связи**

*Почта.* Внутренняя и международная письменная корреспонденция (почтовые карточки, письма, бандероли). Категории почтовых отправлений: простые и регистрируемые (обыкновенные, заказные, с объявленной ценностью). Правила и стоимость отправления.

*Телефонная связь.* Беспроводные средства персональной связи (мобильные телефоны сотовой связи, пейджеры и беспроводные стационарные радиотелефоны, спутниковая связь). Значение сотовой (мобильной) связи в жизни современного человека. Правила оплаты различных видов телефонной связи (проводной и беспроводной). Сотовые компании, тарифы.

*Интернет-связь.* Электронная почта и ее преимущества. Видео-связь (скайп). Видео-конференции. Особенности, значение в современной жизни.

*Денежные переводы.* Виды денежных переводов (адресные и безадресные). Различные системы безадресных переводов. Преимущества разных видов денежных переводов. Стоимость отправления денежного перевода.

## **Предприятия, организации, учреждения**

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

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

*Организации.* Отделы внутренних дел. Отделения пенсионного фонда. Налоговая инспекция. Паспортно-визовая служба. Центры социальной защиты населения.

*Трудоустройство.* Деловые бумаги, необходимые для приема на работу (резюме, заявление). Заполнение деловых бумаг, необходимых для приема на работу. Самостоятельное трудоустройство (по объявлению, рекомендации, через систему Интернет). Риски самостоятельного трудоустройства. Государственная служба занятости населения: назначение, функции. Правила постановки на учет.

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

### **Семья**

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

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

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

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

*Экономика домашнего хозяйства.* Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок. Значение и способы экономии расходов. Назначение сбережений. Виды вкладов в банки.

*Будущая семья.* Закон о семье и браке. Условия создания семьи. Семейные отношения. Распределение обязанностей по ведению домашнего хозяйства, бюджета. Способы пополнения домашнего бюджета молодой семьи домашней деятельностью.

Ответственность родителей за будущее ребенка. Социальное сиротство. Государственные проблемы, связанные с сиротством. Поведение родителей в семье, где ждут ребенка. Беременность, роды. Семейный уклад с появлением новорожденного в семье, распределение обязанностей. Грудной ребенок в семье: уход, питание новорожденного, детский гардероб, необходимое оборудование и приспособления. Развитие ребенка раннего возраста.

## **Тематическое планирование**

### **5 класс**

<b>№п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Введение</b>	<b>1</b>
1	Значение предмета «Основы социальной жизни». Знакомство с кабинетом правилами поведения в нем.	1
	<b>Личная гигиена</b>	<b>3</b>
2	Личная гигиена. Практическая работа. Выполнение утреннего и вечернего туалета.	1
3	Уход за волосами (мытьё, причёска)	1
4	Гигиена зрения и слуха. Гигиена чтения. Как смотреть телевизор	1
	<b>Одежда и обувь</b>	<b>4</b>
5	Виды одежды и головных уборов.	1
6	Уход за одеждой.	1
7	Обувь, уход за обувью.	1
8	Практическая работа. Чистка и сушка повседневной одежды, верхней одежды, обуви.	1
	<b>Питание</b>	<b>6</b>
9	Продукты питания (хлеб, мясо, овощи, фрукты и т.д.). Значение разнообразия продуктов питания для здоровья человека.	1
10	Место и условия приготовления пищи. Кухонные принадлежности и приборы, посуда. Правила пользования и ухода за ними.	1
11	Приготовление завтрака. Сервировка стола к завтраку. Простые и комбинированные, горячие и холодные бутерброды. Практическая работа. Приготовление бутербродов.	1
12	Яйца отварные, яичница и омлет. Практическая работа.	1

	Приготовление яичницы, варка яиц.	
13	Приготовление салата.	1
14	Практическая работа. Приготовление винегрета. Приготовления чая.	1
15	<b>Контрольный срез за 1 полугодие</b>	1
	<b>Культура поведения</b>	<b>5</b>
16	Осанка при ходьбе, в положении сидя и стоя.	1
17	Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании.	1
18	Формы обращения с просьбой, вопросом к старшим и сверстникам.	1
19	Разговор со старшими и сверстниками.	1
20	Правила поведения за столом.	1
	<b>Жилище</b>	<b>5</b>
21	Виды жилых помещений в городе и деревне.	1
22	Жилой дом.	1
23	Варианты квартир и подсобных помещений. Виды отопления.	1
24	Почтовый адрес дома.	1
25	Практическая работа. Заполнение почтового адреса на открытках.	1
	<b>Транспорт</b>	<b>5</b>
26	Виды транспортных средств.	1
27	Проезд в школу (маршрут, виды транспорта, поведение в транспорте, поведение на улице).	1
28	Правила дорожного движения.	1
39	Знаки дорожного движения	1
30	Практическая работа. Изготовление знаков дорожного движения, встречающиеся на пути к школе.	1
	<b>Торговля</b>	<b>3</b>
31	Продовольственные и промтоварные магазины, универсамы, супермаркеты, специализированные магазины, их значение	1
32	Порядок приобретения товаров в продовольственных магазинах.	1
33	<b>Итоговая контрольная работа</b>	1
34	Анализ контрольной работы	1

**6 класс**

№	Тема	Кол-во часов
	<b>Личная гигиена</b>	<b>4</b>
1	Закаливание организма (зарядка, обтирание, сезонная одежда, физические упражнения).	1
2	Уход за руками (уход за ногтями и кожей рук, кремы). Уход за ногами (уход за ногтями и кожей ног).	1
3	Профилактика грибковых заболеваний.	1
4	Практическая работа. Мытьё рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук.	1
	<b>Одежда</b>	<b>3</b>
5	Мелкий ремонт одежды (пришивание пуговиц, вешалок, петель и крючков).	1
6	Практическая работа. Пришивание пуговиц.	1
7	Стирка изделий из цветных, хлопчатобумажных и шёлковых тканей.	1
	<b>Питание</b>	<b>7</b>
8	Гигиена приготовления пищи. Хранение продуктов и готовой пищи.	1
9	Замораживание, размораживание. Определение срок годности.	1

10	Приготовление пищи. Ужин. Приготовление блюд из макаронных изделий.	1
11	Практическая работа. Варка макарон.	1
12	Приготовление из круп.	1
13	Практическая работа. Приготовление каши на молоке и воде.	1
	<b>Семья</b>	<b>2</b>
14	Состав семьи учащихся: имена, отчества, возраст, место работы членов семьи. Родственные отношения (мать, отец, брат, бабушка и т.д.)	1
15	Личные отношения.	1
	<b>Культура поведения</b>	<b>2</b>
16	Поведение в общественных местах (кино, театре, музее, библиотеке).	1
17	Поведение при посещении массовых мероприятий.	1
18	<b>Контрольный срез за 1 полугодие.</b>	<b>1</b>
	<b>Жилище</b>	<b>4</b>
19	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.	1
20	Основные правила организации рабочего места школьника.	1
21	Повседневная уборка квартиры (сухая и влажная) уборка.	1
22	Практическая работа. Сухая и влажная уборка помещения. Пользование пылесосом и уход за ним.	1
	<b>Транспорт</b>	<b>3</b>
23	Основные транспортные средства	1
24	Маршрут передвижения на автобусе до школы.	1
25	Пригородные поезда. Расписание направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.	1
	<b>Торговля</b>	<b>2</b>
26	Продовольственные и специализированные магазины.	1
27	Виды товаров, их стоимость. Порядок приобретения товаров.	1
	<b>Средства связи</b>	<b>2</b>
28	Основные средства связи (почта, телеграф, телефон).	1
29	Написание адреса и индекса на конвертах.	1
	<b>Медицинская помощь</b>	<b>2</b>
30	Медицинские учреждения: поликлиники, аптека, диспансеры, больницы. Их назначение.	1
31	Виды медицинской помощи: доврачебная, «скорая помощь», помощь на дому, амбулаторный приём, госпитализация, вызов «скорой помощи» и врача на дом.	1
	<b>Учреждения, организации и предприятия.</b>	<b>1</b>
32	Дошкольные и школьные учреждения (детские ясли, детсад, школа, дом детского творчества). Их значение.	1
33	<b>Итоговая контрольная работа</b>	<b>1</b>
34	Анализ контрольной работы	1

7

класс

№	Тема	Кол-во часов
	<b>Личная гигиена</b>	<b>4</b>
1	Личная гигиена	1
2	Индивидуальные предметы	1
3	Правила сохранения чистоты и здоровья тела.	1
4	Гигиена одежды, нательного и постельного белья.	1
	<b>Одежда и обувь</b>	<b>10</b>
5	Ремонт одежды, штопка.	1

6	Практическая работа. Ремонт одежды.	1
7	Стирка хлопчатобумажного белья вручную.	1
8	Практическая работа. Стирка мелких предметов из хлопчатобумажной ткани вручную.	1
9	Стирка с помощью стиральной машинки.	1
10	Практическая работа. Стирка на машинке.	1
11	Утюжка белья, брюк, спортивной одежды.	1
12	Практическая работа. Утюжка.	1
13	Химчистка. Виды услуг, правила пользования.	1
14	Практическая работа.	1
	<b>Питание</b>	<b>10</b>
15	Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи.	2
16	Приготовление пищи: обед. Первые блюда	1
17	Практическая работа. Приготовление первого блюда (щи из свежей капусты).	1
18	Приготовление пищи: обед. Вторые блюда из мясных продуктов (полуфабрикаты)	1
19	Практическая работа. Приготовление второго блюда из мясных продуктов. Котлеты.	1
20	Приготовление пищи: обед. Третьи блюда.	1
21	Практическая работа. Приготовление третьих блюд (компот, кисель).	1
22	Сервировка стола к обеду. Закуски.	1
23	Практическая работа. Приготовление закусок.	1
	<b>Семья</b>	<b>2</b>
24	Помощь родителям в уходе за младшими детьми. Практическая работа оказание помощи первоклассникам в одевании на прогулку.	1
25	Практическая работа разучивание тихих и подвижных игр. Проведение с детьми младшего возраста.	1
	<b>Культура поведения</b>	<b>3</b>
26	Поведение в гостях.	1
27	Поведение в общественных местах.	1
28	Подарки. Практическая работа. Изготовление несложных сувениров.	1
29	<b>Контрольный срез за 1 полугодие.</b>	<b>1</b>
	<b>Жилище</b>	<b>6</b>
30	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры и дома к зиме, лету.	1
31	Практическая работа. Уборка помещения, мытье зеркал, утепление окон.	1
32	Животные в доме (кошка, собака, попугай).	1
33	Санитарная обработка помещения в случае необходимости.	1
34	Уход за мебелью в зависимости от её покрытия.	1
35	Практическая работа. Чистка мягкой мебели.	1
	<b>Транспорт</b>	<b>4</b>
36	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.	1
37	Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Приобретение	1

	железнодорожных билетов.	
38	Камеры хранения багажа.	1
39	Экскурсия на железнодорожный вокзал.	1
	<b>Торговля</b>	<b>4</b>
40	Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение магазинов.	1
41	Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.	1
42	Экскурсия в промтоварный магазин.	2
	<b>Средства связи</b>	<b>6</b>
43	Виды бандеролей (простые, заказные, ценные)	1
44	Порядок их отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.	1
45	Практическая работа. Заполнение бланков на отправку бандероли, посылки.	2
46	Экскурсия на почту.	2
	<b>Медицинская помощь</b>	<b>8</b>
47	Домашняя аптечка. Термометр.	2
48	Лекарственные растения.	1
49	Практическая работа. Заваривание травяного настоя.	1
50	Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах.	2
51	Практическая работа. Упражнения в наложении повязок на рану, повреждённую конечность.	2
	<b>Учреждения, организации и предприятия.</b>	<b>4</b>
52	Промышленные предприятия и сельскохозяйственные объекты в данной местности.	2
53	Экскурсия на сельскохозяйственные объекты в данной местности.	2
	<b>Экономика домашнего хозяйства</b>	<b>5</b>
54	Деньги (монеты, купюра, валюта). Их назначение и значение в нашей жизни.	2
55	Бюджет семьи. Источники дохода. Заработанная плата членов семьи, пенсия. Практическая работа. Составление доверенности на получение зарплаты.	2
56	Бюджет семьи. Мелкие расходы. Практическая работа. Упражнения по определению доходов и расходов семьи.	1
<b>57</b>	<b>Итоговая контрольная работа</b>	<b>1</b>

8

класс

№	Тема	Кол-во часов
	<b>Личная гигиена</b>	<b>4</b>
1	Уход за кожей лица	2
2		
3	Косметические средства (лосьоны, кремы и др.)	1
4	Практическая работа. Упражнения в протирании кожи лосьоном, нанесении крема.	1
	<b>Одежда</b>	<b>8</b>
5	Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.	1

6	Практическая работа. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей.	1
7	Утюжка блузок, рубашек, платья.	1
8	Практическая работа. Утюжка рубашек.	1
9	Прачечная. Правила пользования (метки, заполнение бланков). Виды услуг.	1
10	Практическая работа. Заполнение бланков для сдачи белья.	1
11 12	Экскурсия	2
	<b>Питание</b>	<b>10</b>
13	Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю.	1
14	Практическая работа. Упражнения в составлении меню.	1
15	Приготовление изделий из теста.	1
16	Практическая работа. Приготовление изделий из теста. Суп-лапша.	1
17	Практическая работа. Приготовление изделий из теста. Приготовление блинов.	2
18	Практическая работа. Приготовление изделий из теста. Пирожки с картошкой.	2
19	Квашение, соление овощей, варка варенья из фруктов и ягод.	1
20	Практическая работа. Варка варенья из фруктов и ягод.	1
	<b>Семья</b>	<b>2</b>
21	Уход за грудным ребёнком (кормление из соски и с ложки, купание, одевание, пеленание, уборка постели, правила содержания детской постели, игрушек).	1
22	Практическая работа. Упражнение в купании, одевании, пеленании куклы. Мытьё детской посуды, игрушек.	1
	<b>Культура поведения</b>	<b>2</b>
23	Культура общения юноши и девушки.	1
24	Внешний вид молодых людей	1
	<b>Жилище</b>	<b>2</b>
25	Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковиной. Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла, ванны.	1
26	Практическая работа. Мытьё кафельных стен, чистка раковин	1
	<b>Транспорт</b>	<b>5</b>
27	Междугородный автотранспорт. Автовокзал. Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.	2
28	Водный транспорт. Основные маршруты. Расписание. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.	2
29	Экскурсия на автобусную станцию.	1
30	<b>Контрольный срез за 1 полугодие.</b>	<b>1</b>
	<b>Торговля</b>	<b>6</b>
31	Специализированные магазины (книжный, спортивный и др.)	2
32	Стоимость основных продовольственных и промышленных товаров.	1
33	Практическая работа. Упражнения в подсчете стоимости покупок.	1
34	Экскурсия в специализированный магазин.	2
	<b>Средства связи</b>	<b>6</b>

34	Телефон. Пользование городским телефоном-автоматом, квартирным телефоном. Пользование телефонным справочником.	1
36	Культура разговора по телефону. Вызов полиции, пожарной команды, аварийных служб (при утечке газа, поломке водопровода, неисправности электросети, получение справок по телефону).	1
37	Порядок пользования телефонной связью. Заказ междугородного телефонного разговора. Тарифы на телефонные разговоры.	2
38	Экскурсия на переговорочный пункт.	2
	<b>Медицинская помощь</b>	<b>6</b>
39	Первая помощь при несчастных случаях (ожогах, обморожении, отравлении, тепловом и солнечном ударах).	1
40	Практическая работа. Упражнения в оказании первой помощи при ожогах, обморожении.	1
41	Первая помощь утопающему.	1
42	Практическая работа. Упражнения в оказании первой помощи утопающему.	
43	Глистные заболевания и меры их предупреждения.	
44	Экскурсия в поликлинику	
	<b>Учреждения, организации и предприятия</b>	<b>4</b>
45	Департамент, муниципалитет, полиция. Их назначение.	2
46	Экскурсия	2
	<b>Экономика домашнего хозяйства</b>	<b>11</b>
47	Основные статьи расходов (питание, содержание жилища, одежда и обувь, культурные потребности, помощь родственникам).	2
48	Планирование расходов на день, две недели, с учетом бюджета и состава семьи. Упражнения в планировании расходов на день, две недели (на конкретных примерах).	2
49	Расходы на питание.	2
50	Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг.	1
51	Практическая работа. Снятие показателей счётчика, расчёт стоимости израсходованной электроэнергии и газа, заполнение квитанции.	1
52	Семейный бюджет. Планирование и приобретение крупных покупок (одежда, обувь, мебель и др.)	1
53	Практическая работа. Упражнения в планировании покупок (на конкретных примерах).	2
54	<b>Итоговая контрольная работа</b>	<b>1</b>

9

класс

№	Тема	Кол-во часов
	<b>Личная гигиена</b>	<b>4</b>
1	Здоровый образ жизни - одно из условий успеха в жизни человека.	1
2	Значение физических упражнений: «в здоровом теле – здоровый дух»	1
3	Вред курения, алкоголя, наркотика	2
	<b>Одежда и обувь</b>	<b>6</b>
4	Стиль одежды, мода, обновление одежды (замена мелких деталей).	1
5	Внешний вид молодого человека и средства выражения	1



	индивидуальности.	
6	Выбор одежды и обуви при покупке.	1
7	Практическая работа. Определение размеров одежды и обуви, примерка одежды и обуви.	1
8	Выведение мелких пятен с одежды в домашних условиях (средства, правила выведения). Техника безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.	1
9	Практическая работа. Выведение пятен.	1
	<b>Питание</b>	<b>12</b>
10	Диетическое питание.	1
11	Практическая работа. Приготовление диетических блюд. Каша гречневая.	1
12	Питание детей ясельного возраста.	1
13	Практическая работа. Приготовление блюда для детей ясельного возраста. Картофельное пюре, манная каша.	1
14	Приготовление национальных блюд.	1
15	Практическая работа. Приготовление национального блюда. Плов.	1
16	Меню праздничного стола. Сервировка праздничного стола.	1
17	Практическая работа. Приготовление блюда праздничного стола.	1
18	Практическая работа. Приготовление блюда праздничного стола. Салат «Оливье».	2
19	Практическая работа. Приготовление блюда праздничного стола. Салат «Под шубой».	2
	<b>Семья</b>	<b>2</b>
20	Основы семейного очага (условие для создания семьи, семейные отношения, семейные традиции)	1
21	Закон РФ о браке и семье.	1
	<b>Культура поведения</b>	<b>2</b>
22	Традиции культуры поведения в современном обществе. Соседи.	1
23	Приём гостей.	1
	<b>Жилище</b>	<b>2</b>
24	Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер. Практическая работа. Упражнения в рациональной расстановке мебели, подборе деталей интерьера.	1
25	Сохранение жилищного фонда.	1
	<b>Транспорт</b>	<b>3</b>
26	Авиатранспорт. Аэровокзал. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Регистрация рейсов. Стоимость проезда.	2
27	Экскурсия	1
28	<b>Контрольный срез за 1 полугодие</b>	<b>1</b>
	<b>Торговля</b>	<b>8</b>
29	Рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания и реализации сельскохозяйственных продуктов. Отделы рынка.	2
30	Экскурсия на рынок.	2
31	Комиссионные магазины, торговля уценёнными товарами.	2
32	Ярмарки. Их виды, время и место проведения.	2
	<b>Средства связи</b>	<b>4</b>

33	Виды связи: пейджер, сотовая, автоответчик, факс, интернет.	1
34	Практическая работа. Заполнение квитанции по оплате телефонных услуг.	1
35	Денежные переводы. Виды переводов (постовые, телеграф).	1
36	Заполнение бланков. Стоимость отправки переводов. Практическая работа. Заполнение бланков денежных переводов.	1
	<b>Медицинская помощь</b>	<b>8</b>
37	Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению.	2
38	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справки и листок нетрудоспособности.	1
39	Практическая работа. Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций (лист – вкладыш) к лекарствам.	1
40	Уход за больным.	2
41	Практическая работа. Уход за больным: переодеть, умыть, накормить больного, наложить горчичники (на куклу), сменить постель лежащего больного.	2
	<b>Учреждения, организации и предприятия</b>	<b>4</b>
42	Предприятия бытового обслуживания населения, их назначения (ремонтно – бытовые мастерские, пункты и т.п.)	2
43	Экскурсия	2
	<b>Экономика домашнего хозяйства</b>	<b>6</b>
44	Экономия в домашнем хозяйстве	1
45	Практическая работа. Упражнения в расчетах рационального ведения домашнего хозяйства	1
46	Сбережения. Назначение сбережений. Что такое сберкнижка?	1
47	Хранение денег в сберегательной кассе. Виды вкладов. Кредит. Государственное страхование.	1
48	Экскурсия	1
	<b>Профориентация и трудоустройство</b>	<b>5</b>
49	Выбор профессии. Профессионально жизненная перспектива. Определение качеств личности необходимых для выбранной профессии.	1
50	Оформление на работу. Документы, необходимые для поступления на работу, их оформление.	1
51	Деловые бумаги (заявление, анкета, расписка, докладная записка, заявка).	1
52	Практическая работа. Составление деловых бумаг (заявления, автобиографии, заполнение анкеты и т.д.)	1
53	Учреждения и отделы по трудоустройству. Экскурсия в учреждение и отделы по трудоустройству.	1
54	<b>Промежуточная аттестация. Тестирование.</b>	<b>1</b>

## **Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

1. В.В.Воронкова, С.А.Казакова «Социально-бытовая ориентировка» Москва Владос 2020
2. В.П.Субчева «Социально-бытовая ориентировка» Москва Владос 2017

3. С.А.Львова практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки Москва Владос 2018
4. З.Н.Миронюк, Н.А.Ивершина Социально-бытовая ориентировка рабочая тетрадь 5 класс Москва Владос 2020.
5. З.Н.Миронюк, Н.А.Ивершина Социально-бытовая ориентировка рабочая тетрадь 6 класс Москва Владос 2017.
6. З.Н.Миронюк, Н.А.Ивершина Социально-бытовая ориентировка рабочая тетрадь 7 класс Москва Владос 2020.
7. З.Н.Миронюк, Н.А.Ивершина Социально-бытовая ориентировка рабочая тетрадь 8 класс Москва Владос 2018.
8. З.Н.Миронюк, Н.А.Ивершина Социально-бытовая ориентировка рабочая тетрадь 9 класс Москва Владос 2018.

