

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
Вышневолоцкого района
"Красномайская средняя общеобразовательная школа имени С. Ф. Ушакова"

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета МОБУ
«Красномайская СОШ
имени С. Ф. Ушакова»
Протокол № 1
от «30» августа 2019 г.

Согласовано зам. директора по
УВР Миклюковой Л. А.



Утверждено и подписано директором
МОБУ «Красномайская СОШ
имени С. Ф. Ушакова»
Миклюковой Л. А.
Протокол № 175
от «30» августа 2019 г.



Адаптированная основная общеобразовательная программа
образования обучающихся с умственной отсталостью
(с интеллектуальными нарушениями)
учебного предмета
«Основы социальной жизни»
5-9 классы

Разработана
Гапенко С.Н.,
учителем истории
и обществознания

п. Красномайский

2019 год

Рабочая программа составлена на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных программ учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой. – М.: «Просвещение» 2013 г

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»

Личностные

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

К личностным результатам освоения АОП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АОП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АОП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) школа может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по отдельным учебным предметам

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по отдельным учебным предметам на конец школьного обучения (IX класс):

Предметные

Под предметными результатами понимаются результаты, которые достигаются обучающимися в процессе изучения предмета. Рабочая программа учебного предмета «Основы социальной жизни» определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

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 и переработки продуктов питания; составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания; самостоятельное
- приготовление несложных знакомых блюд; самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения; соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и 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.

Базовые учебные действия

Коммуникативные учебные действия:

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

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

Познавательные учебные действия представлены следующими умениями: дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Требование к знаниям и умениям учащихся

5 КЛАСС

Личная гигиена и здоровье.

Обучающиеся должны знать:

- последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета;
- периодичность и правила чистки ушей;
- правила освещенности рабочего места;
- правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач;
- правила ухода за кожей рук, ног и ногтями;
- *о вреде курения, алкоголя;*

Обучающиеся должны уметь:

- совершать вечерний туалет в определенной последовательности;
- выбирать прическу и причесывать волосы;
- стричь ногти на руках, ногах;
- стирать индивидуальные личные вещи и содержать их в чистоте;
- беречь зрение;
- корректно отказаться от предлагаемых первых папирос, глотка алкоголя, проявив силу воли.

Одежда и обувь.

Обучающиеся должны знать:

- виды одежды, обуви и их назначение;
- правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстильных)

Обучающиеся должны уметь:

- различать одежду и обувь в зависимости от их назначения: повседневная, праздничная, рабочая, спортивная;
- подбирать одежду, обувь, головной убор по сезону;
- сушить и чистить одежду.
- подготавливать одежду и обувь к хранению;
- подбирать крем и чистить кожаную обувь.

Питание.

Обучающиеся должны знать:

- значение питания;
- правила безопасной работы режущими инструментами;
- виды блюд, не требующих тепловой обработки;
- правила сервировки стола;
- правила мытья посуды и уборки помещения.

Обучающиеся должны уметь:

- прочитать рецепт блюда, подобрать продукты для его изготовления;
- нарезать хлеб, сырые и вареные овощи;
- строго соблюдать правила безопасности работы режущими инструментами.

Семья.

Обучающиеся должны знать:

- родственные отношения в семье;
- состав семьи, имена, отчества, фамилии и возраст их.

Обучающиеся должны уметь:

- записать имя, отчество, фамилию членов семьи;
- выполнять правила поведения в семье.

Культура поведения.

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, жестикой, жестикуляцией;
- правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами, салфеткой, красиво и аккуратно принимать пищу;
- 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 сверстниками и взрослым.

Жилище.

Обучающиеся должны знать:

- виды жилых помещений в городе и селе и их различие;
- почтовый адрес своего дома и школы-интерната;
- правила организации рабочего места школьника.

Обучающиеся должны уметь:

- писать адрес на почтовых открытках, на почтовых конверте, переводе, телеграмме, телеграфном переводе;
- соблюдать порядок на рабочем столе и во всем жилом помещении.

Транспорт.

Обучающиеся должны знать:

- основные транспортные средства, имеющиеся в городе, селе;
- наиболее рациональный маршрут проезда до школы-интерната;
- варианты проезда до школы рациональными видами транспорта;
- количество времени, затраченное на дорогу, пересадки, пешеходный маршрут;
- правила передвижения на велосипеде.

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупки билета, поведение в салоне и при выходе на улицу);
- соблюдать правила дорожного движения;
- различать знаки дорожного движения, встречающиеся по пути из дома до школы школы-интерната и обратно.

Торговля.

Обучающиеся должны знать:

- виды магазинов;
- назначение продуктовых магазинов, их отделы и содержание продукции;
- правила поведения в магазине;
- правила покупки товаров;
- стоимость хлебных, молочных продуктов, 2—3 круп (пшено, рис и т.п.), десятка яиц, некоторых овощей и фруктов.

Обучающиеся должны уметь:

- выбирать необходимые продукты питания с учетом срока годности;
- округленно подсчитать сумму за приобретенные продукты;
- оплатить, проверить чек и сдачу;
- культурно вести себя с работниками торговли.

6 КЛАСС

Личная гигиена и здоровье.

Обучающиеся должны знать:

- правила закаливания организма;
- приемы обтирания и мытья ног;
- правила соблюдения личной гигиены во время физкультурных занятий и походов;
- о вреде наркотиков и токсических веществ.

Обучающиеся должны уметь:

- закаливать свой организм;
- соблюдать правила личной гигиены дома, в школе, во время походов, экскурсий;
- отказаться от соблазна испробовать наркотики, токсические вещества.

Одежда и обувь.

Обучающиеся должны знать:

- санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами;
- правила стирки изделий из хлопчатобумажных тканей.

Обучающиеся должны уметь:

- пришивать пуговицы, крючки, петли, кнопки, вешалки;
- зашивать одежду по распоровшемуся шву;
- подшить платье, брюки, рубашку
- подбирать моющие средства для стирки

Питание.

Обучающиеся должны знать:

- способы выбора доброкачественных продуктов;
- приготовление каши, заварка чая, варка яиц ;
- способы хранения продуктов и готовой пищи;
- правила составления рецепта блюда.

Обучающиеся должны уметь:

- пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдать правила безопасности;
- приготовить кашу, сварить картошку, заварить чай, строго соблюдая правила безопасности;
- составить рецепт блюда;
- вымыть, вычистить посуду.

Семья.

Обучающиеся должны знать:

- место работы, должность, продуктивную деятельность членов семьи и близких родственников;
- как распределены хозяйственно-бытовые обязанности между членами семьи;
- свои права и обязанности в семье.

Обучающиеся должны уметь:

- рассказать о месте работы родителей, занимаемой должности, продуктивной деятельности.
- выполнять определенные обязанности в семье.

Культура поведения.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения в зрелищных и культурно-просветительских учреждениях;
- способы ведения разговора со старшими, сверстниками.

Обучающиеся должны уметь:

- культурно вести себя в театре, клубе, залах музея, читальном зале;
- тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками.

Жилище.

Обучающиеся должны знать:

- гигиенические требования к жилому помещению;
- правила и последовательность проведения сухой влажной уборки;
- правила пользования электропылесосом;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с бытовыми электроприборами.

Обучающиеся должны уметь:

- производить сухую и влажную уборку помещения;
- чистить электропылесосом ковры, книжные полки, батареи;
- чистить мебель.
- соблюдать правила безопасной работы с электроприборами и химическими средствами,

Транспорт.

Обучающиеся должны знать:

- междугородного транспорта;
- стоимость проезда на всех видах городского транспорта (стоимость разового, единого проездного билетов);
- порядок приобретения билетов и талонов;
- компостирование талонов.

Обучающиеся должны уметь:

- выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу;
- ориентироваться в расписании движения пригородных поездов;
- определять направление и зоны.

Торговля.

Обучающиеся должны знать:

- виды магазинов промышленных товаров, их назначение и отделы;
- правила поведения в магазине и общения с работниками магазина;
- правила покупки товаров;
- стоимость наиболее необходимых товаров (одежды, обуви, посуды и других, часто используемых товаров).

Обучающиеся должны уметь:

- выбрать нужный товар;
- выяснить срок гарантии на его использование;
- оплатить, проверить чек и сдачу;
- хранить чек в течение срока гарантии на товар;
- вернуть товар, не отвечающий желанию покупателя.

Средства связи.

Обучающиеся должны знать:

- перечень предметов, посылаемых бандеролью в посылке;
- максимальный вес почтовых отправлений;
- виды, и способы упаковок;
- виды почтовых отправлений.

Обучающиеся должны уметь:

- заполнить бланк на отправку бандероли, посылки;
- составить описание посылаемых предметов;
- упаковать бандероль, посылку в твердой упаковке;
- определить стоимость почтовых отправлений

Медицинская помощь.

Обучающиеся должны знать:

- способы вызова врача на дом;
- меры по предупреждению глистных заболеваний;
- функции основных врачей-специалистов;
- основной состав домашней аптечки: дезинфицирующие и перевязочные средства, термометр, горчичники, пипетки, пинцет и др., инструкции к применению лекарственных средств, составляющих домашнюю аптечку;
- о возможном вреде самолечения.

Обучающиеся должны уметь:

- записаться на прием к врачу;
- вызвать врача на дом;
- в экстренных случаях врачей «скорой помощи»;
- приобрести лекарство в аптеке.

Учреждения, организации, предприятия.

Обучающиеся должны знать:

- виды детских учреждений и назначение;
- адрес дома детского творчества; какие кружки, секции имеются в ДДТ и чем в них занимаются дети.

Обучающиеся должны уметь:

- обращаться к работникам ДДТ;
- правильно вести себя на занятиях, в игротеке, в читальном зале;
- соблюдать правила поведения в школе и других общественных местах.

7 КЛАСС

Личная гигиена и здоровье.

Обучающиеся должны знать:

- правила личной гигиены девушки и юноши;
- виды косметических салфеток;
- правила ухода за кожей лица и волосами.

Обучающиеся должны уметь:

- определить тип кожи и волос;
- подбирать мыло и шампунь, средства от перхоти и выпадения волос;
- правильно ухаживать за лицом и волосами.

Одежда и обувь.

Обучающиеся должны знать:

- особенности стирки цветного и белого белья;
- правила пользования моющими средствами;
- устройство стиральной машины и правила пользования ею;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды и стирке в ручную и с помощью стиральной машины санитарно-гигиенические требования — последовательность и особенности глажения одежды из различных тканей, а также постельного белья, полотенец, скатертей;
- назначение прачечной, виды услуг, способы сдачи вещей в прачечную;
- правила пользования прачечной самообслуживания.

Обучающиеся должны уметь:

- ремонтировать разорванные места одежды: разными видами штопки, на-кладыванием заплат;
- стирать белое белье вручную и с помощью стиральной машины;
- гладить одежду и белье.

Питание.

Обучающиеся должны знать:

- виды питания, их особенности;
- значение первых, вторых блюд;
- -правила безопасности при использовании механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.

Обучающиеся должны уметь:

- пользоваться механическими и электробытовыми приборами: мясорубкой, теркой, взбивалкой (миксером) и др.;
- определение калорийности пищи;
- приготовить первое и второе блюдо по рецепту из доступных по цене продуктов;
- составить меню завтрака, обеда, ужина на день.

Семья.

Обучающиеся должны знать:

- правила ухода за младшими детьми;
- различные тихие и подвижные игры, сказки, песенки.

Обучающиеся должны уметь:

- ухаживать за младшими детьми;
- объяснять им правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры;
- помогать младшим при уборке игрушек;
- рассказывать им сказки;
- петь с ними детские песенки.

Культура поведения.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения: при встрече и расставании правила поведения в гостях правила поведения при вручении и приема подарков.

Обучающиеся должны уметь:

- культурно вести себя в гостях (оказывать внимание сверстникам и старшим, приглашать на танец, поддерживать беседу и т.д.);
- выбирать подарки;
- изготавливать простые сувениры;
- вручать и принимать подарки.

Жилище.

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 топки печей и заготовки топлива;
- правила ухода за мебелью в зависимости от её покрытий.

Обучающиеся должны уметь:

- убирать жилые помещения;
- мыть зеркала и стекла;
- утеплять окна;
- ухаживать за полом в зависимости от покрытия, используя бытовые химические средства;
- топить печку с учетом местных особенностей.

Транспорт.

Обучающиеся должны знать:

- функции железнодорожного транспорта;

- тип пассажирского вагона (общий, плацкартный, купейный, мягкий);
- примерную стоимость билета в зависимости от типа вагона и дальности расстояния;
- виды справочных служб, камер хранения;
- сроки и стоимость хранения багажа;
- о сроках и месте возврата приобретенного билета.

Обучающиеся должны уметь:

- ориентироваться в расписании;
- приобретать билеты ж/д кассе;
- обращаться за справкой в справочное бюро вокзала или в центральную ж/д справочную по телефону;
- ознакомиться с правилами пользования железнодорожным транспортом;
- выполнять правила безопасности во время поездки в железнодорожном транспорте.

Торговля.

Обучающиеся должны знать:

- назначение универмага и универсама;
- различия между ними;
- за какими товарами лучше обратиться в универмаг, чем в универсам;
- стоимость мебели, ковра, холодильника, телевизора и др. подобных товаров.

Обучающиеся должны уметь:

- найти нужные товары в отделах универмага или универсама;
- приобретать товары с учетом необходимости в потребности их и финансовыми возможностями.

Средства связи.

Обучающиеся должны знать:

- перечень предметов, посылаемых бандеролью в посылке;
- максимальный вес почтовых отправлений;
- виды, и способы упаковок;
- виды почтовых отправлений.

Обучающиеся должны уметь:

- заполнить бланк на отправку бандероли, посылки;
- составить описание посылаемых предметов;
- упаковать бандероль, посылку в твердой упаковке;
- определить стоимость почтовых отправлений

Медицинская помощь.

Обучающиеся должны знать:

- меры по предупреждению переломов;
- виды доврачебной помощи;
- правила обработки раны и наложения повязки;
- меры предупреждения осложнений после травмы;
- правила оказания первой помощи при ушибах, растяжениях и вывихах (покой и фиксация конечностей с помощью повязки или временной шины).

Обучающиеся должны уметь:

- использовать лекарственные растения при оказании первой помощи;
- готовить настои, отвары из лекарственных растений;
- обрабатывать раны, накладывать повязки.

Учреждения, организации, предприятия.

Обучающиеся должны знать:

- местонахождение ближайшего промышленного или сельскохозяйственного предприятия;
- название цехов, отделов, рабочих специальностей;

- виды выпускаемой продукции.
- Обучающиеся должны уметь:*
- обращаться с вопросами по теме экскурсии к работникам предприятия.

8 КЛАСС

Личная гигиена и здоровье.

Обучающиеся должны знать:

- правила ухода за кожей лица;
- приемы нанесения косметических средств на лицо, шею.

Обучающиеся должны уметь:

- правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног.
- использовать подручные средства дополнительно к кремам, лосьонам.
- в меру пользоваться косметикой.

Одежда и обувь.

Обучающиеся должны знать:

- правила стирки и сушки одежды из шерстяных и синтетических тканей;
- правила и последовательность глажения изделий;
- виды предприятий по химической чистке одежды, их назначение;
- виды оказываемых ими услуг;
- правила подготовки вещей к сдаче в чистку.

Обучающиеся должны уметь:

- стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей;
- гладить блузки, рубашки, платья.

Питание.

Обучающиеся должны знать:

- виды теста;
- способы приготовления изделий из теста;
- способы заготовки продуктов впрок из овощей, фруктов, ягод, зелени.

Обучающиеся должны уметь:

- приготовить пресное тесто и изделия из него - лапшу, печенье;
- шинковать морковь, петрушку, сельдерей, укроп;
- заготовить ягоды без тепловой обработки;
- записать рецепт соленья, варенья, консервирования.

Семья.

Обучающиеся должны знать:

- правила ухода за грудным ребенком: правила и периодичность кормления ребенка из соски и с ложечки, купания;
- правила и последовательность одевания и пеленания грудного ребенка;
- санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек.

Обучающиеся должны уметь:

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

Культура поведения.

Обучающиеся должны знать:

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

Обучающиеся должны уметь:

- культурно и вежливо вести себя при знакомстве в кино, на танцах, дома и т.д.;
- выбирать косметические средства, украшения, прическу, одежду, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности, для турпохода и посещения танцев.

Жилище.

Обучающиеся должны знать:

- правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванны;
- 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 санузла, ванны.

Транспорт.

Обучающиеся должны знать:

- основные автобусные маршруты;
- основные маршруты водного транспорта;
- правила безопасной поездки на речном и морском виде транспорта

Обучающиеся должны уметь:

- пользоваться расписанием;
- определять стоимость проезда;
- покупать билет;
- обращаться за справкой;
- выполнять правила безопасности при поездке на речном, морском, автобусном видах транспорта;

Торговля.

Обучающиеся должны знать:

- рынок, его виды;
- основные отличия его от магазина;
- правила поведения на рынке;
- права покупателя на рынке;
- цены на основные овощи: картофель, капусту, морковь и др., а также и фрукты, ягоды и промышленные товары

Обучающиеся должны уметь:

- выбрать месторасположения нужных товаров;
- выбрать продукцию в соответствии с её качеством (внешний вид, вкус и др.),
- количества, цены.

Средства связи.

Обучающиеся должны знать:

- виды телефонной связи;
- правила пользования ими, телефонным справочником;
- номера срочных вызовов пожарной службы, милиции, скорой помощи, службы газа;
- периодичность оплаты телефона;
- виды междугородней связи, правила пользования автоматической телефонной связью;
- тарифы на телефонные разговоры с учетом времени суток, праздничных дней и дальности расстояния;
- оплата за телефон;
- порядок заказа междугороднего разговора по адресу;
- правила культурного краткого разговора.

Обучающиеся должны уметь:

- кратко объяснить причину звонка по телефону срочного вызова;
- узнать время;
- получить по телефону справку;

- культурно разговаривать по телефону.

Медицинская помощь.

Обучающиеся должны знать:

- меры по предупреждению несчастных случаев в быту;
- правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях: выведение из состояния теплового и солнечного удара, обработки поврежденного участка кожи при ожоге, при обморожении разных степеней, промывание желудка при отравлении;
- приемы оказания помощи спасенному из водоема.

Обучающиеся должны уметь:

- оказать первую помощь при ожоге, обморожении;
- оказать первую помощь утопающему.

Учреждения, организации, предприятия.

Обучающиеся должны знать:

- куда и к кому обращаться в случае необходимой помощи;
- адрес местной префектуры;
- отделы по учету распределения жилой площади, соцобеспечения, народного образования, комиссий по делам несовершеннолетних, по трудоустройству молодежи.

Обучающиеся должны уметь:

- обращаться с вопросами и просьбами к работникам префектуры и других учреждений.

Экономика домашнего хозяйства.

Обучающиеся должны знать:

- составные части бюджета семьи и их размер;
- основные статьи расходов в семье: размер квартплаты, тарифы, порядок и периодичность оплаты электроэнергии, газа, телефона и др.;
- стоимость крупных покупок (одежды, обуви, мебели и др.);
- правила экономии (учет реальных возможностей, контроль расходов, аккуратность в обращении с вещами, экономия электроэнергии, виды преобразования вещей (перелицовка, реставрация, покраска и др.);
- виды и цели сбережений:

Обучающиеся должны уметь:

- подсчитать бюджет семьи;
- составить доверенность на получение зарплаты, пенсии и др.;
- подсчитать расходы, планируя расходы на месяц, полмесяца, неделю, день;
- снимать показатели счетчика и подсчитывать стоимость израсходованной электроэнергии, газа, воды и т.п., заполнять квитанции;
- планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности, крупные покупки;
- соблюдать правила экономии в семье, и порядок помещения сбережений в Сбербанк.

9 КЛАСС

Личная гигиена и здоровье.

Обучающиеся должны знать:

- меры профилактики курения и алкоголизма.

Обучающиеся должны уметь

- тренировать свою силу воли в борьбе с алкоголизмом, курением.

Одежда и обувь.

Обучающиеся должны знать:

- размеры своей одежды и обуви;
- гарантийные сроки носки;
- правила возврата;
- способы обновления одежды с помощью мелких деталей; средства выведения пятен в домашних условиях;
- общие правила выведения чернильных, жирных и фруктовых пятен, пятен от молока, мороженого, шоколада, кофе, крови, масляных красок, следов горячего утюга и др.;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе со средствами выведения пятен;
- правила стирки изделий из тюля, трикотажа.

Обучающиеся должны уметь:

- пользоваться журналом мод;
- подбирать одежду и обувь в соответствии с индивидуальными особенностями.
- рационально выбирать товары, учитывая их назначение и собственные возможности;
- выводить пятна на одежде разными средствами;
- стирать изделия из тюля и трикотажа.

Питание.

Обучающиеся должны знать:

- значение диетического питания;
- особенности и важности правильного питания детей ясельного возраста;
- названия и рецепты 1 — 2 национальных блюд.

Обучающиеся должны уметь:

- составить меню диетического питания на день;
- приготовить 1—2 диетическое блюдо;
- составить меню на день для ребенка ясельного возраста и приготовить соответственно его блюда;
- приготовить одно национальное блюдо, составить меню праздничного стола;
- выполнить сервировку праздничного стола.

Семья.

Обучающиеся должны знать:

- основные виды семейных отношений, формы организации досуга и отдыха в семье;
- семейные традиции;
- о морально-этических нормах взаимоотношений в семье;
- об обязанностях, связанных с заботой о детях.

Обучающиеся должны уметь:

- анализировать различные семейные ситуации и давать им правильную оценку;
- выполнять морально-этические нормы взаимоотношения в семье (отношение к родителям, дедушкам, бабушкам);
- оказать внимание, поддержку, посильную помощь нуждающемуся члену семьи;
- активно включаться в организацию досуга и отдыха в семье;
- поддерживать и укреплять семейные традиции;
- выполнять обязанности, связанные с заботой о детях.

Культура поведения.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения в обществе
- правила приема гостей (правила хозяев при встрече, расставании, во время визита).

Обучающиеся должны уметь:

- встречать гостей, вежливо вести себя во время приема их;
- анализировать поступки людей и давать им правильную оценку.

Жилище

Обучающиеся должны знать:

- правила расстановки мебели в квартире (с учетом размера, особенностей площади, на значения 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.

Транспорт

Обучающиеся должны знать:

- основные маршруты самолетов;
- службы аэровокзала;
- стоимость проезда;
- порядок приобретения и возврата билетов;
- правила посадки в самолет;
- правила поведения в аэропорту;
- правила безопасности во время полета самолетом, вертолетом.

Обучающиеся должны уметь:

- ориентироваться в расписании;
- определять маршрут и выбирать транспортные средства;
- выполнять правила безопасности во время полета и правила поведения в аэропорту.

Торговля

Обучающиеся должны знать:

- виды ярмарок;
- отличия ярмарки от рынка, магазина;
- время и место проведения ярмарок;
- цены ярмарочных товаров и их отличие от рыночных и магазинных.

Обучающиеся должны уметь:

- приобретенные умения при покупке товаров в магазинах, на рынке перенести самостоятельно в новые условия — ярмарки.

Средства связи

Обучающиеся должны знать:

- виды денежных переводов, их стоимость;
- виды связи (сотовая, компьютерная, факс, пейджер, автоответчик), их значимость, необходимость;
- стоимость услуг по каждому виду связи.

Обучающиеся должны уметь:

- заполнить почтовый и телеграфный перевод;
- подсчитать стоимость денежных отправок;
- оформить квитанции по оплате телефонных услуг.

Медицинская помощь

Обучающиеся должны знать:

- способы распространения инфекционных заболеваний, в том числе и кишечных;
- меры по предупреждению инфекционных заболеваний;
- правила и приемы ухода за больным; условие освобождения от работы: по болезни или для ухода за больным.

Обучающиеся должны уметь:

- строго соблюдать личную гигиену, предупреждать инфекционные заболевания;

- строго выполнять правила ухода за больным: измерять температуру, умывать, переодевать, кормить больного (взрослого, ребенка);
- ставить горчичники.

Учреждения, организации,

предприятия *Обучающиеся должны знать:*

- местонахождения предприятия бытового обслуживания населения;
- какие виды услуг оно оказывает;
- правила пользования услугами;
- стоимость обслуживания;
- профессии работников этого предприятия.

Обучающиеся должны уметь:

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

Трудоустройство

Обучающиеся должны знать:

- учреждения и отделы по трудоустройству;
- местонахождения и названия предприятий, где требуются рабочие по специальностям, изучаемым в школе;
- виды документов, необходимых для поступления на работу;
- правила перехода с одной работы на другую;
- перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

Обучающиеся должны уметь:

- обращаться в отделы кадров учреждений для устройства на работу;
- написать заявление о принятии на работу о переходе, с одной работы на другую, о предоставлении очередного отпуска и другого содержания, автобиографию;
- заполнить анкету;
- составить заявки на материалы, инструменты;
- написать расписку, докладную записку.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»

Личная гигиена и здоровье *Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Охрана здоровья

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.

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

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

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

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

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

Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

Жилище

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

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

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

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

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

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

Кухонная мебель: названия, назначение.

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

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

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

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

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

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

Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

Одежда и обувь

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

Значение опрятного вида человека.

Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распоровшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.

Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.

Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.

Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.).

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

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

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

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

Питание

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

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

Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).

Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.

Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.

Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.

Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.

Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Транспорт

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

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

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

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

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

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

Средства связи

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

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

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

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

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

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

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

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

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.

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

Семья

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

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

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

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

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

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

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

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»

Согласно учебному плану примерной адаптированной основной общеобразовательной программы МОБУ «Красномайская СОШ имени С. Ф. Ушакова», составленной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на изучение предмета «Основы социальной жизни» выделяется:

Класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Количество часов в неделю	1 час	1 час	2 часа	2 часа	2 часа
Количество часов в год	34 часа	34 часа	68 часов	68 часов	68 часов
Количество учебных недель	34	34	34	34	34

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

5 класс

№	Тема урока	Количество часов
	Личная гигиена – 5 ч.	5
1	Личная гигиена. Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.	1
2	Личная гигиена. Утренний и вечерний туалет. Содержание, правила и приемы выполнения, значение.	1
3	Личная гигиена. Уход за телом.	1
4	Личная гигиена. Гигиенические требования к использованию нижнего белья (нижнее белье, носки, колготки).	1
5	Личная гигиена. Закаливание организма.	1
	Охрана здоровья – 3 ч.	3
6	Охрана здоровья. Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.	1
7	Охрана здоровья. Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела.	1
8	Охрана здоровья. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствор йода, «зеленки»).	1
	Жилище – 12 ч.	12
9	Жилище. Общее представление о доме.	1
10	Жилище. Правила пользования общей собственностью в многоквартирном доме.	1
11	Правила проживания в собственном и многоквартирном доме.	1
12	Планировка жилища. Виды и назначение жилых комнат и нежилых помещений.	1
13	Кухня. Нагревательные приборы и правила ТБ их использования.	1
14	Электробытовые приборы на кухне: назначение, правила использования и ухода, ТБ.	1
15	Столовые приборы: назначение, правила ухода.	1
16	Ванная комната. Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральная машинка, фены для сушки волос.	1
17	Уход за жилищем. Сухая уборка: назначение, инвентарь, электробытовые приборы, средства бытовой химии.	1
18	Влажная уборка: назначение, инвентарь,	1

	моющие и чистящие средства, электробытовые приборы для влажной уборки помещений.	
19	Правила ТБ использования электробытовых приборов.	1
20	Правила ТБ использования чистящих и моющих средств.	1
	Одежда и обувь – (5 ч.)	5
21	Одежда. Преимущества и недостатки разных видов тканей.	1
22	Виды повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.	1
23	Правила сушки белья из различных тканей.	1
24	Глажение изделий из различных видов тканей.	1
25	Практическая работа. Сухое глажение и глажение с паром.	1
	Питание – (5 ч.)	5
26	Питание. Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека.	1
27	Питание. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.	1
28	Питание. Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование.	1
29	Питание. Гигиена приготовления пищи.	1
30	Питание. Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения.	1
	Средства связи – (2 ч.)	2
31	Средства связи. Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер.	1
32	Средства связи. Назначение, особенности использования.	1
33	Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.	1
34	Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки	1

Предмет	Основы социальной жизни 7 класс	
Основы социальной жизни	Основы социальной жизни.	
Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Личная гигиена	Особенности личной гигиены подростка.	1
	Уход за кожей тела и лица. Практикум. Определение типа кожи.	1
	Уход за волосами. Борьба с перхотью.	1
	Использование шампуня в соответствии с типом волос. Практикум. Изучение инструкций к шампуням.	1
Одежда	Значение продления срока службы одежды.	1
	Практикум. Ремонт одежды – наложение заплат.	1
	Бытовая техника при стирке белья.	1
	Стирка белья из хлопчатобумажной ткани.	1
	Стирка белья (изделий) из шёлка вручную.	1
	Правила и приёмы глажения. Практикум. Глажение изделий из шёлка. Прачечная. Виды услуг, правила пользования.	1
Жилище	Значение жилища для человека. Регулярная уборка.	1
	Сезонная уборка помещения.	1
	Способы ухода за окнами. Практикум. Утепление окон в кабинете.	1
	Санитарная обработка помещений.	1
	Уход за мебелью.	1
	Животные в доме.	1
	Безопасность дома.	1
Семья	Семья. Состав семьи.	1
	Бюджет семьи.	1
	Заработная плата.	1
	Среднедушевой доход.	1
	Составление доверенности.	1
Культура поведения	Правила поведения в гостях. Игра «Вы пришли в гости».	1
	Подготовка в гости: внешний вид.	1
	Ролевая игра «В гости к ...»	1
	Практическая работа. Рисунок «Я иду в гости».	1
	Изготовление праздничных открыток, сувениров.	1
Питание	Виды питания. Гигиена приготовления пищи.	1
	Приготовление первых блюд. Практическая работа. Работа с рецептом.	1
	Приготовление вторых блюд. Практическая работа. Работа с рецептом.	1
	Приготовление второго блюда из полуфабрикатов.	1
	Приготовление третьего блюда: кисель (компот).	1
	Приготовление закуски.	1
	Составление меню завтрака, обеда. Использование электроприборов при приготовлении пищи.	1
Транспорт	Железнодорожный вокзал.	1
	Междугородний железнодорожный транспорт. Игра «Путешествие по станциям».	1
	Вокзалы, их назначение и основные службы вокзала.	1
	Виды пассажирских вагонов, типы поездов, стоимость билета.	1
	Дорожная безопасность.	2
Торговля	Назначение магазинов. Универмаги. Игра «Купи товар».	1
	Порядок приобретения товаров.	1
	Отделы магазинов.	1
	Экскурсия в поселковый магазин.	1
Средства связи	Виды бандеролей. Практикум. Заполнение бланка на бандероль.	1

	Посылки. Виды упаковок, правила отправления.	1
	Средства связи.	1
	Экскурсия на почту.	1
Медицинская помощь	Виды доврачебной помощи. Практическая работа. Измерение температуры тела, давления, пульса.	1
	Домашняя аптечка. Практикум. Составление списка необходимых медикаментов.	1
	Первая помощь при травмах, переломах и кровотечениях.	1
	Практикум. Наложение повязки при ранах.	1
	Лекарственные растения в домашней аптечке.	1
Учреждения, организации	Промышленные предприятия.	1
	Сельскохозяйственные предприятия.	1
Экономика домашнего хозяйства	Потребности человека.	1
	Деньги (монета, купюра, валюта). Из истории, их назначение и значение в нашей жизни.	1
	Бюджет семьи. Практикум. Упражнения по определению доходов семьи.	1
	Мелкие расходы. Практикум. Составление таблицы расходов.	1
Повторение	Повторительно-обобщающий урок за курс 7 класса по ОСЖ.	6
	Контрольное тестирование за курс 7 класса.	1
	Экскурсия «Родные просторы».	1
	Правила безопасности в летний период.	1

Предмет	Основы социальной жизни 9 класс	
Основы социальной жизни		
Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Личная гигиена	Здоровый образ жизни	2
Одежда и обувь	Стиль одежды. Мода	2
	Выбор одежды и обуви при покупке	2
	Выведение мелких пятен с одежды	2
Жилище	Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер	2
	Сохранение жилищного фонда	2
Питание	Национальные блюда	2
	Пельмени, чебуреки	2
	Меню праздничного стола. Сервировка праздничного стола	2
	Диетическое питание	2
	Питание детей ясельного возраста	2
Семья	Какой она должна быть, моя семья	2
	Российская семья	2
Культура поведения	Традиции культуры поведения в современном обществе	2
	Прием гостей	2
Транспорт	Авиатранспорт	2
Средства связи	Денежные переводы	1
	Виды связи	1
Медицинская помощь	Инфекционные заболевания	2
	Уход за больными. Листок нетрудоспособности	2
Торговля	Рынок	2
	Комиссионный магазин	2
	Ярмарка	2
	Экскурсия на рынок	2
Экономика домашнего хозяйства	Бюджет. Текущие расходы	2
	Сбережения	2
	Экскурсия в сбербанк	2
	Кредит. Государственное страхование	2
Учреждения, организации, предприятия	Экскурсия на предприятие бытового обслуживания	2
Профориентация и трудоустройство	Где работать мне тогда, чем заниматься	2
	Экскурсия в отдел занятости населения	2
	Оформление на работу	2
	Деловые бумаги	2
	Деловые бумаги (практика)	2
Итоговое повторение и обобщение	Повторение и обобщение по темам	2