

**Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми  
«Специальная (коррекционная) школа № 40» г. Сыктывкара**

РАССМОТРЕНО:  
Методическим  
объединением  
Протокол № 1  
от «28» августа 2024 г.

РЕКОМЕНДОВАНО:  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГОУ РК «С(К)Ш  
№ 40» г. Сыктывкара

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**

Срок реализации программы	5 лет (5-9 классы)
Уровень образования	Основное общее образование
Составитель	Турьева С.М., учитель ОСЖ ГОУ РК «С(К)Ш № 40» г. Сыктывкара
Составлена на основе	Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) государственного общеобразовательного учреждения Республики Коми «Специальная (коррекционная) школа № 40» г. Сыктывкара.

г. Сыктывкар  
2024 г.

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Основы социальной жизни» составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) государственного общеобразовательного учреждения Республики Коми «Специальная (коррекционная) школа № 40» г. Сыктывкара. При разработке адаптированной рабочей программы учебного предмета (далее АРПУП) использовались нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).
- Положение об адаптированной рабочей программе учебных предметов, коррекционных курсов для 1-4, 5-9 классов в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) государственного общеобразовательного учреждения Республики Коми «Специальная (коррекционная) школа № 40» г. Сыктывкара,
- Учебный план ГОУ РК «С(К)Ш № 40» г. Сыктывкара.

Учебный предмет "Основы социальной жизни" имеет своей целью практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

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

- формирование у учащихся представлений о социальных компонентах окружающего мира,
- овладение разнообразными видами, средствами и формами коммуникации,
- установление и реализация социокультурных связей и отношений обучающегося с окружающей средой
- расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;
- формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;
- ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;
- практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;
- усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);
- развитие навыков здорового образа жизни; воспитание положительных качеств и свойств личности.

## **II. Общая характеристика учебного предмета**

Обучение носит коррекционную и практическую направленность, что определяется содержанием и структурой учебного предмета. Используется разноуровневый подход к

формированию знаний с учетом психофизического развития, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Предмет «Основы социальной жизни» дает учащимся возможность применять на практике знания и умения, полученные на других уроках.

Связи с уроками:

- \* математики - применение на практике счетных, вычислительных, измерительных умений, на основе математических данных уметь прогнозировать явления, просчитывать фактическую выгоду и принимать взвешенные решения,
- \* русский язык и чтение - закрепление навыков письма и чтения при выполнении устных и письменных работ, для построения коммуникаций, уметь находить и извлекать важную и второстепенную информацию, замечать различные взаимосвязи,
- \* трудового обучения – применение на практике умений при уходе за одеждой,
- \* географии - знакомство с географическим расположением учреждений и организаций,
- \* биологии

При реализации программы на уроках применяются следующие технологии или их элементы:

- здоровьесберегающие,
- коррекционно-развивающего обучения,
- личностно-ориентированного обучения,
- индивидуально-дифференцированного обучения,
- ИКТ,
- обучения в сотрудничестве (развитие коммуникативных навыков сотрудничества, умения адаптироваться в группах за короткий промежуток времени),
- критического мышления (дискуссии, умение работать с текстом, опора на жизненный опыт),
- проблемного обучения,
- разноуровневого обучения,
- игровые,
- дистанционного обучения (вводится временно, например, в период карантинных мероприятий) через ГИС ЭО; электронную платформу ОУ; классные группы социальных сетей; консультации.

На уроках применяются как традиционные, так и нетрадиционные формы обучения; используются индивидуальная, парная, групповая, коллективная работа.

На уроках ОСЖ применяются следующие методы обучения:

- объяснительно - иллюстративные (беседа, рассказ, работа с таблицами, тематическими картинками, опорными таблицами, схемами);
- репродуктивные (работа по образцам);
- частично - поисковые (разгадывание ребусов, кроссвордов, загадок, использование дидактических игр);
- предметно - практические методы (практикумы, экскурсии, практические пробы)
- система специальных коррекционно - развивающих методов;
- методы убеждения (словесное разъяснение, убеждение, требование);
- методы организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, поручение);
- методы стимулирования поведения (похвала, поощрение, самооценка).

На уроках используются следующие приёмы и средства обучения: загадки, проблемные ситуации, игры (дидактические, сюжетные, интерактивные), экскурсии, прогулки, наблюдение, примеры из жизненных ситуаций, сюжеты из средств массовой информации, аудио и видео материалы.

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

- «Личная гигиена и здоровье» - знание и соблюдение правил личной гигиены, пропаганда ЗОЖ.
- «Охрана здоровья» - знание и порядок оказания различных видов доврачебной помощи, уход за больным в домашних условиях и т.п.
- «Жилище» - знание основных требований к жилищу, умение выполнять планировку, обустройство и сохранение жилищного фонда. Умение пользоваться электробытовыми приборами, осуществлять уход за жилищем, принимать меры по борьбе с насекомыми и грызунами и т.п.
- «Одежда и обувь» - овладение основными способами ухода за различными видами одежды, обуви и головных уборов. Содержание их в чистоте и порядке, ремонт и продление срока службы вещей, покупка одежды и обуви соответствующих размеров, использование соответствующих электробытовых приборов при уходе за ними и т.п..
- «Питание» - знание основ организации рационального, правильного питания человека; основных видов продуктов питания, правила и порядок приготовления пищи, домашних заготовок использование кухонных бытовых приборов, соблюдении ТБ при работе с ними и при приготовлении пищи. Знание мест приобретения продуктов для приготовления пищи и т.п.
- «Транспорт» - умение пользоваться различными видами транспорта, знание правил пользования общественным и междугородним транспортом.
- «Средства связи» - знание и умение пользоваться различными современными видами связи: телефонной, сотовой, почтовой, интернет-услугами т.п.
- «Предприятия, организации, учреждения» - знание структур образовательных учреждений, региональных (местных) промышленных и сельскохозяйственных предприятий, структуру, назначение и обращение в органы государственной и муниципальной власти.
- «Семья» - владение правилами культуры взаимоотношений в семье; организации досуга и отдыха членов семьи.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» предполагает концентрическое распределение изучаемого материала с его усложнением и расширением при изучении в следующих классах. Такое распределение изучаемого материала способствует более прочному и осознанному усвоению изучаемого материала. Так же обеспечивается переход от более легких тем к более сложным, а изучаемый материал постоянно используется и закрепляется в последующих классах. 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 знакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» включен в обязательную часть учебного плана образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями). При проведении уроков деление обучающихся на подгруппы не предполагается. Уроки сдваиваются, что обеспечивает проведение экскурсий и практических работ.

### **III. Описание места учебного предмета**

Учебный предмет «Основы социальной жизни» является частью предметной области «Человек и общество» обязательной части учебного плана обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (в соответствии с ФГОС – вариант 1).

Рабочая программа учебного предмета «Основы социальной жизни» рассчитана на 68 часов в год (34 учебные недели, 2 часа в неделю), срок изучения предмета «ОСЖ» - с 5 по 9 класс.

Предметные области	Учебные предметы	Количество часов в неделю					
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Всего
<i>Обязательная часть</i>							
Человек и общество	4.2. Основы социальной жизни	2	2	2	2	2	10

#### **IV. Результаты освоения учебного предмета.**

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

К личностным результатам 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, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 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) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Предметные результаты представлены 2 уровнями овладения знаниями: минимальным и достаточным. Для обучающихся, осваивающих программу на минимальном уровне, предполагается дозированная помощь педагога или родителя при выполнении заданий, с постепенным увеличением степени самостоятельности школьников как в учебной деятельности, так и при использовании умений в быту.

Минимальный уровень	Достаточный уровень
5 класс	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать название учебного предмета «Основы социальной жизни»; находить расположение кабинета; знать и выполнять правила поведения в кабинете;</li> <li>- знать правила личной гигиены,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать краткое содержание и значение предмета «Основы социальной жизни»; соблюдать правила техники безопасности в кабинете; соблюдать санитарно-гигиенические требования на уроках «ОСЖ».</li> </ul>

<p>правила ухода за лицом, глазами, телом, руками и ногами и выполнять их под руководством педагога; знать название средств личной гигиены и предметов, используемых для выполнения утреннего и вечернего туалета; знать гигиенические требования к использованию личного белья, Знать основные способы закаливания, уметь выполнять под руководством педагога физические упражнения.</p> <p>– знать свой домашний почтовый адрес; уметь пользоваться коммунальными удобствами (лифт, мусоропровод, домофон, почтовый ящик); знать некоторые комнатные растения, уметь их поливать и протирать от пыли.</p> <p>– знать отдельные виды одежды, обуви и головных уборов; виды магазинов по продаже одежды и обуви, и их назначение.</p> <p>– знать название отдельных продуктов питания; знать значение продуктов питания для здорового образа жизни человека; иметь представление о санитарно - гигиенических требованиях при приготовлении пищи (заваривании чая), соблюдении техники безопасности при приготовлении пищи (заваривании чая); уметь заваривать чай под руководством педагога; знать ближайшие к дому магазины по продаже продуктов, некоторые их отделы; некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (мытьё посуды);</p> <p>– знать название городских транспортных средств; соблюдать правила поведения в общественном транспорте; уметь выполнять поездку на общественном транспорте под руководством педагога.</p> <p>– знать фамилию, имя, отчество членов семьи; с помощью педагога определять, и называть степень родства членов семьи, знать, как их зовут. Знать и называть с помощью педагога свои права и обязанности в семье, выполнять с помощью педагога домашние обязанности.</p> <p>–</p>	<p>– знать правила личной гигиены, уметь выполнять утренний и вечерний туалет в определенной последовательности; знать название и назначение индивидуальных предметов и средств личной гигиены; выполнять санитарно-гигиенические требования пользования личными (индивидуальными) вещами, личного белья; соблюдать правила личной гигиены по уходу за лицом, глазами, телом, руками и ногами. Знать значение закаливания для поддержания здоровья человека, основные способы закаливания, уметь выполнять утреннюю гимнастику и составлять комплекс утренней гимнастики, знать значение зрения для человека, правила ухода за органами зрения способы сохранения зрения.</p> <p>- знать типы жилых помещений в городе и сельской местности; знать название жилых комнат, и их назначение; знать и уметь пользоваться коммунальными удобствами в городе, селе и многоквартирном доме; знать свой домашний почтовый адрес и уметь записывать его; знать комнатные растения, особенности ухода за ними, уметь за ними ухаживать. Знать виды уборки помещений.</p> <p>– Уметь подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону, в зависимости от пола и возраста; различать и использовать одежду и обувь в зависимости от назначения.</p> <p>– Знать разнообразие продуктов питания и их значение для развития и правильной работы организма человека; знать и соблюдать режим питания; знать и выполнять гигиенические требования к продуктам питания, кухонным принадлежностям, посуде, месту приготовления пищи; знать о значении завтрака для здоровья человека; знать и уметь составлять меню завтрака из предложенных продуктов; знать основные напитки, подаваемые на завтрак;; уметь выполнять сервировку стола с учетом меню завтрака; знать технологию приготовления и уметь готовить различные виды бутербродов , знать и находить магазины по продаже продуктов, их отделы; иметь навыки ведения домашнего хозяйства (мытьё посуды);</p> <p>– знать наиболее рациональный маршрут проезда к школе; знать варианты проезда до школы различными видами транспорта; уметь оплачивать проезд в общественном транспорте; знать и соблюдать</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>правила безопасного поведения в общественном транспорте и на остановках, правила передвижения по улице, при переходе проезжей части,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать ФИО, возраст, дни рождения, место работы, должности и профессии членов семьи; уметь определять степень родства членов семьи. Знать права и обязанности членов семьи, уметь их распределять, выполнять домашние обязанности; знать и уметь выстраивать положительные взаимоотношения в семье.</li> </ul>
6 класс	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Иметь представление о видах семейного досуга.</li> <li>- знать правила ухода за зубами, уметь с помощью педагога чистить зубы.</li> <li>- Знать правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью; с помощью педагога уметь мыть резиновую обувь, чистить обувь кремом, ставить сушить. Соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни. Иметь представления о ручной и машинной стирке одежды, уметь с помощью педагога стирать белье.</li> <li>- Иметь представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдении требований техники безопасности при приготовлении пищи; знать название отдельных продуктов питания (хлебобулочные изделия, хлеб, соль, сахар, приправы, овощи, фрукты; уметь заваривать чай, варить яйца под руководством педагога; уметь готовить под руководством педагога морс.</li> <li>- Иметь представления о видах жилых и нежилых помещений; домашних животных и птиц; с помощью педагога уметь рассказывать о содержании их.</li> <li>- иметь представления об основных средствах связи, видах почтовых отправок.</li> <li>- Иметь представления об образовательных учреждениях.</li> <li>- Иметь представление о доврачебной и врачебной помощи, о видах медицинской помощи и работниках медицинских учреждений.</li> <li>- Иметь представление о видах пригородного транспорта, соблюдать правила поведения в общественном транспорте.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать правила ухода за зубами, уметь чистить зубы.</li> <li>- Знать виды семейного досуга, уметь его организовать. Соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;</li> <li>- Знать и уметь хранить одежду и обувь (на вешалке, в шкафу, в системах хранения и т.п.); уметь осуществлять уход за обувью (мыть, стирать, сушить, чистить кремом). Знать последовательность выполнения ручной и машинной стирки, средства для стирки, уметь стирать вручную некоторую одежду. Уметь осуществлять выбор средств для стирки в зависимости от вида стирки.</li> <li>- знать и выполнять гигиенические требования к продуктам питания, кухонным принадлежностям, посуде, месту приготовления пищи; знать о значении завтрака и обеда для здоровья человека; знать и уметь составлять меню завтрака; уметь заваривать чай, варить морс, отваривать яйца и жарить яичницу-глазунью; знать и называть хлебобулочные изделия, соблюдать правила хранения хлебобулочной продукции; знать фруктовые напитки; уметь выполнять сервировку стола с учетом меню обеда.</li> <li>- Знать планировку жилища, виды жилых и нежилых помещений, их назначение; домашних животных в городской квартире и сельской местности, уметь содержать домашних животных в городской квартире; знать наиболее распространенные болезни домашних животных, уметь обращаться в ветеринарную службу.</li> <li>- Знать основные средства связи, их назначении, особенностях использования; знать виды почтовых отправок, уметь</li> </ul>

	<p>отправлять письма различного вида.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать виды образовательных учреждений, их назначение.</li> <li>- Знать о доврачебной и врачебной помощи, о видах медицинской помощи и работниках медицинских учреждений, ; уметь обращаться в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого).</li> <li>- Знать пригородного транспорта, соблюдать правила поведения в общественном транспорте; уметь оплачивать проезд в пригородном транспорте, пользоваться расписанием пригородного транспорта.</li> </ul>
7 класс	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Иметь представление об уходе за волосами; уметь причесываться; иметь представление о личной гигиене подростка, способах ухода за кожей лица.</li> <li>- Иметь об утюжке одежды; знать название и назначение прачечной и химчистки. Соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни</li> <li>- Иметь представление о порядке покупки товара в продуктовом магазине, с помощью педагога осуществлять выбор и покупку некоторых товаров. Иметь представление о санитарно - гигиенических требованиях при приготовлении пищи, соблюдении техники безопасности при приготовлении пищи. Иметь представления о видах яиц, мяса, круп; о замороженных и свежих продуктах; блюд, приготовляемых на их основе. Уметь под руководством педагога готовить колбасные изделия, варить макароны, осуществлять первичную обработку овощей, готовить молочную кашу, гарнир из крупы.</li> <li>- Иметь представление о кухонной мебели, нагревательных приборах, электробытовых кухонных приборах, кухонной посуде и кухонном белье, их назначении, уходе и хранении.</li> <li>- Иметь представление о видах бандеролей и посылок.</li> <li>- Иметь представление о выпускаемой продукции, профессиях работников местных промышленных предприятий.</li> <li>- Иметь представление о способах измерения температуры, обработке ран, порезов и ссадин; о составе и назначении домашней аптечки; уметь с помощью</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать способы и средства ухода за волосами, уметь причесываться и заплетать волосы; соблюдать личную гигиену подростка, знать правила и приемы личной гигиены подростка; уметь ухаживать за кожей лица.</li> <li>- Знать последовательность выполнения утюжки белья, брюк, спортивной одежды, блузок и рубашек; уметь стирать вручную и с помощью стиральной машинки, утюжить рубашку, брюки; знать электроприборы для утюжки, уметь ими пользоваться, соблюдать ТБ. Иметь навыки обращения в прачечную и химчистку, подготовки белья для сдачи в эти учреждения.</li> <li>- Знать какие товары приобретаются на развес, в розлив, фасованными; осуществлять покупку продуктов, проверяя срок годности и сравнивая цены; знать какие продукты можно замораживать и употреблять свежими; жиры растительного и животного происхождения; знать и уметь определять годность яиц, соблюдать технологию хранения;; знать и называть молоко и молочные продукты, крупы и растениях, из которых их получают, виды мяса; знать способы их хранения, виды блюд, приготовляемые на их основе. Уметь осуществлять первичную обработку овощей; знать технологию приготовления и уметь готовить различные виды овощных салатов, картофельного пюре, готовить молочную кашу, гарнир из круп, салат, отваривать колбасные изделия. Уметь составлять меню для обеда, отбирать необходимые для него продукты, осуществлять стоимость и расчет продуктов для обеда.</li> </ul>



<p>педагога вызывать врача на дом, обращаться в поликлинику на амбулаторный прием.</p> <p>– Иметь представление о видах междугороднего железнодорожного транспорта, соблюдать правила поведения в общественном транспорте; о железнодорожном вокзале, видах пассажирских вагонов; о мерах предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на железнодорожном вокзале.</p> <p>–</p>	<p>– Знать и называть кухонную мебель, нагревательные приборы, электробытовые кухонные приборы, кухонную посуду и кухонное белье, об их видах, назначении, уходе и хранении. Уметь выбирать предметы для сервировки стола. Соблюдать правила техники безопасности пользования нагревательными приборами, электробытовыми приборами на кухне.</p> <p>– Знать и называть виды бандеролей, посылок, знать правила отправки бандероли и посылки, уметь их отправлять.</p> <p>– Знать и называть местные промышленные предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.</p> <p>– Знать и называть состав домашней аптечки, профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний. Уметь оказывать доврачебную помощь (измерить температуру, обработать раны, ссадины и порезы, вызывать врача на дом различными способами. Иметь навыки обращения в больницу и поликлинику.</p> <p>– Знать и называть междугородний железнодорожный транспорт, соблюдать правила поведения в общественном транспорте; основные службы железнодорожного вокзала, виды пассажирских вагонов; меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на железнодорожном вокзале.</p>
<p>8 класс</p>	
<p>– Иметь представления о правилах и приемах сохранения чистоты и здоровья тела, значении косметики; с помощью педагога выбирать косметические средства; иметь представления о вредных привычках (курении, употреблении алкоголя и наркотических средств) и их вреде для человека.</p> <p>– Иметь представление об отдыхе и его разновидностях, о подготовке к летнему отдыху.</p> <p>– Иметь представление о мелком ремонте одежды, предприятии бытового обслуживания (ремонт обуви); с помощью педагога готовить обувь для сдачи в ремонт; пришивать пуговицу, зашивать распоровшийся шов.</p> <p>– Иметь представление о</p>	<p>– Знать правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела, значение косметики; уметь выбирать косметические средства; знать о вредном воздействии алкоголя, наркотиков и курения на организм человека, способах предотвращения их появления, их вреде для человека.</p> <p>– Знать разновидности отдыха, видах проведения и планирования летнего отдыха, подготовке летнего отдыха; знать основные статьи бюджета летнего отдыха. Уметь собирать необходимые вещи для летнего отдыха.</p> <p>– Называть и различать виды мелкого ремонта одежды, уметь пришивать пуговицы, зашивать распоровшийся шов, готовить обувь для сдачи её в ремонт. Знать назначение предприятия бытового обслуживания (ремонт</p>

<p>продовольственных рынках; о видах первых, вторых и третьих блюдах. Иметь представление о санитарно - гигиенических требованиях при приготовлении пищи, соблюдении техники безопасности при приготовлении пищи. Иметь представления о мясе и мясопродуктах, муке и её видах, видах теста; рыбе и рыбных блюдах, видах макарон. С помощью педагога готовить изделия из слоеного теста, гарнир из макаронных изделий, салат и закуску, варить пельмени.</p> <p>– Иметь представление о санузле и ванной комнате, электроприборах в них, о видах стиральных машин, Иметь представление и о видах телефонной связи, соблюдать культуру общения в телефонном разговоре, иметь представление об оплате телефонной связи; об особенностях и значениях интернет-связи, электронной почты, о мошенничестве.</p> <p>– Иметь представление о выпускаемой продукции, профессиях работников местных сельскохозяйственных предприятий.</p> <p>– Иметь представления и с помощью педагога оказывать первую помощь при ушибах, травмах, обморожениях, отравлениях, солнечном ударе; о мерах по предупреждению несчастных случаев в быту.</p> <p>– Иметь представление о видах междугороднего автотранспорта, водного транспорта, об автовокзале, уметь соблюдать правила поведения в общественном транспорте.</p>	<p>обуви), уметь обращаться в ремонт обуви.</p> <p>– Знать виды продовольственных рынков, основное отличие рынка от магазинов; о видах и значениях первых, вторых и третьих блюдах. Знать и соблюдать санитарно - гигиенические требования при приготовлении пищи, соблюдать технику безопасности при приготовлении пищи. Знать и называть виды мяса и мясопродуктов, виды и сорта муки, виды теста и изделий из него; рыбе и рыбных блюдах, первичной и тепловой обработке рыбы видах макарон. Уметь готовить изделия из слоеного теста, гарнир из макаронных изделий, салат и закуску, варить пельмени и жарить котлеты. Уметь отбирать продукты для приготовления обеда, для холодного ужина, осуществлять стоимость и расчет продуктов для холодного ужина.</p> <p>– Знать назначение санузла и ванной комнаты, их убранства, виды стиральных машин. Знание правил безопасного поведения в ванной комнате, правил пользования стиральными средствами, соблюдение ТБ при использовании стиральной машины и электроприборов в ванной комнате.</p> <p>– Знать и называть виды телефонной связи, уметь соблюдать культуру общения в телефонном разговоре, знать правила оплаты телефонной связи; об особенностях и значениях интернет-связи, электронной почты, о мошенничестве. Пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач.</p> <p>– Знать и называть местные сельскохозяйственные предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.</p> <p>– Знать и уметь оказывать первую помощь при ушибах, травмах, обморожениях, отравлениях, солнечном ударе; знать о мерах по предупреждению несчастных случаев в быту.</p> <p>– Знать и называть междугородний автотранспорт, водный транспорт, знать основные службы автовокзала, основные автобусные маршруты, уметь соблюдать правила поведения в общественном транспорте; приобретать билеты.</p>
9 класс	
<p>– Иметь представление о культуре межличностных отношений, бюджете семье.</p>	<p>– Знать порядок и условия заключения и расторжения брака, распределение</p>

<p>– Иметь представление о видах мебели в жилых помещениях, уходе за мебелью, правилах ухода за убранством жилых помещений; видах уборки помещений; с помощью педагога уметь ухаживать за мягкой мебелью, за кухонной мебелью, различать магазины по продаже мебели, соблюдать культуру поведения в магазине. Иметь представление о насекомых и грызунах в доме, с помощью педагога уметь обращаться в городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.</p> <p>– Иметь представление о выведении пятен в домашних условиях, с помощью педагога уметь выводить некоторые пятна с одежды; осуществлять выбор и покупку одежды, различать магазины по продаже обуви и одежды, их назначение и виды.</p> <p>– Иметь представление о видах домашних заготовок, с помощью педагога уметь готовить варенье из ягод и фруктов, суп, второе блюдо, горячий ужин; с помощью педагога составлять меню для обеда, горячего ужина, отбирать необходимые продукты для этого.</p> <p>– Иметь представления о видах денежных переводов, соблюдать культуру поведения на почте и в банке.</p> <p>– Иметь представления об исполнительных и муниципальных органах государственной власти, их структуре, назначении, с помощью педагога уметь обращаться к ним.</p> <p>– Иметь представление об инфекционных заболеваниях, мерах по предупреждению инфекционных заболеваний, с помощью педагога уметь ухаживать за больным на дому: умыть, кормить, переодевать.</p> <p>– Иметь представление об авиационном транспорте, об основных службах аэровокзала.</p>	<p>хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи; знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета; уметь планировать расходы на месяц и покупку дорогостоящих покупок.</p> <p>Соблюдение правила поведения в доме; представления о морально-этических нормах поведения.</p> <p>– Знать и называть виды мебели в жилых помещениях, правила ухода за мебелью, правила ухода за убранством жилых помещений; уметь ухаживать за мягкой мебелью, за кухонной мебелью, за различными видами напольных покрытий; различать магазины по продаже мебели, соблюдать культуру поведения в магазине. Знать и называть насекомых и грызунов в доме, химические средства для борьбы с ними, уметь обращаться в городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.</p> <p>– Знать и называть способы выведения пятен в домашних условиях, уметь выводить некоторые пятна с одежды; осуществлять выбор и покупку одежды, различать магазины по продаже обуви и одежды.</p> <p>– Знать и называть виды домашних заготовок, уметь готовить варенье из ягод и фруктов, суп, второе блюдо, горячий ужин; составлять меню для обеда, горячего ужина, отбирать необходимые продукты для этого.</p> <p>– Знать виды денежных переводов, уметь осуществлять денежный перевод, соблюдать культуру поведения на почте, в банке. Пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач.</p> <p>– Знать исполнительные и муниципальные органы государственной власти, их структуру, назначение, уметь обращаться к ним. Составление различных видов деловых бумаг под руководством педагогического работника с целью обращения в различные организации.</p> <p>– Знать виды инфекционных заболеваний, меры по предупреждению инфекционных заболеваний, условия освобождения от работы. Уметь ухаживать за больным на дому: умыть, кормить, переодевать.</p> <p>– Знать авиационный транспорт, основные службы аэровокзала, основные</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	маршруты самолетов, порядок приобретения авиабилетов, правила регистрации билета и багажа, правила посадки и безопасного поведения в самолете.
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Программа обеспечивает достижение учащимися базовых учебных действий:

#### Личностные учебные действия

1. Принимать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
2. Уметь осмысливать социальное окружение, своё место в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
3. Испытывать гордость за достигнутые успехи и достижения как собственные, так и своих одноклассников;
4. Понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в школе, дома;
5. Проявлять положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
6. Проявлять уважительное и бережное отношение к людям различных профессий и результатам их деятельности;
7. Активно включаться в общепользую и социальную деятельность;
8. Исполнять правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе.

#### Коммуникативные учебные действия

1. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс);
2. Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
3. Обращаться за помощью и принимать помощь;
4. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;
5. Сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
6. Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
7. Договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

#### Регулятивные учебные действия

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

#### Познавательные учебные действия

1. Выделять существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
2. Использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, простейших причинно - следственных связей) на наглядном

доступном вербальном материале;

3. Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематичное изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях);

4. Использовать в жизни и деятельности простейшие межпредметные знания;

5. Устанавливать элементарные существенные связи между объектами и процессами окружающей действительности.

## V. Содержание учебного материала

Учебный предмет «Основы социальной жизни» имеет следующие разделы

№ раздела	Названия раздела	класс
1	Личная гигиена и здоровье	5-8
6	Жилище	5-9
2	Одежда и обувь	5-9
3	Питание	5-9
4	Семья	5-9
5	Охрана здоровья	6-9
8	Средства связи	5-9
9	Предприятия, организации, учреждения	6-9
7	Транспорт	5-9

Темы в учебнике «Основы социальной жизни» объединены в разделы, наименование которых не дублирует ПрАООП, а помогает школьникам понять содержание изучаемого материала.

Раздел ФАООП	Раздел учебника
Личная гигиена и здоровье Охрана здоровья	Забота о себе
Жилище Одежда и обувь	Домоводство
Питание	О вкусной и здоровой пище
Транспорт. Средства связи	Мир полезных устройств и машин Транспорт (материал разъясняется практически в ходе экскурсий и подготовки к ним)
Семья	Семья Я сам Дела семейные

Содержание учебника имеет примерный, рекомендуемый характер и должно перерабатываться, видоизменяться и дополняться учителем исходя из возможностей школьников, их интересов, особенностей местности, где находится школа и живут дети, других существенных обстоятельств.

**Вводный урок «Знакомство с предметом «Основы социальной жизни»:** знакомство с кабинетом, правила поведения в кабинете, предмет «основы социальной жизни», что изучается на уроках, основные разделы.

### Раздел «Личная гигиена и здоровье»

5 класс

Забота о себе. Практическое знакомство с понятием «здоровье человека» (как сочетание физического и психологического (социального) благополучия). Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.

О правилах выполнения утренней гимнастики, воспитание потребности в двигательной активности. Значение утренней гимнастики для активности в течение дня и здоровья в целом, о правильной организации гимнастики по утрам; выполнение различных упражнений из комплексов утренней гимнастики, составление комплексов утренней гимнастики. Способы и приемы выполнения различных видов физических упражнений.

Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания.

Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках, мытье рук. Косметические средства для ухода кожей рук.

Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах. Приёмы гигиенического ухода за ногтями на ногах и кожей ног, в том числе гигиена, профилактика заболеваний кожи ног и обращение за медицинской помощью. Выполнение упражнений для разминки ног.

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.

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. Средства личной гигиены.

Гигиена тела. Уход за лицом. Уход за телом. Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).

6 класс

Закаливание организма (повторение). Способы и приемы выполнения различных видов процедур.

Уход за зубами. Практическая работа: чистка зубов

7 класс

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. Причесывание и заплетание волос.

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

8 класс

Значение косметики для юноши и девушки. Выбор косметических средств. 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.

## Раздел «Жилище»

5 класс

Жилище. Общее представление о доме. Домашний почтовый адрес. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики).

Понятие о важности ежедневной уборки дома, о видах уборки — сухой и влажной; знакомство с практическими приёмами уборки дома, в том числе с инвентарём, электроприборами, моющими средствами, используемыми для уборки.

Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

#### 6 класс

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

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.

#### 7 класс

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.

#### 8 класс

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

Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос, электробритвы. Техника безопасности и правила пользования стиральными машинами. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).

#### 9 класс

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. 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.

## Раздел «Одежда и обувь»

### 5 класс

Одежда. Значение опрятного вида человека. Значение выбора одежды для здоровья и успешности в общении с людьми. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная, домашняя), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Уход за одеждой доступными способами: стирка, утюжка, чистка, хранение. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды.

Обувь. Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека. Виды обуви: в зависимости от времени года, назначения (спортивная, домашняя, выходная), вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная). Правилами ухода за обувью в домашних условиях.

### 6 класс

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, сушка. Ручная и машинная стирка изделий. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры). Стиральные средства для ручной стирки. Условные обозначения на упаковках. Техника безопасности при использовании моющих средств. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей.

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.

### 7 класс

Уход за одеждой. 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.

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.

### 8 класс

Уход за одеждой. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат.

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

### 9 класс

Уход за одеждой. 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.

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

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

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



## Раздел «Питание»

### 5 класс

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

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах.

Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Посуда для завтрака. Мытье посуды. Сервировка стола. Бутерброды. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.

### 6 класс

Первые, вторые, третьи блюда: виды, значение.

Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные продуктовые магазины.

Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи. Хранение продуктов и готовой пищи. Холодильник: назначение, уход.

Виды продуктов питания. Яйца. Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе. 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. Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба.

Завтрак. Составление меню для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Напитки для завтрака. Фруктовые напитки: соки, нектары. Традиционные напитки коми народа. Крупа, каши. Правила хранения круп. Виды круп. Вредители круп. Блюда из яиц (яйца отварные, яичница-глазунья)

Обед. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

### 7 класс

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.

Виды продуктов питания. Жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд,готавливаемых на основе молока (каши, молочный суп). Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения.

Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты. Тепловая обработка овощей.

Обед. Овощные гарниры. Гарниры из круп. Традиционные гарниры коми народа. Питательная ценность мяса. Мясо и мясопродукты. Мясные блюда. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Традиционные мясные, овощные блюда и гарниры коми народа.

### 8 класс

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

Виды продуктов питания. Мясо и мясопродукты. Первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи. Котлеты и пельмени. Мука. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая); сорта муки (крупчатка,

высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки. Вредители муки. Просеивание муки.

Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье. Приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста. Традиционная выпечка коми кухни.

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

Обед. Питательная ценность рыбы. Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Первичная и тепловая обработка рыбы. Гарниры: из макаронных изделий. 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. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина.

9 класс

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

Обед. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Составление меню для обеда. Практическая работа по приготовлению обеда.

Ужин. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина. Практическая работа по приготовлению горячего ужина. Практическая работа по приготовлению изделий из теста.

## **Раздел «Транспорт»**

5 класс

Транспорт. Виды транспорта, 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.

6 класс

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

7 класс

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

8 класс

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

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

9 класс

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

## **Раздел «Охрана здоровья»**

6 класс.

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды медицинских учреждений. Работники медицинских учреждений.

7 класс

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

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

8 класс

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

9 класс

Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного. Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности. Инфекционные заболевания. Меры по предупреждению инфекционных заболеваний.

## **Раздел «Средства связи»**

5 класс

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

6 класс

Основные средства связи: 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.

7 класс

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

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

8 класс

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

Интернет-связь. Электронная почта. Видеосвязь. Особенности, значение в современной жизни.

9 класс

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

## **Раздел «Семья»**

5 класс

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

6 класс

Понятие «свободное время», варианты использования свободного времени. Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки, правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров. Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение

спортивных секций. Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография. Планирование выходных дней и каникул, рациональная организация досуга. Виртуальная экскурсия как форма проведения досуга.

7 класс

Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность.

8 класс

Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.

9 класс

Культура межличностных отношений (дружба и любовь; культура поведения влюбленных; выбор спутника жизни; готовность к браку; планирование семьи) Быт семьи. 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.

**Раздел «Предприятия, организации, учреждения»**

6 класс

Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Общеобразовательные учреждения. Учреждения профессионального образования. Учреждения дополнительного образования.

7 класс

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

8 класс

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

9 класс

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

**Перечень практической части программы.**

наименование разделов	всего часов	Из них		контрольные
		практические	экскурсии	
Вводный: 5 класс	1			
Личная гигиена и здоровье: 5 класс 6 класс 7 класс 8 класс	13 2 5 7	1 1 1 1		Входная  Входная Входная
Семья: 5 класс 6 класс 7 класс 8 класс 9 класс	4 8 2 3 8			Входная   Входная
Одежда и обувь: 5 класс	14		1	За полугодие

6 класс	16	3	1	
7 класс	10	3	2	
8 класс	12	3		
9 класс	7	1		
Питание:				
5 класс	18	5	1	
6 класс	18	4		За полугодие
7 класс	19	6	2	За полугодие
8 класс	22	7		За полугодие
9 класс	19	12	1	За полугодие
Жилище:				
5 класс	10	1		
6 класс	10	1		
7 класс	9			
8 класс	5		1	
9 класс	8			
Средства связи:				
5 класс	2			
6 класс	3		1	
7 класс	4			
8 класс	5			
9 класс	3		1	
Предприятия, организации, учреждения:				
6 класс	5			Промежуточная
7 класс	3			
8 класс	2			
9 класс	4			
Охрана здоровья:				
6 класс	4		1	
7 класс	12		1	Промежуточная
8 класс	8			Промежуточная
9 класс	9			
Транспорт:				
5 класс	6		1	Промежуточная
6 класс	2			
7 класс	4			
8 класс	4			
9 класс	7			Итоговая

5 класс

1	Мытье рук, стрижка ногтей
3	Сервировка стола для завтрака
4	Мытье посуды
5	Приготовление простых и сложных бутербродов
6	Уход за комнатными растениями

6 класс

1	Чистка зубов
2	Мытье резиновой обуви
3	Чистка обуви кремом
4	Уход за мягкой и корпусной мебелью
5	Приготовление отварного яйца, яичницы-глазуны

6	Заваривание чая
7	Приготовление морса
8	Сервировка стола для обеда
9	Ручная стирка одежды

7 класс

1	Причесывание и заплетение волос
2	Утюжка футболки, шорт
3	Утюжка рубашки
4	Утюжка брюк
5	Первичная обработка овощей
6	Приготовление салата на обед
7	Приготовление картофельного пюре
8	Приготовление гарнира из крупы
9	Приготовление молочной каши
10	Отваривание колбасных изделий

8 класс

1	Выбор косметических средств
2	Пришивание пуговиц (с 2,4 отверстиями, на ножке)
3	Зашивание распоровшегося шва
4	Приготовление пельменей
5	Жарка котлет
6	Приготовление изделий из слоенного (дрожжевого) теста
7	Приготовление изделий из слоенного (бездрожжевого) теста
8	Приготовление гарнира из макаронных изделий
9	Приготовление несложных салатов
10	Приготовление холодных закусок

9 класс

1	Выведение мелких пятен
2	Приготовление варенья из ягод.
3	Приготовление варенья из фруктов
4	Приготовление первого блюда (супа)
5	Приготовление первого блюда (супа)
6	Приготовление второго блюда
7	Приготовление второго блюда
8	Приготовление второго блюда
9	Приготовление второго блюда
10	Приготовление горячего ужина
11	Приготовление горячего ужина
12	Приготовление блинов
13	Приготовление блинов

## VI. Тематический план.

5 класс

		Наименование разделов, тем	Кол-во часов
<b>5 класс - 68 часов</b>			
1.	1	Знакомство с предметом «Основы социальной жизни»	1
<b>Личная гигиена и здоровье</b>			13
2.	1.	Забота о себе.	
3.	2.	Утренняя гимнастика.	

4.	3.	Комплексы утренней гимнастики	
5.	4.	Входная контрольная работа	
6.	5.	Закаливание организма.	
7.	6.	Забота о руках	
8.	7.	Практическая работа: мытье рук, стрижка ногтей.	
9.	8.	Забота о ногах	
10.	9.	Забота о глазах	
11.	10.	Утренний и вечерний туалет	
12.	11.	Уход за телом и лицом	
13.	12.	Предметы и средства личной гигиены	
14.	13.	Важные правила здорового человека	
		<b>Жилище</b>	10
15.	1.	Общее представление о доме. Домашний почтовый адрес.	
16.	2.	Виды жилья. Собственное и государственное жильё.	
17.	3.	Типы жилых помещений в городе и сельской местности	
18.	4.	Коммунальные удобства в городе и сельской местности	
19.	5.	Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах	
20.	6.	Порядок в доме: сухая уборка	
21.	7.	Порядок в доме: влажная уборка	
22.	8.	Виды комнатных растений.	
23.	9.	Уход за комнатными растениями	
24.	10.	Практическая работа: уход за комнатными растениями.	
		<b>Одежда и обувь</b>	14
25.	1.	По одежке встречают. Значение опрятного вида человека	
26.	2.	Виды одежды (в зависимости от пола и возраста, способа ношения, сезона).	
27.	3.	Виды одежды (в зависимости от назначения, вида тканей).	
28.	4.	Уход за одеждой	
29.	5.	Контрольная работа (за полугодие)	
30.	6.	Головные уборы, их назначение	
31.	7.	Виды головных уборов (в зависимости от сезона, пола и возраста)	
32.	8.	Виды головных уборов (в зависимости от назначения и материала)	
33.	9.	Идеальная пара	
34.	10.	Виды обуви (в зависимости от времени года, назначения, материала)	
35.	11.	Уход за обувью	
36.	12.	Виды магазинов по продаже одежды и обуви	
37.	13.	Экскурсия в магазин одежды и обуви.	
38.	14.	Важные правила аккуратного человека	
		<b>Питание</b>	18
39.	1.	Еда для здоровья	
40.	2.	Организация питания семьи	
41.	3.	Влияние правильного питания на здоровье человека	
42.	4.	Режим питания школьника	
43.	5.	Разнообразие продуктов питания	
44.	6.	Магазины по продаже продуктов питания	
45.	7.	Отделы продуктового магазина	
46.	8.	Экскурсия в продуктовый магазин.	
47.	9.	Завтрак. Блюда для завтрака	
48.	10.	Составление меню для завтрака	
49.	11.	Посуда для завтрака	

50.	12.	Практическая работа: сервировка стола для завтрака	
51.	13.	Мытье посуды.	
52.	14.	Практическая работа: мытье посуды.	
53.	15.	Бутерброды, виды бутербродов	
54.	16.	Приготовление простых бутербродов	
55.	17.	Приготовление сложных бутербродов	
56.	18.	Приготовление канапе	
		<b>Транспорт</b>	<b>6</b>
57.	1.	Транспорт – это удобно. Виды транспорта	
58.	2.	Оплата проезда на городском транспорте	
59.	3.	Правила поведения в городском транспорте и на остановках.	
60.	4.	Проезд из дома в школу.	
61.	5.	Экскурсия в районе школы: пешеходные переходы, городской транспорт, остановки, дорожные знаки.	
62.	6.	Контрольная работа (промежуточная аттестация)	
		<b>Средства связи</b>	<b>2</b>
63.	1.	Зачем нужны средства связи	
64.	2.	Мои средства связи.	
		<b>Семья</b>	<b>4</b>
65.	1.	Моя семья	
66.	2.	Права и обязанности, взаимоотношения в семье	
67.	3.	Распределение обязанностей в семье. Помощь друг другу	
68.	4.	Семейные традиции	
<b>6 класс – 68 часов</b>			
		<b>Семья</b>	<b>8</b>
1.	1.	Какие планы?	
2.	2.	Отчего я свободен в свободное время	
3.	3.	Досуг с пользой для ума	
4.	4.	Досуг с пользой для здоровья	
5.	5.	Входная контрольная работа	
6.	6.	Увлечения для развлечения	
7.	7.	Какие планы на выходные?	
8.	8.	Мне скучать некогда, а вам?	
		<b>Жилище</b>	<b>10</b>
9.	1.	Планировка жилищ, виды помещений.	
10.	2.	Виды мебели в жилых помещениях и их назначение	
11.	3.	Магазины по продаже различных видов мебели	
12.	4.	Уход за мебелью	
13.	5.	Практическая работа: уход за мягкой и корпусной мебелью	
14.	6.	Животные в доме человека	
15.	7.	Забота о домашних животных	
16.	8.	Домашняя ферма	
17.	9.	Ветеринарная служба.	
18.	10.	О хвостатых, пернатых и других домашних любимцах	
		<b>Питание</b>	<b>18</b>
19.	1.	За покупками. Универсамы и супермаркеты, специализированные продуктовые магазины	
20.	2.	Приготовление и хранение пищи	
21.	3.	Еда с пользой для здоровья	
22.	4.	Идеальный завтрак.	



23.	5.	Хлеб - всему голова!	
24.	6.	Вторичное использование черствого хлеба	
25.	7.	Контрольная работа (за полугодие)	
26.	8.	Каша- матушка наша	
27.	9.	Яйца. Блюда из яиц.	
28.	10.	Практическая работа: яйцо отварное, яичница-глазунья	
29.	11.	Соль, сахар, пряности, приправы	
30.	12.	Напитки для завтрака. Традиционные напитки коми народа.	
31.	13.	Чай и кофе. Виды чая и кофе.	
32.	14.	Заваривание чая, приготовление морса	
33.	15.	Практическая работа: заваривание чая.	
34.	16.	Практическая работа: приготовление морса	
35.	17.	Приглашение на завтрак	
36.	18.	Праздничный обед. Сервировка стола для обеда	
		<b>Одежда и обувь</b>	16
37.	1.	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой	
38.	2.	Ручная стирка изделий, средства для ручной стирки	
39.	3.	Практическая работа: ручная стирка одежды.	
40.	4.	Машинная стирка изделий, средства для машинной стирки	
41.	5.	Экскурсия в магазин бытовой техники	
42.	6.	Правила сушки белья из различных тканей.	
43.	7.	Хранение одежды	
44.	8.	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой	
45.	9.	Хранение обуви	
46.	10.	Правила ухода за обувью из различных материалов (резиновой, кожаной)	
47.	11.	Правила ухода за обувью из различных материалов (текстильной, валяной)	
48.	12.	Мытье (стирка) обуви	
49.	13.	Практическая работа: мытье резиновой обуви	
50.	14.	Чистка обуви	
51.	15.	Практическая работа: чистка обуви кремом	
52.	16.	Сушка обуви	
		<b>Личная гигиена и здоровье</b>	2
53.	1.	Уход за зубами.	
54.	2.	Практическая работа: чистка зубов	
		<b>Средства связи</b>	3
55.	3.	Основные средства связи: компьютер.	
56.	4.	Экскурсия. Работа почтового отделения связи "Почта России".	
57.	5.	Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.	
		<b>Предприятия, организации, учреждения</b>	5
58.	1.	Дошкольные образовательные учреждения.	
59.	2.	Общеобразовательные учреждения.	
60.	3.	Контрольная работа (промежуточная аттестация)	
61.	4.	Учреждения профессионального образования.	
62.	5.	Учреждения дополнительного образования.	
		<b>Охрана здоровья</b>	4
63.	1.	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.	
64.	2.	Экскурсия в школьный медпункт	
65.	3.	Виды медицинских учреждений.	
66.	4.	Работники медицинских учреждений.	

		<b>Транспорт</b>	2
67.	1.	Пригородный транспорт.	
68.	2.	Стоимость проезда. Расписание.	
<b>7 класс</b>			
<b>Личная гигиена и здоровье</b>			5
1.	1.	Уход за волосами.	
2.	2.	Практическая работа: причесывание и заплетание волос	
3.	3.	Личная гигиена подростка.	
4.	4.	Особенности ухода за кожей лица	
5.	5.	Входная контрольная работа	
<b>Семья</b>			2
6.	1.	Отдых и его разновидности.	
7.	2.	Отдых и бездеятельность	
<b>Одежда и обувь</b>			10
8.	1.	Чтение условных обозначений на этикетках	
9.	2.	Электробытовые приборы для глажения	
10.	3.	Правила и приемы утюжки белья, брюк, спортивной одежды, блузок и рубашек.	
11.	4.	Практическая работа: утюжка футболки, шорт	
12.	5.	Практическая работа: утюжка рубашки	
13.	6.	Практическая работа: утюжка брюк	
14.	7.	Предприятия бытового обслуживания. Прачечная.	
15.	8.	Предприятия бытового обслуживания. Химчистка.	
16.	9.	Экскурсия в химчистку	
17.	10.	Экскурсия в прачечную	
<b>Питание</b>			19
18.	1.	Виды товаров: фасованные, на вес и в розлив	
19.	2.	Экскурсия в магазин (виды товаров, расчет стоимости товаров на вес и разлив)	
20.	3.	Экскурсия в магазин (порядок приобретения товаров в продовольственном магазине)	
21.	4.	Первичная обработка: сортировка, мытье, чистка, промывание, резка.	
22.	5.	Практическая работа: первичная обработка овощей.	
23.	6.	Жиры растительного и природного происхождения.	
24.	7.	Питательная ценность овощей, фруктов. Овощные салаты	
25.	8.	Практическая работа: приготовление салата на обед.	
26.	9.	Молоко и молочные продукты.	
27.	10.	Овощи, плоды, ягоды и грибы. Свежие и замороженные продукты.	
28.	11.	Тепловая обработка овощей. Овощные гарниры. Традиционные овощные блюда народа коми.	
29.	12.	Практическая работа: приготовление картофельного пюре.	
30.	13.	Гарниры из круп. Традиционные гарниры народа коми.	
31.	14.	Контрольная работа (за полугодие)	
32.	15.	Практическая работа: приготовление гарнира из крупы.	
33.	16.	Практическая работа: приготовление молочной каши.	
34.	17.	Мясо и мясопродукты. Мясные блюда. Традиционные мясные блюда народа коми.	
35.	18.	Практическая работа: отваривание колбасных изделий.	
36.	19.	Составление меню для обеда.	
<b>Жилище</b>			9
37.	1.	Кухонная мебель	

38.	2.	Нагревательные приборы в городской квартире. Печь и плита в сельской местности	
39.	3.	Электробытовые приборы на кухне. Микроволновые печи	
40.	4.	Правила гигиены и хранения кухонной утвари	
41.	5.	Деревянный инвентарь, уход за ним	
42.	6.	Кухонная посуда: виды, назначение, уход и хранение	
43.	7.	Сервировка стола: предметы, назначение, уход	
44.	8.	Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.	
45.	9.	Кухонное белье: назначение, материал, уход и хранение.	
		<b>Средства связи</b>	4
46.	1.	Виды бандеролей	
47.	2.	Порядок отправления бандероли	
48.	3.	Посылки	
49.	4.	Порядок отправления посылки	
		<b>Предприятия, организации, учреждения</b>	3
50.	1.	Монди Сыктывкарский лесопромышленный комплекс	
51.	2.	АО «Комитекс»	
52.	3.	ООО «Текстиль Коми Сыктывкарская швейная фабрика»	
		<b>Охрана здоровья</b>	12
53.	1.	Способы измерения температуры тела.	
54.	2.	Обработка ран, порезов и ссадин	
55.	3.	Экскурсия в аптеку	
56.	4.	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.	
57.	5.	Домашняя аптечка.	
58.	6.	Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке.	
59.	7.	Самолечение и его негативные последствия.	
60.	8.	Виды врачебной помощи на дому.	
61.	9.	Вызов врача на дом. Вызов "скорой" или неотложной помощи.	
62.	10.	Контрольная работа (промежуточная аттестация)	
63.	11.	Госпитализация.	
64.	12.	Амбулаторный прием.	
		<b>Транспорт</b>	4
65.	1.	Междугородний железнодорожный транспорт.	
66.	2.	Вокзалы. Платформа, перрон, путь.	
67.	3.	Виды пассажирских вагонов.	
68.	4.	Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на железнодорожном вокзале.	
<b>8 класс</b>			
<b>Личная гигиена и здоровье</b>			7
1.	1.	Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела	
2.	2.	Практическая работа: выбор косметических средств.	
3.	3.	Вредные привычки и способы предотвращения их появления.	
4.	4.	Вред употребления алкогольной продукции	
5.	5.	Входная контрольная работа	
6.	6.	Вред употребления никотинсодержащей продукции	
7.	7.	Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.	
		<b>Семья</b>	3
8.	1.	Летний отдых.	
9.	2.	Планирование и подготовка летнего отдыха	

10.	3.	Бюджет отдыха.	
		<b>Одежда и обувь</b>	12
11.	1.	Уход за одеждой	
12.	2.	Правила пришивания пуговиц	
13.	3.	Практическая работа: пришивание пуговиц (с 2 и 4 отверстиями).	
14.	4.	Практическая работа: пришивание пуговиц (на ножке)	
15.	5.	Правила пришивания крючков	
16.	6.	Правила пришивания петель	
17.	7.	Зашивание распоровшегося шва	
18.	8.	Практическая работа: зашивание распоровшегося шва.	
19.	9.	Продление срока службы одежды: штопка	
20.	10.	Продление срока службы одежды: наложение заплат	
21.	11.	Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви.	
22.	12.	Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт	
		<b>Питание</b>	22
23.	1.	Рынки. Виды продовольственных рынков.	
24.	2.	Мясо: первичная обработка, хранение, размораживание.	
25.	3.	Практическая работа: приготовление пельменей.	
26.	4.	Практическая работа: жарка котлет.	
27.	5.	Мука. Виды, сорта.	
28.	6.	Правила хранения муки. Вредители муки. Просеивание муки.	
29.	7.	Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное.	
30.	8.	Контрольная работа (за полугодие)	
31.	9.	Виды изделий из теста	
32.	10.	Практическая работа: приготовление изделий из слоеного (дрожжевого) теста.	
33.	11.	Практическая работа: приготовление изделий из слоеного (бездрожжевого) теста.	
34.	12.	Традиционная выпечка коми кухни.	
35.	13.	Составление и запись рецептов изделий из теста.	
36.	14.	Питательная ценность рыбы. Рыбные блюда.	
37.	15.	Первичная и тепловая обработка рыбы.	
38.	16.	Гарниры из макаронных изделий	
39.	17.	Практическая работа: приготовление гарнира из макаронных изделий.	
40.	18.	Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда.	
41.	19.	Блюда для ужина; холодный и горячий ужин	
42.	20.	Составление меню, отбор продуктов, стоимость и расчет продуктов для холодного ужина.	
43.	21.	Приготовление несложных салатов	
44.	22.	Приготовление холодных закусок	
		<b>Жилище</b>	5
45.	1.	Санузел и ванная комната	
46.	2.	Электробытовые приборы в ванной комнате	
45.	3.	Уборка санузла	
46.	4.	Уборка ванной комнаты	
47.	5.	Магазины по продаже электробытовой техники	
		<b>Средства связи</b>	5
48.	1.	Виды телефонной связи	
49.	2.	Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы.	
50.	3.	Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании,	

		тарифы.	
51.	4.	Интернет-связь. Электронная почта. Видеосвязь.	
52.	5.	Осторожно-мошенники!	
		<b>Предприятия, организации, учреждения</b>	2
53.	1.	АО «Птицефабрика Зеленецкая»	
54.	2.	ОАО "Пригородный"	
		<b>Охрана здоровья</b>	8
55.	1.	Первая помощь при ушибах	
56.	2.	Первая помощь при переломах	
57.	3.	Первая помощь при кровотечениях	
58.	4.	Первая помощь при обморожениях	
59.	5.	Первая помощь при отравлениях	
60.	6.	Контрольная работа (промежуточная аттестация)	
61.	7.	Первая помощь при солнечном ударе	
62.	8.	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.	
		<b>Транспорт</b>	4
63.	1.	Междугородний автотранспорт.	
64.	2.	Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты.	
65.	3.	Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.	
66.	4.	Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.	
		<b>9 класс</b>	
		<b>Семья</b>	8
1.	1.	Культура межличностных отношений (дружба и любовь, культура поведения влюбленных)	
2.	2.	Культура межличностных отношений (выбор спутника жизни; готовность к браку; планирование семьи)	
3.	3.	Культура межличностных отношений: распределение обязанностей между супругами	
4.	4.	Быт семьи	
5.	5.	Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи.	
6.	6.	Входная контрольная работа	
7.	7.	Виды и источники дохода.	
8.	8.	Основные статьи расходов.	
		<b>Жилище</b>	8
9.	1.	Убранство жилых комнат	
10.	2.	Правила ухода за убранством жилых комнат	
11.	3.	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению	
12.	4.	Инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений	
13.	5.	Уход за различными видами напольных покрытий	
14.	6.	Насекомые и грызуны в доме; виды, их вред, профилактика их появления в доме	
15.	7.	Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми, правила их использования, предупреждение отравления ими	
16.	8.	Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.	
		<b>Одежда и обувь</b>	7
17.	1.	Выведение пятен в домашних условиях.	
18.	2.	Правила выведение мелких пятен в домашних условиях.	
19.	3.	Практическая работа: выведение мелких пятен	
20.	4.	Магазины по продаже одежды.	

21.	5.	Магазины по продаже различных видов обуви	
22.	6.	Выбор и покупка одежды	
23.	7.	Выбор и покупка обуви	
		<b>Питание</b>	22
24.	1.	Виды домашних заготовок: варка, сушка	
25.	2.	Виды домашних заготовок: соление, маринование	
26.	3.	Виды домашних заготовок: глубокая заморозка овощей, фруктов и ягод	
27.	4.	Консервированные продукты.	
28.	5.	Экскурсия в магазин	
29.	6.	Контрольная работа (за полугодие)	
30.	7.	Варенье из ягод и фруктов. Традиционные для коми народа заготовки на зиму	
31.	8.	Практическая работа: приготовления варенья из ягод	
32.	9.	Практическая работа: приготовление варенья из фруктов	
33.	10.	Составление меню для обеда.	
34.	11.	Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда.	
35.	12.	Практическая работа: приготовление первого блюда (супа).	
36.	13.	Практическая работа: приготовление первого блюда (супа).	
37.	14.	Практическая работа: приготовление второго блюда.	
38.	15.	Практическая работа: приготовление второго блюда.	
39.	16.	Практическая работа: приготовление второго блюда.	
40.	17.	Практическая работа: приготовление второго блюда.	
41.	18.	Горячий ужин. Составление меню для горячего ужина.	
42.	19.	Практическая работа: приготовление горячего ужина.	
43.	20.	Практическая работа: приготовление горячего ужина.	
44.	21.	Практическая работа: приготовление блинов	
45.	22.	Практическая работа: приготовление блинов	
		<b>Средства связи</b>	3
46.	1.	Денежные переводы.	
47.	2.	Экскурсия на почту, в банк	
48.	3.	Мобильный банк	
		<b>Предприятия, организации, учреждения</b>	4
49.	1.	Исполнительные органы государственной власти Республики Коми	
50.	2.	Обращение в органы государственной власти	
51.	3.	Муниципальные власти	
52.	4.	Обращение к муниципальным властям	
		<b>Охрана здоровья</b>	9
53.	1.	Инфекционные заболевания дыхательных путей	
54.	2.	Инфекционные заболевания наружных покровов	
55.	3.	Кишечные инфекционные заболевания	
56.	4.	Кровяные инфекционные заболевания	
57.	5.	Меры по предупреждению инфекционных заболеваний.	
58.	6.	Уход за больным на дому: умывание.	
59.	7.	Уход за больным на дому: кормление больного.	
60.	8.	Уход за больным на дому: переодевание.	
61.	9.	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.	
		<b>Транспорт</b>	7
62.	1.	Авиационный транспорт.	
63.	2.	Аэропорты	

64.	3.	Контрольная работа (итоговая аттестация)	
65.	4.	Аэровокзал, основные службы	
66.	5.	Приобретение билетов	
67.	6.	Правила поведения в аэропорту	
68.	7.	Правила посадки и безопасности во время полёта.	

## **VII. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

Учебные занятия проводятся в кабинете социально бытовой ориентировки, но могут проводиться и в других учебных кабинетах.

Учебно-методическое обеспечение по предмету «Основы социальной жизни»:

- для обучающихся:

Основы социальной жизни: 5-й класс: учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы/ С. В. Комарова, Е. Л. Александрова. 2-е изд., стер. — Москва: Просвещение, 2024. — 79 с.

Основы социальной жизни: 6-й класс: учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы/ С. В. Комарова, Е. Л. Александрова. 2-е изд., стер. — Москва: Просвещение, 2024. — 79 с.

- для учителя:

Основы социальной жизни: 5-й класс: методическое пособие к учебнику С. В. Комаровой, Е. Л. Александровой / С. В. Комарова, Е. Л. Александрова. — Москва: Просвещение, 2023. — 63 с.

Основы социальной жизни: 6-й класс : методическое пособие к учебнику С. В. Комаровой, Е. Л. Александровой / С. В. Комарова, Е. Л. Александрова. — Москва: Просвещение, 2023. — 23 с.

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Основы социальной жизни» предусматривает:

- комплект плакатов по безопасности обучающегося, комплект таблиц технология, кулинария, изображения (картинки, фото, пиктограммы) предметов посуды, кухонной мебели, продуктов питания, уборочного инвентаря, бытовой техники;

- демонстрационный материал в соответствии с темами программы, в том числе подготовленные учителем презентационный материал.

- кухонный гарнитур со встроенной техникой, шкаф-купе (с кроватью, гладильной доской), кухонная и столовая посуда (кастрюли, сковороды, чайники, тарелки, ложки, ножи, вилки, кружки, ограничитель для тарелки, рельефный держатель для чашек, столовый, чайный сервиз), весы говорящие электронные кухонные, утюг, пылесос, микроволновая печь, мультиварка с голосовым управлением, уборочный инвентарь (лопаты, грабли), лейки, тазы, ведра и др.

- Технические средства обучения: классная доска, мультимедийный проектор, ноутбук.

## **VIII. Оценка достижения планируемых результатов**

Оценка личностных и предметных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

Оценка личностных результатов:

Основой оценки личностных результатов освоения обучающимися с умственной отсталостью АООП служит анализ изменений поведения обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах (школьной и семейной). Результаты представлены в условных единицах:

0 баллов — нет фиксируемой динамики;

1 балл — минимальная динамика;

2 балла — удовлетворительная динамика;

3 балла — значительная динамика.

Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося на основе всесторонней и комплексной оценки овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями на основании применения метода экспертной оценки, который представляет собой процедуру оценки результатов на основе мнений группы специалистов ППк.

Оценка предметных результатов:

Предметные результаты характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и сформированных умений, способность их применять в практической деятельности.

Оценка за предмет выставляется в зависимости от числа верных ответов в процентном отношении:

- отметка 5 «отлично», если, верно, свыше 65% заданий;
- отметка 4 «хорошо», если, верно, от 51% до 65% заданий;
- отметка 3 «удовлетворительно», если, верно, от 35% до 50% заданий.
- отметка «2», если выполнено менее 35%
- отметка «1» не ставится.

Оценка устных ответов обучающихся:

Отметка «5» - ученик обнаруживает понимание материала, может с незначительной помощью учителя обосновать, самостоятельно сформулировать ответ, привести необходимые примеры; допускает единичные ошибки, которые сам исправляет, подводит итог.

Отметка «4» - ученик дает ответ, в целом соответствующий требованиям оценки «5», но допускает неточности в подтверждении правил примерами и исправляет их только с помощью учителя; делает некоторые ошибки в речи; при работе с текстом или разборе предложения допускает 1-2 ошибки, которые исправляет с помощью учителя; подводит итог при помощи учителя.

Отметка «3» - ученик обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал недостаточно полно и последовательно; допускает ряд ошибок в речи; затрудняется самостоятельно подтвердить правила примерами и делает это только с помощью учителя; нуждается в постоянной помощи учителя; подводит итог только при значительной помощи учителя.

Отметка «2» - не знает и не понимает основные понятия темы, не принимает помощь учителя, не может подвести итог.

Отметка «1» не ставится.

Оценка письменных работ обучающихся:

Отметка «5» - самостоятельное безошибочное выполнение заданий, допускается недочет, выполненных заданий 90-100%.

Отметка «4» - выполнение работ при незначительной помощи учителя, допускает 1-2 ошибки, выполненных заданий 70-80%

Отметка «3» - выполнение работ при значительной помощи учителя, допускает 3-4 ошибки, работу выполняет с помощью записей в тетради, выполненных заданий 40-60%.

Отметка «2» - выполнение работ только при значительной помощи учителя, допускает больше 5 ошибок, выполненных заданий менее 35%.

Отметка «1» не ставится.

Текущий контроль проводится по итогам урока, темы, разделов. Промежуточный контроль в виде контрольной работы (тесты, собеседование), периодичность – согласно тематическому планированию в сентябре входная контрольная работа, в декабре – по итогам полугодия, апрель-май- промежуточная аттестация. Учитель вправе проводить самостоятельные работы в виде тестирования/собеседования после изученной темы, раздела.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год в период апреля-мая согласно утвержденного графика в качестве итога освоения учебного материала за учебный год. Проводится в виде теста/собеседования, задания в тестах должны учитывать



индивидуальные особенности обучающихся. При затруднениях ученика в чтении и понимании смысла прочитанного текста в тесте, учитель сам читает задание, а ученик выбирает правильный ответ и называет его, учитель отмечает выбранный ответ.

Оценка базовых учебных действий:

Для оценки сформированности каждого действия используется следующая система оценки:

0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения.

Результаты оценки базовых учебных действий заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося на основании применения метода экспертной оценки, который представляет собой процедуру оценки результатов на основе мнений группы специалистов ППк.