



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 76» г. Красноярск

660079, г. Красноярск, ул. 60 лет Октября, 96, тел.: (391) 217-99-17,
e-mail: sch76@mailkrsk.ru

Согласовано на заседании

Утверждено 01.09.2023

ППк МАОУ СШ №76

Пр.01-04-954\1

Протокол № 26

Директор _____ О.Н. Гурина

От « 31 » августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

**Выполнила
учитель высшей категории
Бахман Ирина Евгеньевна**

КРАСНОЯРСК, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

68 часа, 2 часа в неделю

Данная рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Адаптированная рабочая Программа предназначена для обучающихся с легкой умственной отсталостью.

Составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
2. Постановления главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы для умственно отсталых детей МАОУ СШ № 76 (Вариант 1).

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету "Основы социальной жизни" предметной области "Человек и общество" разработана на базе основных общеобразовательных программ с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся с ОВЗ.

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:

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; положительных качеств и свойств личности.

Общая характеристика учебного предмета

Обучение предмету "Основы социальной жизни" ориентировано на:

- развитие навыков самообслуживания, самостоятельного ведения домашнего хозяйства, ориентировки в ближайшем окружении и возможности более широкой жизненной ориентации, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- усвоение морально-этических норм поведения, навыков общения с людьми в разных жизненных ситуациях;
- понимание роли семьи и семейных отношений в жизни человека, общества и государства, в воспитании и развитии ребенка, сохранении и укреплении его соматического, физического и психического здоровья, формировании правильного уклада семейных отношений.

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.

Описание места учебного предмета в учебном курсе

Программа рассчитана на 68 часов, 2 часа в неделю. Форма организации учебных занятий – **урок**.

Формирование базовых учебных действий (БУД)

БУД обеспечивают становление учебной деятельности обучающегося с умственной отсталостью в основных ее составляющих: познавательной, регулятивной, коммуникативной, личностной.

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

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

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

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

Содержание учебного предмета

Личная гигиена и здоровье. Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

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

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

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

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

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

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

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

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

Охрана здоровья. Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.

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

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

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

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

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

Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

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

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

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

Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности;

микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

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

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

Кухонная мебель: названия, назначение.

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

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

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

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

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

лету.

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

Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

Одежда и обувь.

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

Значение опрятного вида человека.

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

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

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

Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное,

оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.

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

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

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

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

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

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

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

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

Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление

меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

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

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

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.

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

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

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

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

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

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

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

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

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

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

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

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

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

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Предприятия, организации, учреждения. Образовательные организации. Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

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

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

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

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.

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

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

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета " Основы социальной жизни"

Минимальный уровень:

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

приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;

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

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

знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;

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

знание названий торговых организаций, их видов и назначения;

совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;

первоначальные представления о статьях семейного бюджета;

представления о различных видах средств связи;

знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

знание названий организаций социальной направленности и их назначения;

Достаточный уровень:

знание способов хранения и переработки продуктов питания;

составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;

самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;

самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;

соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук;

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

некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды);

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

пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;

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

составление различных видов деловых бумаг под руководством педагогического работника с целью обращения в различные организации социального назначения.

Критерии оценивания

При выставлении оценок желательно придерживаться следующих соотношений:

40-50% выполненной работы — «3»;

51-75% — «4»;

76-100% — «5».

По усмотрению учителя (с учётом индивидуального роста каждого обучающегося) эти требования могут быть снижены.

Календарно-тематическое планирование «Основы социальной жизни» 6 класс

№ п/п	Темы разделов и уроков	Дата
	Личная гигиена – 8 ч.	
1	Гигиена тела.	
2	Выбор средств и предметов личной гигиены.	
3	Уход за руками (уход за ногтями и кожей рук, кремы).	
4	<i>Практическая работа:</i> Мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук.	
5	Уход за ногами (уход за ногтями и кожей ног).	
6	Профилактика грибковых заболеваний.	
7	Закаливание организма (зарядка, обтирание, сезонная одежда, физические упражнения).	
8	Здоровье человека.	
	Одежда – 8 ч.	
9	Значение опрятного вида человека.	
10	Ремонт одежды. Чистка одежды.	
11	<i>Практическая работа:</i> Мелкий ремонт одежды: пришивание пуговиц.	
12	<i>Практическая работа:</i> Мелкий ремонт одежды: пришивание вешалок, петель и крючков.	
13	<i>Практическая работа:</i> Зашивание распорвшегося шва.	

14	Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей.	
15	<i>Практическая работа:</i> Утюжка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей.	
16	<i>Практическая работа:</i> Утюжка фартуков, косынок, салфеток.	
	Питание – 12	
17	Режим питания.	
18.	Гигиена приготовления пищи. Хранение продуктов и готовой пищи.	
19	Замораживание, размораживание. Определение срока годности.	
20	Ужин. Составление меню ужина. Сервировка стола к ужину.	
21	Виды круп. Особенности их приготовления.	
22	Приготовление блюд из круп.	
23	Виды макаронных изделий.	
24	Приготовление макаронных изделий.	
25	Приготовление блюд из молока и молочных продуктов.	
26	Приготовление блюд из овощей.	
27	Приготовление блюд из картофеля.	
28	Повторение и обобщение материала по теме «Питание»	
	Семья – 4 ч.	
29	Семья. Состав семьи.	

30	<i>Практическая работа:</i> Составление генеалогического дерева.	
31	Права и обязанности каждого члена семьи.	
32	Взаимоотношения в семье.	
	Культура поведения – 4 ч.	
33	Поведение в общественных местах: библиотеке.	
34	Поведение в общественных местах: музее.	
35	Поведение в общественных местах: кино, театре.	
36	Поведение при посещении массовых мероприятий	
	Жилище – 8 ч.	
37	Ваш дом.	
38	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.	
39	Основные правила организации рабочего места школьника.	
40	Уборка квартиры.	
41	Пылесос <i>Практическая работа:</i> уборка помещения.	
42	Комнатные растения.	
43	Практическая работа: уход за комнатными растениями.	
44	Уход за полами. Средства по уходу за полом.	

	Транспорт – 6 ч.	
45	Основные транспортные средства.	
46	Пользование городским транспортным средством. Оплата проезда.	
47	Наиболее рациональные маршруты передвижения в ближайшие населенные пункты.	
48	Экскурсия на автобусную остановку.	
49	Пригородные поезда.	
50	Поведение в общественных местах: транспорте.	
	Торговля – 4ч.	
51	Продовольственные и специализированные магазины.	
52	Экскурсия в продовольственный магазин.	
53	Виды товаров, их стоимость.	
54	Порядок приобретения товаров.	
	Средства связи– 6 ч.	
55	Основные средства связи.	
56	Виды почтовых отправлений.	
57	Виды писем. Порядок отправки писем. Стоимость пересылки.	
58	<i>Практическая работа:</i> Написание адреса и индекса на конверте.	
59	<i>Практическая работа:</i> Составление текста телеграммы.	
60	Экскурсия на почту.	

	Медицинская помощь - 6 ч.	
61	Медицинские учреждения. Их назначение.	
62	Работники медицинских учреждений.	
63	Виды медицинской помощи.	
64	Оказание первой медицинской помощи.	
65	Экскурсия в аптеку.	
66	Профилактика вирусных и простудных заболеваний.	
	Учреждения, организации и предприятия - 2 ч.	
67	Дошкольные и школьные учреждения. Их назначение.	
68	Экскурсия в Дом детского творчества	

Календарно-тематическое планирование «Основы социальной жизни» 7 класс

№ урока	Тема урока	Дата
	Личная гигиена – 4 ч.	
1	Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены.	
2	Санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, туалетом.	
3	Правила сохранения чистоты и здоровья тела.	
4	Гигиена одежды, нательного и постельного белья.	
	Одежда – 8 ч.	
5	Ремонт разорванных мест одежды, штопка.	
6	Ремонт разорванных мест одежды, штопка, утюжка. Практическая работа	
7	Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины.	
8	Стирка хлопчатобумажного белья вручную.	
9	Утюжка белья, брюк, спортивной одежды.	
10	Утюжка белья, брюк. Практическая работа.	
11	Химчистка. Виды услуг. Правила пользования.	
12	Экскурсия в химчистку.	

	Питание – 6 ч.	
13	Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда. Третьи блюда.	
14	Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи.	
15	Приготовление закусок.	
16	Приготовление горячих бутербродов. Практическая работа	
17	Первые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов.	
18	Приготовление щей из свежей капусты с картофелем. Практическая работа	
	Питание – 6 ч.	
19	Вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов.	
20	Приготовление второго блюда из мясных консервов с отварным картофелем и сметанным соусом. Практическая работа	
21	Приготовление третьих блюд. Компот из сухофруктов.	
22	Приготовление компота из сухофруктов. Практическая работа	
23	Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи.	
24	Сервировка стола к обеду.	
	Семья– 4 ч.	
25	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.	
26	Оказание помощи в одевании малышей на прогулку. Практическая работа	

27	Разучивание тихих и подвижных игр.	
28	Подвижные игры на улице с детьми младшего возраста. Практическая работа.	
	Культура поведения– 4 ч.	
29	Поведение в гостях.	
30	Правила поведения при встрече и расставании.	
31	Подарки. Правила вручения и приемов подарков.	
32	Изготовление сувенира. Практическая работа	
	Жилище –8 ч.	
33	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету.	
34	Сухая и влажная уборка помещения. Пр.р.	
35	Санитарная обработка помещения в случае необходимости.	
36	Уборка помещения. Мытье зеркал. Практическая работа.	
37	Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия.	
38	Чистка мягкой мебели. Практическая работа	
39	Животные в доме (кошка, собака, попугай).	
40	Правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных дома.	
	Транспорт- 4 ч.	
41	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы.	
42	Справочная служба железнодорожного вокзала, расписание поездов.	

43	Виды пассажирских вагонов. Приобретение билетов. Камеры хранения багажа.	
44	Экскурсия на железнодорожный вокзал.	
	Торговля – 4 ч.	
45	Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение магазинов.	
46	Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.	
47	Экскурсия в промтоварный магазин.	
48	Приобретение товаров в промтоварном магазине. Практическая работа	
	Средства связи – 4 ч.	
49	Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок отправления бандеролей.	
50	Упаковка бандеролей. Стоимость пересылки.	
51	Заполнение бланков на отправку бандеролей. Практическая работа	
52	Экскурсия на почту.	
	Медицинская помощь – 6 ч.	
53	Домашняя аптечка. Термометр.	
54	Измерение температуры тела с помощью термометра. Практическая работа	
55	Лекарственные растения.	
56	Заваривание травяного настоя. Практическая работа	
57	Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах.	

58	Наложение повязки на рану, поврежденную конечность. Практическая работа	
	Учреждения, организации, предприятия - 4 ч.	
59	Промышленные предприятия, заводы нашего города.	
60	Названия цехов и отделов, имеющих на предприятиях.	
61	Виды выпускаемой продукции. Названия рабочих специальностей.	
62	Экскурсия на промышленное предприятие.	
	Экономика домашнего хозяйства - 6 ч.	
63	Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение в нашей жизни.	
64	Бюджет семьи. Источник дохода.	
65	Заработная плата членов семьи, пенсия.	
66	Определение дохода семьи. Практическая работа	
67	Мелкие расходы.	
68	Составление доверенности на получение зарплаты. Практическая работа	

Календарно-тематическое планирование «Основы социальной жизни» 9 класс

№ урока	Тема урока	Дата
	Личная гигиена – 4 ч.	
1	Здоровый образ жизни - одно из условий успеха в жизни человека.	
2	Вред курения, алкоголя и наркотиков.	
3	Значение физических упражнений: в здоровом теле - здоровый дух.	
4	Современные спортивные увлечения.	
	Жилище – 4 ч.	
5	Интерьер. Рациональная расстановка мебели в квартире.	
6	Сохранение жилищного фонда.	
7	Рациональная расстановка мебели, подбор деталей интерьера. Практическая работа	
8	Косметический ремонт. Подсчет расходов на косметический ремонт.	
	Одежда и обувь – 6 ч.	
9	Стиль одежды, мода. Обновление одежды. (замена мелких деталей).	
10	Внешний вид молодого человека и средства выражения индивидуальности.	
11	Выбор одежды и обуви при покупке.	

12	Определение размеров одежды и обуви, примерка одежды и обуви. Практическая работа	
13	Выведение мелких пятен с одежды в домашних условиях.	
14	Выведение пятен. Практическая работа	
	Питание– 4 ч.	
15	Приготовление национальных блюд.	
16	Приготовление национального блюда. Практическая работа	
17	Меню праздничного стола.	
18	Составление меню праздничного стола. Практическая работа	
	Питание– 6 ч.	
19	Сервировка праздничного стола.	
20	Сервировка праздничного стола. Практическая работа	
21	Питание детей ясельного возраста.	
22	Приготовление блюда для детей ясельного возраста. Практическая работа	
23	Диетическое питание.	
24	Приготовление диетического блюда. Практическая работа	
	Семья – 4 ч.	
25	Основы семейного очага (условия для создания семьи, семейные отношения, семейные традиции).	
26	Закон Российской Федерации о браке и семье.	

27	Взаимоотношения в семье. Культуры поведения в современном обществе.	
28	Распределение хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи. Семейные ситуации. Практическая работа	
	Культура поведения – 4 ч.	
29	Традиции культуры поведения в современном обществе.	
30	Как правильно вести себя в различных общественных местах.	
31	Прием гостей и правила хорошего тона в общении с другими людьми.	
32	Сюжетно-ролевые игры «Я иду на день рождения», «У меня сегодня день рождения».	
	Транспорт- 4 ч.	
33	Авиатранспорт. Аэровокзал. Маршруты.	
34	Порядок приобретения билетов. Регистрация рейсов. Стоимость проезда.	
35	Экскурсия в кассу Аэрофлота.	
36	Сюжетно-ролевая игра «На каникулы летим самолетом».	
	Торговля- 6 ч.	
37	Рынок. Роль в обеспечении населения продуктами питания. Отделы рынка.	
38	Экскурсия на рынок.	
39	Комиссионные магазины, торговля уцененными товарами, скупки вещей у населения.	
40	Экскурсия в комиссионный магазин.	
41	Ярмарки. Их виды, время и место проведения.	

42	Экскурсия на ярмарку.	
	Средства связи- 4 ч.	
43	Виды связи (сотовая, автоответчик, факс, интернет).	
44	Правила пользования основными средствами связи. Практическая работа	
45	Мультикасса. Денежные переводы. Виды переводов.	
46	Экскурсия к мультикассе.	
	Медицинская помощь – 4 ч.	
47	Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению.	
48	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка, и лист нетрудоспособности.	
49	Уход за больным.	
50	Уход за больным: измерение температуры, наложение горчичников, чтение аннотаций к лекарствам, смена постельного белья. Практическая работа	
	Экономика домашнего хозяйства – 2 ч.	
51	Расходы на удовлетворение культурных потребностей и некоторые текущие расходы.	
52	Упражнения в подсчете расходов на удовлетворение культурных потребностей. Практическая работа	
	Экономика домашнего хозяйства – 4 ч.	
53	Экономия в домашнем хозяйстве.	
54	Упражнения в расчетах рационального ведения домашнего хозяйства. Практическая работа	

55	Сбережения. Назначение сбережений. Виды вкладов. Кредит. Государственное страхование.	
56	Экскурсия в банк.	
	Учреждения и организации- 2 ч.	
57	Предприятия бытового обслуживания населения, их назначение. Виды услуг.	
58	Правила пользования услугами предприятиями бытового обслуживания.	
	Профориентация и трудоустройство- 8 ч.	
59	Выбор профессии. Профессиональная жизненная перспектива.	
60	Учреждения и отделы по трудоустройству.	
61	Оформление на работу. Документы, необходимые для поступления на работу, их оформление.	
62	Деловые бумаги, правила их составления.	
63	Написание заявления о приеме на работу, об увольнении с работы. Практическая работа	
64	Заполнение анкеты. Практическая работа	
65	Написание автобиографии. Практическая работа	
66	Написание доверенности. Практическая работа	
67	Написание расписки. Практическая работа	
68	Экскурсия в Центр занятости населения.	