

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Молчановская средняя общеобразовательная школа №2»**

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета
МАОУ «Молчановская СОШ №2»
Протокол №1 от «30» 08 24 г.

СОГЛАСОВАНО
с заместителем
директора по УВР

Муминова О.Я.

УТВЕРЖДЕНО
директор
МАОУ «Молчановская СОШ №2»

Приказ №212 от «30» 08 24 г.

**Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями).**

Предмет: «Основы социальной жизни»

Класс: 5,6,9

Всего часов:

Количество часов в неделю: 5 класс-2 ч , 6 класс – 2 часа, 9 класс-2 час

Ноак Наталья Сергеевна
Социальный педагог

с. Молчаново, 2024 год

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа (далее АРП) учебного предмета «Основы социальной жизни» (далее ОСЖ) составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.32.86-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Концепцией Специального Федерального государственного образовательного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья- М.: Просвещение, 2014г.

Целью данной программы является развитие социальной компетентности у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и подготовка их к самостоятельной жизни в социуме.

Основные задачи:

- формирование у школьников знаний и умений, способствующих социальной адаптации;
- формирование механизмов стрессоустойчивого поведения как основы психического здоровья школьника и их социально-психологической адаптации;
- развитие коммуникативной функции речи как непереносимое условие социальной адаптации детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- освоение теоретической информации, а также приобретение бытовых навыков;
- развитие умений, необходимых подросткам с особыми образовательными потребностями для осуществления своей жизнедеятельности в режиме самостоятельности;
- повышение уровня познавательной активности и расширение объема имеющихся знаний и представлений об окружающем мире;

- воспитание позитивных качеств личности.

Психолого-педагогическая характеристика обучающегося с интеллектуальными нарушениями.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» разработана с учетом особенностей психофизического развития учащихся, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушения развития и социальную адаптацию.

Программа адаптирована для учащегося 5,6, 9 класса с учетом рекомендаций территориальной психолого-медико-педагогической комиссии. Содержание программы отвечает принципам психолого - педагогического процесса и коррекционной направленности обучения и воспитания. Уровень программы – коррекционно-развивающий. Категория учащихся 5, 6, 9 класс относится ко второму варианту специального стандарта. Учащиеся в основном понимают фронтальное объяснение учителя, неплохо запоминают изучаемый материал, но без помощи сделать элементарные выводы и обобщения не в состоянии. Их отличает меньшая самостоятельность в выполнении всех видов работ, они нуждаются в помощи учителя, как активизирующей, так и организующей. Перенос знаний в новые условия их в основном не затрудняет. Но при этом ученики снижают темп работы, допускают ошибки, которые могут быть исправлены с незначительной помощью. Объяснения этих учащихся недостаточно точны, даются в развёрнутом плане с меньшей степенью обобщённости. Уровень школьного образования детей с ОВЗ изменён в сравнении с уровнем образования здоровых сверстников за счет значительного редуцирования его «академического» компонента и специфического расширения области развития жизненной компетенции ребенка.

С учетом индивидуальных особенностей обучающихся выстроена система учебных занятий, спроектированы цели, задачи, продуманы возможные формы контроля, сформулированы ожидаемые результаты обучения. При составлении программы учитывались следующие особенности учащегося: неустойчивое внимание, малый объем памяти, затруднения при воспроизведении материала, несформированность операций анализа, синтеза, сравнения.

Процесс обучения, по данному курсу, имеет коррекционно-развивающий характер, направленный на коррекцию имеющихся у учащегося недостатков, пробелов в знаниях и опирается на его субъективный опыт, связь изучаемого материала с реальной жизнью.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Основы социальной жизни».

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Основы социальной жизни».

Изучение «Основ социальной жизни» в 5,6, 9 классах направлено на достижение обучающимися личностных и предметных результатов. Личностные результаты освоения программы включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Планируемые личностные результаты:

1. Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
2. Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности;
3. Привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу, творческого отношения к домашнему труду;
4. Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;
5. Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь).

Планируемые предметные результаты:

1. Умение принимать посильное участие в повседневных делах дома (приготовление пищи, уборка, стирка, глажение, чистка одежды, обуви, сервировка стола и др.)
2. Умение использовать в домашнем хозяйстве бытовую технику, химические средства, инструменты, лекарства и др., соблюдая правила безопасности.
3. Представления об окружающих людях: профессиональные роли – учитель, врач, повар, продавец, водитель и др.; социальные роли – пассажир, покупатель, пешеход и др.
4. Умение соблюдать правила поведения дома, в школе, общественных местах.
5. Развитие межличностных и групповых отношений.
6. Представления о правах, обязанностях и др.

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по
«Основам социальной жизни» на конец школьного обучения**

Минимальный уровень:

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

приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;

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

самостоятельное приготовление несложных блюд (бутербродов, салатов);

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;

пользование различными средствами связи, включая Интернет-средства;

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

знание названий торговых организаций, их видов и назначения;

совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;
первоначальные представления о статьях семейного бюджета;
представления о различных видах средств связи;
знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);
знание основных правил ухода за больным;
знание названий организаций социальной направленности и их назначения.

Достаточный уровень:

знание способов хранения и переработки продуктов питания;
составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);
навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;
знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;
составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения.

Содержание программы.

Личная гигиена и здоровье.

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Охрана здоровья

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.

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

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

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

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

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

Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

Жилище

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

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

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

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

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

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

Кухонная мебель: названия, назначение.

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

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

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

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

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

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

Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

Одежда и обувь.

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

Значение опрятного вида человека.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Питание

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

Средства связи

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

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

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

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

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

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

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

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Предприятия, организации, учреждения

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

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

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

Семья

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

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

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

5 класс – (68 часов – 2 часа в неделю)

| № п/п | Тема разделов | Количество часов | Программа воспитания «Школьный урок» |
|-------|------------------------------|------------------|--|
| 1 | Введение | 1 | День Знаний |
| 2 | Личная гигиена | 10 | День науки. |
| 3 | Одежда и обувь | 8 | Урок – диспут «День толерантности». |
| 4 | Питание | 10 | Урок « Традиции моей семьи» |
| 5 | Я и моя будущая семья | 10 | Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. |
| 6 | Культура поведения | 11 | Урок-презентация « Мое хобби» |
| 7 | Жилище | 5 | Экологический урок |
| 8 | Медицинская помощь | 5 | «Безопасность в быту» |
| 9 | Транспорт | 4 | Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. |

| | | | |
|------------------------|----------------|---|----------------------------|
| 10 | Средства связи | 4 | «Безопасность в интернете» |
| Итого: 68 часов | | | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА
6 класс (68 часов – 2 часа в неделю)

| № п/п | Тема разделов | Количество часов | Программа воспитания «Школьный урок» |
|-----------------------|-----------------------|------------------|--|
| 1 | Введение | 1 | День Знаний |
| 2 | Личная гигиена | 6 | День науки. |
| 3 | Одежда и обувь | 6 | Урок – диспут «День толерантности». |
| 4 | Питание | 12 | Урок « Традиции моей семьи» |
| 5 | Я и моя будущая семья | 4 | Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. |
| 6 | Культура поведения | 9 | Урок-презентация « Мое хобби» |
| 7 | Жилище | 8 | Экологический урок |
| 8 | Транспорт | 4 | Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. |
| 9 | Торговля | 6 | « Мое любимое время года» |
| 10 | Средства связи | 6 | «Безопасность в интернете» |
| 11 | Медицинская помощь | 6 | «Безопасность в быту» |
| Итого: 68 часа | | | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА
9 класс 68 час

| № | Тема разделов | Количество | Программа воспитания «Школьный урок» |
|---|---------------|------------|--------------------------------------|
|---|---------------|------------|--------------------------------------|

| п/п | | часов | |
|------------------------|---|-------|--|
| 1 | Введение | 1 | День Знаний |
| 2 | Личная гигиена | 4 | День науки. |
| 3 | Жилище | 6 | Урок – диспут «День толерантности». |
| 4 | Одежда и обувь | 6 | Урок « Традиции моей семьи» |
| 5 | Питание | 9 | Урок «Семейные ценности» |
| 6 | Семья | 10 | Урок-презентация « Мое хобби» |
| 6 | Культура поведения | 6 | Экологический урок |
| 7 | Транспорт | 4 | Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. |
| 8 | Торговля | 4 | « Мое любимое время года» |
| 9 | Средства связи | 2 | «Безопасность в интернете» |
| 10 | Медицинская помощь | 6 | «Безопасность в быту» |
| 11 | Учреждения, организации, предприятия | 2 | «Безопасность на дорогах» |
| 12 | Профорientация и трудоустройство | 8 | «Учимся правильно считать» Урок финансовой грамотности |
| Итого: 68 часов | | | |

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс 68 часов (2 часа в неделю)

| № урока | Тема | Дата проведения |
|---------|------|-----------------|
|---------|------|-----------------|

| | | Количество часов | | |
|-------|---|------------------|----------|----------|
| | <i>Введение – 1 час</i> | | По плану | По факту |
| 1 | Вводный урок. Знакомство с предметом «Основы социальной жизни» | 1 | | |
| | <i>Личная гигиена – 10 часов</i> | | | |
| 2 - 4 | Правила личной гигиены в течение дня. Предметы и средства личной гигиены | 3 | | |
| 5-6 | Уход за полостью рта. Уход за ушами | 2 | | |
| 7-9 | Правила охраны зрения (чтение, просмотр телевизора, гимнастика для глаз) | 3 | | |
| 10-11 | Уход за волосами | 2 | | |
| | <i>Одежда и обувь – 8 часов</i> | | | |
| 12-13 | Виды одежды и головных уборов, их назначение. | 2 | | |
| 14-15 | Виды обуви, их назначение. | 2 | | |
| 16-17 | Уход за мокрой обувью из кожи, замши, текстиля и шерсти | 2 | | |
| 18-19 | Подготовка одежды и обуви к сезонному хранению | 2 | | |
| | <i>Питание – 10 часов</i> | | | |
| 20-21 | Значение продуктов питания для здоровья человека | 2 | | |
| 22-24 | Кухонная посуда, приборы и приспособления – назначение. Столовая посуда, приборы – назначение. Сервировка стола | 3 | | |
| 25-27 | Чайная посуда. Правила заваривания чая. Техника безопасности в обращении с кипятком. | 3 | | |
| 28-29 | Правила мытья и чистки посуды Практическая работа «Мытье кухонной посуды» | 2 | | |
| | <i>Я и моя будущая семья – 10 часов</i> | | | |
| 30-32 | Понятие о доме, семье, семейных обязанностях. Члены семьи. | 3 | | |
| 33-35 | Семейные традиции. Уклад семьи в прошлом. Современная семья. | 3 | | |
| 36 | Распределение обязанностей в семье. | 1 | | |

| | | | | |
|-------|---|---|--|--|
| 37-39 | Практическая работа «Состав моей семьи» (Написание фамилии, имени, отчества своих родителей, других членов семьи) | 3 | | |
| | <i>Культура поведения – 11 часов</i> | | | |
| 40-41 | Поведение в музее. Экскурсия в школьный музей | 2 | | |
| 42-44 | Поведение в библиотеке. Экскурсия в школьную библиотеку | 3 | | |
| 45-46 | Поведение в кино, театре. Сюжетно-ролевая игра «Поход в кино» | 2 | | |
| 47-48 | Поведение за столом. Упражнения по этикету. | 2 | | |
| 49-50 | Правила приема пищи. | 2 | | |
| | <i>Жилище – 5 часов</i> | | | |
| 51 | Виды жилых помещений в городе и деревне. Виды помещений в жилых домах (варианты квартир и подсобных помещений) | 1 | | |
| 52 | Почтовый адрес дома, школы. Практическая работа «Написание адреса школы или дома на почтовой открытке» | 1 | | |
| 53 | Гигиенические требования к жилому помещению | 1 | | |
| 54 | Инвентарь и приспособления для уборки. Правила вытирания пыли. Правила подметания пола | 1 | | |
| 55 | Обобщение пройденного материала. Практическая работа «Ежедневная уборка в моей комнате» | 1 | | |
| | <i>Медицинская помощь – 5 часов</i> | | | |
| 56 | Медицинские учреждения | 1 | | |
| 57 | Виды медицинской помощи | 1 | | |
| 58 | Особенности наложения повязок | 1 | | |
| 59 | Оказание первой помощи | 1 | | |
| 60 | Медицинские учреждения(повторение) | 1 | | |
| | <i>Транспорт - 4 часа</i> | | | |
| 61-62 | Транспорт – наш помощник | 2 | | |
| 63-64 | Виды транспорта | 2 | | |
| | <i>Средства связи – 4 часа</i> | | | |
| 65-66 | Основные средства связи | 2 | | |

| | | | | |
|------------------------|---|---|--|--|
| 67-68 | Особенности безопасного общения по телефону и интернету | 2 | | |
| ИТОГО: 68 часов | | | | |

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

6 класс 68 часов (2 часа в неделю)

| № урока | Тема | Количество часов | Дата | |
|---------|--|------------------|----------|----------|
| | | | По факту | По плану |
| | <i>Введение – 1 час</i> | | | |
| 1 | Вводный урок. Знакомство с предметом «Основы социальной жизни» | 1 | | |
| | <i>Личная гигиена – 6 часов</i> | | | |
| 2-3 | Закаливание организма | 2 | | |
| 4-5 | Уход за руками | 2 | | |
| 6-7 | Уход за ногами | 2 | | |
| | <i>Одежда и обувь – 6 часов</i> | | | |
| 8-9 | Ремонт одежды. Правила безопасной работы при ремонте одежды | 2 | | |
| 10-11 | Практическая работа: «Пришивание пуговиц со сквозными отверстиями» | 2 | | |
| 12-13 | Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей | 2 | | |
| | <i>Питание – 12 часов</i> | | | |
| 14-15 | Режим питания | 2 | | |
| 16-17 | Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы с режущими инструментами и кипятком | 2 | | |
| 18-19 | Правила пользования электрической и газовой плитой | 2 | | |
| 20-21 | Меню ужина. Сервировка стола к ужину | 2 | | |
| 22-23 | Правила хранения продуктов при наличии холодильника и без него | 2 | | |
| 24-25 | Генеральная уборка кухни | 2 | | |
| | <i>Я и моя будущая семья – 4 часа</i> | | | |
| 26-27 | Состав семьи | 2 | | |
| 28-29 | Счастливая семья | 2 | | |

| | | | | |
|-------|---|---|--|--|
| | Культура поведения – 9 часов | | | |
| 30-31 | Как вести себя в общественных местах | 2 | | |
| 32-33 | Правила поведения в местах общественного питания | 2 | | |
| 34-35 | Подарки. Правила вручения и приемов подарков. | 2 | | |
| 36-37 | Правила поведения в гостях. | 2 | | |
| 38 | Изготовление сувенира. Пр.р. | 1 | | |
| | Жилище – 8 часов | | | |
| 39-40 | Ваш дом | 2 | | |
| 41-42 | Уборка квартиры | 2 | | |
| 43-44 | Уход за полом. Пылесос – помощник в доме | 2 | | |
| 45-46 | Практическая работа «Изучение устройства пылесоса», «Наведение чистоты в доме с помощью пылесоса» | 2 | | |
| | Транспорт - 4 часа | | | |
| 47-48 | Транспорт – наш помощник | 2 | | |
| 49-50 | Виды транспорта | 2 | | |
| | Торговля – 6 часов | | | |
| 51-52 | Продовольственные магазины | 2 | | |
| 53-54 | Экскурсия в продовольственный магазин | 2 | | |
| 55-56 | Сюжетно-ролевая игра «В продовольственном магазине» | 2 | | |
| | Средства связи – 6 часов | | | |
| 57-58 | Основные средства связи | 2 | | |
| 59-60 | Особенности безопасного общения по телефону и интернету | 2 | | |
| 61-62 | Как работает почта. «Заполнение почтовых бланков для отправления посылок и писем» | 2 | | |
| | Медицинская помощь – 6 часов | | | |
| 63-64 | Медицинские учреждения | 2 | | |
| 65-66 | Виды медицинской помощи | 2 | | |
| 67 | Особенности наложения повязок | 1 | | |

| | | | | |
|------------------------|------------------------|---|--|--|
| 68 | Оказание первой помощи | 1 | | |
| ИТОГО: 68 часов | | | | |

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 класс (68 часов, 2 часа в неделю)

| № урока | Тема урока | Количество часов | Дата | |
|---------|--|------------------|----------|----------|
| | | | По плану | По факту |
| | <i>Введение -1 час</i> | | | |
| 1 | Вводный урок. Знакомство с предметом «Основы социальной жизни» | 1 | | |
| | <i>Личная гигиена – 4 ч.</i> | | | |
| 2 | Здоровый образ жизни - одно из условий успеха в жизни человека. | 1 | | |
| 3 | Вред курения, алкоголя и наркотиков. | 1 | | |
| 4 | Значение физических упражнений: в здоровом теле -здоровый дух. | 1 | | |
| 5 | Современные спортивные увлечения. | 1 | | |
| | <i>Жилище – 6 ч.</i> | | | |
| 6 | Интерьер. Рациональная расстановка мебели в квартире. | 1 | | |
| 7 | Сохранение жилищного фонда. | 1 | | |
| 8-9 | Рациональная расстановка мебели, подбор деталей интерьера. Пр.р. | 2 | | |
| 10-11 | Косметический ремонт. Подсчет расходов на косметический ремонт. | 2 | | |
| | <i>Одежда и обувь – 6 ч.</i> | | | |
| 12 | Стиль одежды, мода. Обновление одежды. (Замена мелких деталей). | 1 | | |
| 13 | Внешний вид молодого человека и средства выражения индивидуальности. | 1 | | |
| 14 | Выбор одежды и обуви при покупке. | 1 | | |
| 15 | Определение размеров одежды и обуви, примерка одежды и обуви. | 1 | | |
| 16 | Уход за одеждой, подготовка к хранению. | 1 | | |

| | | | | |
|-------|--|---|--|--|
| 17 | Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки. | 1 | | |
| | <i>Питание – 9 ч.</i> | | | |
| 18 | Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. | 1 | | |
| 19 | Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. | 1 | | |
| 20 | Меню праздничного стола. | 1 | | |
| 21 | Составление меню праздничного стола. | 1 | | |
| 22 | Сервировка праздничного стола. | 1 | | |
| 23 | Сервировка праздничного стола. Пр.р. | 1 | | |
| 24 | Питание детей ясельного возраста. | 1 | | |
| 25 | Приготовление блюда для детей ясельного возраста. Пр.р. | 1 | | |
| 26 | Диетическое питание. | 1 | | |
| | <i>Семья – 10 ч.</i> | | | |
| 27-28 | Основы семейного очага (условия для создания семьи, семейные отношения, семейные традиции). | 2 | | |
| 29-30 | Закон Российской Федерации о браке и семье. | 2 | | |
| 31-32 | Взаимоотношения в семье. | 2 | | |
| 33-34 | Культуры поведения в современном обществе. | 2 | | |
| 35-36 | Распределение хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи. Семейные ситуации. | 2 | | |
| | <i>Культура поведения – 6 ч.</i> | | | |
| 37-38 | Традиции культуры поведения в современном обществе. | 2 | | |
| 39 | Как правильно вести себя в различных общественных местах. | 1 | | |

| | | | | |
|-------|--|---|--|--|
| 40-41 | Прием гостей и правила хорошего тона в общении с другими людьми. | 2 | | |
| 42 | Сюжетно-ролевые игры «Я иду на день рождения», «У меня сегодня день рождения». | 1 | | |
| | Транспорт- 4 ч. | | | |
| 43 | Авиатранспорт. Аэровокзал. Маршруты. | 1 | | |
| 44 | Порядок приобретения билетов. Регистрация рейсов. Стоимость проезда. | 1 | | |
| 45 | Экскурсия в кассу Аэрофлота. | 1 | | |
| 46 | Сюжетно-ролевая игра «На каникулы летим самолетом». | 1 | | |
| | Торговля- 4 ч. | | | |
| 47 | Рынок. Роль в обеспечении населения продуктами питания. Отделы рынка. | 1 | | |
| 48 | Комиссионные магазины, торговля уцененными товарами, скупки вещей у населения. | 1 | | |
| 49 | Ярмарки. Их виды, время и место проведения. | 1 | | |
| 50 | Экскурсия на ярмарку. | 1 | | |
| | Средства связи- 2 ч. | | | |
| 51 | Правила пользования основными средствами связи. Пр.р. | 1 | | |
| 52 | Мультикасса. Денежные переводы. Виды переводов. | 1 | | |
| | Медицинская помощь – 6 ч. | | | |
| 53 | Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению. | 1 | | |
| 54 | Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка, и лист нетрудоспособности. | 1 | | |
| 55-56 | Уход за больным. | 2 | | |
| 57-58 | Уход за больным: измерение температуры, наложение горчичников, чтение аннотаций к лекарствам, смена постельного белья. Пр.р. | 2 | | |
| | Учреждения и организации- 2 ч. | | | |
| 59 | Предприятия бытового обслуживания населения, их назначение. Виды услуг. | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 60 | Правила пользования услугами предприятиями бытового обслуживания. | 1 | | |
| | <i>Профориентация и трудоустройство- 8 ч.</i> | | | |
| 61 | Выбор профессии. Профессионально жизненная перспектива. | 1 | | |
| 62 | Учреждения и отделы по трудоустройству. | 1 | | |
| 63 | Оформление на работу. Документы, необходимые для поступления на работу, их оформление. | 1 | | |
| 64 | Деловые бумаги, правила их составления. | 1 | | |
| 65 | Написание заявления о приеме на работу, об увольнении с работы. Заполнение анкеты. | 1 | | |
| 66 | Написание автобиографии, доверенности, расписки. | 1 | | |
| 67 | Заполнение анкеты. Резюме. | 1 | | |
| 68 | Повторение и обобщение изученного материала в течение года. | 1 | | |
| | ИТОГО: 68 часов | | | |