

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
УО администрации МО Кушевский район
МБОУ ООШ №18

РАССМОТРЕНО

ШМО гуманитарно-
эстетического-цикла

Проценко Л.И.
Протокол №1 от «29» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Куций М.Г.
Протокол №1 от «30» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Фоменко Е.В.
Приказ №246 от «31» августа
2023 г.

АДАптированная рабочая программа

учебного предмета «Основы социальной жизни»

для обучающихся 5 – 9 классов

ст. Кисляковская, 2023-2024 уч. год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022г. № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников";

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28. 09. 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 5-9 классы (вариант 1); утверждённой педагогическим советом от 30.08.2023г. протокол №1

- учебного плана образовательного учреждения;

с учётом типа и вида образовательного учреждения, а также образовательных потребностей и запросов участников образовательного процесса.

Изучение учебного предмета "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.

2. Общая характеристика учебного предмета «Основы социальной жизни».

В системе образования обучающихся с нарушением интеллекта учебный предмет «Основы социальной жизни» направлен на практическую подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышения уровня общего развития обучающихся.

Настоящая программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей обучающихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объёма сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у обучающихся 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 придётся обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь.

Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса обучающихся и т. д. «Питание» - один из важнейших разделов, который решает очень нужные задачи: расширение кругозора детей о значении питания в жизни и деятельности человека; формирование знаний о разнообразии пищи, её целебных свойствах, о необходимости пищи для роста и развития детского организма, о культуре питания; формирование умений определить

простейшими приёмами экологически чистые продукты: приготовить блюда, эстетически оформить, проявить элементы творчества при создании новых вариантов кулинарных рецептов и украшения их.

Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию, использованию электроэнергии и др., строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда; воспитание желания и стремления к приготовлению доброкачественной пищи; творческого отношения к домашнему труду; развитие обоняния, осязания, ловкости, внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, сообразительности, воображения, фантазии, интереса к национальным традициям.

3. Место учебного предмета «Основы социальной жизни» в учебном плане.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» входит в обязательную предметную область «Человек и общество» учебного плана государственного казенного общеобразовательного учреждения специальная (коррекционная) школа-интерната станицы Шкуринской для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

Программа учебного предмета «Основы социальной жизни» рассчитана на 5 лет (с 5 по 9 класс).

Годовой учебный план 5 – 9 классы							
Предметные области	Классы Учебные предметы	Количество часов в год					
		5	6	7	8	9	Всего
Обязательная часть							
4. Человек и общество	4.1. Основы социальной жизни	68	68	68	68	68	340

Недельный учебный план 5 – 9 классы							
Предметные области	Классы Учебные предметы	Количество часов в неделю					
		5	6	7	8	9	Всего
Обязательная часть							
4. Человек и общество	4.1. Основы социальной жизни	2	2	2	2	2	10

4. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Основы социальной жизни». Требования к результатам освоения АООП.

Освоение обучающимися программы по предмету «Основы социальной жизни», созданной на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: **личностных и предметных**.

Личностные результаты освоения программы включают индивидуально – личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающихся, социально значимые ценностные установки:

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе их социальной необходимости; осознание своей национальности; уважение к культуре и традициям народов России и мира, чувства гордости за свою Родину;

- принятие и освоение новой социальной роли, развитие самоуважения;

- умение определять сильные и слабые стороны своей личности с помощью учителя;

- формирование внутренней позиции обучающегося, принятие и освоение новой социальной роли, развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть слабые и сильные стороны своей личности;

- умение устанавливать личностный смысл (т.е. значения для себя); понимание границ того, «что я знаю», и того «что я не знаю» с помощью учителя;

- умение объяснять свои чувства и ощущения от восприятия объектов, иллюстраций, результатов трудовой деятельности;

- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

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

- формирование готовности к самостоятельной жизни.

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

Предметные результаты освоения программы

Минимальный уровень	Достаточный уровень
5 класс	
<p>1-й уровень (минимальный)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучающиеся должны уметь прочитать рецепт блюда и подобрать к нему продукты питания, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи, строго соблюдать правила безопасной работы с острыми предметами. - Совершать вечерний и утренний туалет в определенной последовательности, правила закаливания организма, правила содержания личных вещей. - Знать виды медицинской помощи, профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний. - Различать одежду и обувь в зависимости от их назначения, подбирать одежду и обувь по сезону, сушить и чистить обувь и одежду. - Следить за своей осанкой, походкой, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами. - Писать адрес на почтовых конвертах, соблюдать порядок на рабочем месте и во всем жилом помещении. - Соблюдать правила поведения в общественном транспорте, правила дорожного движения, различать знаки дорожного движения. - Выбирать необходимые продукты питания, округленно подсчитывать сумму и сдачу, культурно вести себя с работниками торговли. 	<p>2-й уровень (достаточный)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучающиеся должны уметь самостоятельно прочитать рецепт блюда и подобрать к нему продукты питания, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи, строго соблюдать правила безопасной работы с острыми предметами. - Без напоминания взрослых самостоятельно совершать вечерний и утренний туалет в определенной последовательности, правила закаливания организма, правила содержания личных вещей. - Знать виды медицинской помощи, профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний, понимать последствия самолечения. - Самостоятельно различать одежду и обувь в зависимости от их назначения, подбирать одежду и обувь по сезону, сушить и чистить обувь и одежду. - Без руководства взрослых следить за своей осанкой, походкой, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами. - Уметь писать адрес на почтовых конвертах, соблюдать порядок на рабочем месте и во всем жилом помещении. - Знать виды общественного транспорта, соблюдать правила поведения в общественном транспорте, правила дорожного движения, различать знаки дорожного движения. - Самостоятельно выбирать необходимые продукты питания, округленно подсчитывать сумму и сдачу, культурно вести себя с

	работниками торговли.
6 класс	
<p>1-й уровень (минимальный)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучающиеся должны знать способы выбора и хранения доброкачественной продукции, способы приготовления каши, картофеля, макарон, заваривать чай и варить яйца. - значение личной гигиены для здоровья и жизни человека, правила и приемы ухода за органами зрения, негативное влияние на организм человека вредных веществ. -Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электроприборами, правила стирки изделий из хлопчатобумажной ткани. -Гигиенические требования к жилому помещению, правила и последовательность проведения влажной и сухой уборки, использование в уборке пылесоса, способы ухода за мебелью и полом, в зависимости от покрытия. -Виды пригородного транспорта, стоимость проезда, порядок приобретения билета. -Виды магазинов промышленных товаров, виды специализированных магазинов, правила поведения в магазине и общения с работниками магазинов. - Виды писем, бандеролей, посылок, правила поведения на почте. -виды медицинской помощи; функции основных врачей-специалистов; о возможном вреде самолечения. - Виды доврачебной помощи, правила оказания первой помощи при ссадинах и порезах. Виды детских учреждений и их назначение. 	<p>2-й уровень (достаточный)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Обучающиеся должны уметь пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдая технику безопасности, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи. - значение личной гигиены для здоровья и жизни человека, правила и приемы ухода за органами зрения, негативное влияние на организм человека вредных веществ. - Пришивать пуговицы, крючки, петли, вешалки. -Зашивать одежду по распоровшемуся шву, подбирать моющие средства для стирки одежды из хлопчатобумажной ткани. -Записывать фамилию, имя, отчество своих членов семьи, выполнять правила поведения в семье. Рассказать о месте работы родителей, занимаемой ими должности, выполнять определенные обязанности в семье. -Производить сухую и влажную уборку помещения, чистить с помощью пылесоса, ухаживать за мебелью и полом. -Выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу, ориентироваться в расписании пригородных поездов. -Выбирать нужный товар, выяснять срок годности, оплачивать и соблюдать правила поведения в магазинах города. - знать порядок отправления писем различного вида, стоимость пересылки. -записываться на приём к врачу; вызывать скорую помощь, врача на дом; приобретать лекарства в аптеке; описывать симптомы болезни.

7 класс	
<p>1-й уровень (минимальный)</p> <p>-Обучающиеся должны знать виды питания и их особенности, значение первых и вторых блюд, правила безопасности при использовании механических и электрических бытовых приборов при приготовлении пищи.</p> <p>- Правила и приемы глажения блузок и рубашек, назначение прачечной и виды её услуг, последовательность и особенность глажения одежды из разных тканей.</p> <p>-Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки помещения, способы подготовки жилья к зиме, весне и лету, способы ухода за полом в зависимости от покрытия.</p> <p>-Функции железнодорожного транспорта, типы пассажирских вагонов, виды справочных служб и камер хранения, о сроках и месте возврата билетов.</p> <p>-Назначение и различие универмага и универсама.</p> <p>-Виды телефонной связи, правила пользования телефонным справочником, виды междугородней связи, способы оплаты, порядок заказа переговоров.</p> <p>-Меры по предупреждению несчастных случаев, правила оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях.</p>	<p>2-й уровень (достаточный)</p> <p>-Обучающиеся должны уметь пользоваться механическими и электрическими бытовыми приборами, готовить первое и второе блюдо по рецепту, составлять меню завтрака.</p> <p>-Ремонтировать разорванные места одежды, штопать, пришивать пуговицу и петельку; гладить изделий из различных видов тканей, знать правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды..</p> <p>-Ориентироваться в расписании, приобретать билеты, обращаться за справкой в справочное бюро вокзала.</p> <p>-Приобретать товары с учетом их необходимости и своих финансовых возможностей.</p> <p>-Оказать первую помощь при травмах, ушибах, вывихах, переломах.</p> <p>-Обращаться с вопросами к работникам предприятия.</p>
8 класс	
<p>1-й уровень (минимальный)</p> <p>- Обучающиеся должны уметь готовить пресное тесто и изделия из него, подготавливать овощи, делать заготовки впрок.</p> <p>-Определять тип кожи и волос, подбирать средства по уходу в соответствии с этим, правильно ухаживать за кожей лица и волосами.</p> <p>- Правильно ухаживать за кожей лица,</p>	<p>2-й уровень (достаточный)</p> <p>-Обучающиеся должны уметь самостоятельно и без рецепта готовить пресное тесто и изделия из него, подготавливать овощи, делать заготовки впрок.</p> <p>-Самостоятельно определять тип кожи и волос, подбирать средства по уходу в соответствии с этим, правильно ухаживать за кожей лица и</p>

<p>шеи, рук, ног, использовать подручные средства к имеющимся косметическим средствам.</p> <p>-Стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, гладить рубашки и блузки.</p> <p>-Мыть кафельные стены, чистить раковины.</p> <p>-Покупать билет, пользоваться расписанием, обращаться за справкой.</p> <p>-Находить нужные товары, выбирать продукцию в соответствии с её качеством. о Кратко объяснять причину звонка по телефону, получать справку, узнавать время, культурно и вежливо разговаривать по телефону.</p> <p>-Оказывать первую помощь при ожоге, обморожении, утопающему.</p>	<p>волосами.</p> <p>-Ежедневно без напоминания взрослых правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног, использовать подручные средства к имеющимся косметическим средствам.</p> <p>-Самостоятельно и правильно стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, гладить рубашки и блузки.</p> <p>-Мыть кафельные стены, чистить раковины.</p> <p>-Покупать билет, пользоваться расписанием, обращаться за справкой.</p> <p>-Находить нужные товары, выбирать продукцию в соответствии с её качеством. Кратко объяснять причину звонка по телефону, получать справку, узнавать время, культурно и вежливо разговаривать по телефону.</p> <p>-Оказывать первую помощь при ожоге, обморожении, утопающему.</p>
--	---

9 класс

<p>1-й уровень (минимальный)</p> <ul style="list-style-type: none"> - иметь представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; - понимать их значения для здорового образа жизни человека; - уметь приготовить несложные виды блюд под руководством учителя; - иметь представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи; - знать отдельные виды одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдать усвоенные правила в повседневной жизни; - знать правила личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого; 	<p>2-й уровень (достаточный)</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать способы хранения и переработки продуктов питания; - уметь самостоятельно приготовить несложные знакомые блюда; - уметь самостоятельно совершать покупки товаров ежедневного назначения; - знать и соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.; - соблюдать правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения; - иметь некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.); - иметь навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
---	---

<ul style="list-style-type: none"> - знать названия предприятий бытового обслуживания и их назначения; решать типовые практических задачи под руководством педагога посредством обращения в предприятия бытового обслуживания; - знать названия торговых организаций, их видов и назначения; - уметь совершать покупки различных товаров под руководством взрослого; - иметь первоначальные представления о статьях семейного бюджета; - иметь представления о различных видах средств связи; - знать и соблюдать правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях); - знать названия организаций социальной направленности и их назначения. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь пользоваться различными средствами связи для решения практических житейских задач; - знать основные статьи семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета; - уметь составлять различные виды деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения.
--	--

Базовые учебные действия

Изучение предмета «Основы социальной жизни» в 5 - 9 классах направлено на формирование следующих базовых учебных действий:

Коммуникативные учебные действия включают:

- принимать и сохранять учебную цель и задачу.
- принимать и сохранять учебную цель и задачу, проявлять инициативу и планировать свою деятельность.
- планировать собственную деятельность и вносить свои коррективы, проявлять инициативу.
- работать совместно с учителем по составленному плану, используя необходимые дидактические средства (рисунки, инструкционные карты, инструменты и приспособления) осуществлять контроль выполнения точности выполнения операций.

Регулятивные учебные действия представлены умениями:

- сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, умение добывать нужную информацию с помощью учителя.
- контролировать и оценивать свои действия с помощью учителя.
- сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своей действий; умение добывать нужную информацию
- сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своей действий;

добывать нужную информацию и применять её, контролировать и оценивать свои действия самостоятельно.

Познавательные учебные действия представлены умениями:

- находить необходимую информацию в учебнике, предложенных учителем наглядных пособиях
- преобразовывать практическую задачу в познавательную, с помощью учителя.
- планировать собственную деятельность на выполнение познавательных задач с помощью учителя.
- преобразовывать практическую задачу в познавательную.
- умение планировать собственную деятельность.

5. Система оценки достижений обучающимися планируемых результатов освоения программы

Оценка *личностных результатов* предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Критерии оценки предметных результатов

Оценка устных ответов обучающихся.

Отметка «5» ставится обучающемуся, если он отвечает самостоятельно, с опорой на ранее приобретенные знания и дополнительные сведения об изучаемом материале, отвечает правильно, отражает основной материал, правильно раскрыто содержание понятий, закономерностей, дает правильные осознанные ответы на все поставленные вопросы, подводит итог.

Отметка «4» ставится обучающемуся, если он дает полный правильный ответ, который отвечает критериям отметки «5», но допускает незначительные речевые ошибки, допускает отдельные неточности, оговорки, нуждается в дополнительных вопросах, помогающих ему при ответе, частично использует термины и понятия, подводит итог при незначительной помощи учителя.

Отметка «3» ставится обучающемуся, если он основное содержание изученного материала усвоил, но излагает его фрагментарно, не всегда последовательно, затрудняется в самостоятельном изложении материала, при помощи учителя дает правильные односложные ответы на поставленные вопросы, определения понятий недостаточно четкие, подводит итог сказанного только при массивной помощи учителя.

Отметка «2» не ставится.

Нормы оценок практических умений и навыков.

Оценка «5» ставится, если обучающимся: тщательно спланировано задание, предложенное учителем, и рационально организовано рабочее

место; правильно выполнялись все этапы практической работы; работа осуществлялась самостоятельно и творчески; задание выполнено с учетом установленных требований;

Оценка «4» ставится, если обучающимся: допущены незначительные недостатки в планировании задания и организации рабочего места, которые исправлялись самостоятельно; неправильно выполнены отдельные приемы практической работы, которые после замечания учителя практически не повторяются; работа осуществлялась самостоятельно; задание выполнено с незначительными отклонениями от требований.

Оценка «3» ставится, если обучающимся: допущены недостатки в планировании задания и организации рабочего места, которые после замечания учителя повторяются снова; неправильно выполнены отдельные приемы практической работы, которые после замечания учителя исправляются, но могут повториться снова; была показана низкая самостоятельность в работе; задание выполнено с нарушением отдельных требований;

Оценка «2» не ставится

Критерии оценивания тестовых заданий

Оценка «5» - правильное выполнение 90 - 100% заданий теста

Оценка «4» - правильное выполнение 60 - 90% заданий теста

Оценка «3» - правильное выполнение 40 - 60% заданий теста

Оценка «2» - не ставится.

6. 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.

7. Тематическое планирование

Тематическое планирование по предмету «Основы социальной жизни» в 5 классе.

№	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Введение	2
2.	Личная гигиена и здоровье	8
3.	Охрана здоровья	6
4.	Жилище	10
5.	Одежда и обувь	9
6.	Питание	12
7.	Транспорт	5
8.	Средства связи	6
9.	Предприятия, организации, учреждения	3
10.	Семья	7
	Итого	68

Тематическое планирование по предмету «Основы социальной жизни» в 6 классе

№	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Введение	1
2.	Личная гигиена и здоровье	10
3.	Охрана здоровья	5
4.	Жилище	10
5.	Одежда и обувь	11
6.	Питание	11
7.	Транспорт	5
8.	Средства связи	5
9.	Предприятия, организации, учреждения	3
10.	Семья	7
	Итого	68

Тематическое планирование по предмету «Основы социальной жизни» в 7 классе

№	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Введение	1
2.	Личная гигиена и здоровье	8
3.	Охрана здоровья	8
4.	Жилище	10
5.	Одежда и обувь	11
6.	Питание	12
7.	Транспорт	5
8.	Средства связи	5
9.	Предприятия, организации, учреждения	3
10.	Семья	5
	Итого	68

Тематическое планирование по предмету «Основы социальной жизни» в 8 классе

№	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Введение	1
2.	Личная гигиена и здоровье	8
3.	Охрана здоровья	7
4.	Жилище	10
5.	Одежда и обувь	9
6.	Питание	16
7.	Транспорт	5
8.	Средства связи	5
9.	Предприятия, организации, учреждения	2
10.	Семья	5
	Итого	68

Тематическое планирование по предмету «Основы социальной жизни» в 9 классе

№	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Введение	1
2.	Личная гигиена и здоровье	6
3.	Охрана здоровья	7
4.	Жилище	10
5.	Одежда и обувь	4
6.	Питание	17
7.	Транспорт	3
8.	Средства связи	7
9.	Предприятия, организации, учреждения	4
10.	Семья	9
	Итого	68

8. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Учебно-методическая литература:

1. С.В.Комарова. Основы социальной жизни. 5 класс: Учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы: Москва «Просвещение», 2023

2. С.В.Комарова. Основы социальной жизни. 6 класс: Учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы: Москва «Просвещение», 2023

Печатное оборудование: наборы таблиц, карточки, памятки, рабочие тетради. Таблицы демонстрационные "Кулинария" Учебный альбом из 20 листов, формат 68*98 см

Интернет-ресурсы: <http://www.uchportal.ru> <http://festival.1september.ru>
<http://www.proshkolu.ru>

Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
<http://fcior.edu.ru>

Учительский портал <http://www.uchportal.ru>

Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" <https://multiurok.ru/>

Электронная библиотека учебников и методических материалов
<http://window.edu.ru>

Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики
<http://moi-sat.ru>

Сеть творческих учителей <https://nsportal>, <https://proshkolu.ru/>