

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Татарского муниципального округа Дмитриевская средняя общеобразовательная школа.

ПРИНЯТО

СОГЛАСОВАНО

Решением МО учителей

30.08.2024 г.

Гуманитарного цикла

Зам.директора по УВР

Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

 Реутова И.В.

ПРИНЯТО

СОГЛАСОВАНО

Решением МО учителей

20.08.2025 г.

Гуманитарного цикла

Зам.директора по УВР

Протокол № 1 от 19.08.2025 г.

 Реутова И.В.

ПРИНЯТО

СОГЛАСОВАНО

Решением МО учителей

15.08.2026 г.

Гуманитарного цикла

Зам.директора по УВР

Протокол № 1 от 14.08.2026 г.

 Реутова И.В.

Рабочая программа учебного курса «Основы социальной жизни» общего образования для детей лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Срок освоения программы 5 лет (5-9 классы).

Составитель : Глухова О.М.

1. Планируемые предметные результаты:

5 класс

Минимальный уровень:

- умение принимать посильное участие в повседневных делах дома (приготовление пищи, уборка, стирка, глажение, чистка одежды, обуви, сервировка стола и др.)
- знать название учебного предмета «Основы социальной жизни»;
- иметь представления о разных группах продуктов питания;
 - представления о правах, обязанностях и др. знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;
- знать фамилию, имя, отчество членов семьи;
 - правильно определять и называть степень родства членов семьи. знание названий торговых организаций, их видов и назначения.

Достаточный уровень:

- находить расположение кабинета учебного предмета «Основы социальной жизни»;
- знать и выполнять правила поведения в кабинете «Основы социальной жизни».
- название основных средств связи.
 - выполнять санитарно-гигиенические требования пользования личными (индивидуальными) вещами.
- уметь оплачивать проезд в общественном транспорте;
 - знать и соблюдать правила безопасного поведения в общественном транспорте, правила передвижения по улице, при переходе проезжей части.

6 класс

Минимальный уровень:

- умение использовать в домашнем хозяйстве бытовую технику, химические средства, инструменты, лекарства и др., соблюдая правила безопасности;
- знать отдельные виды питания, относящиеся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека; совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;
- знать и уметь определять годность яиц, соблюдать технологию хранения;
- уметь готовить блюда из яиц;
- знать основные напитки, подаваемые на завтрак;
- уметь заваривать чай, варить кофе.

Достаточный уровень:

- знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством педагога;
- знать название предметов, используемых для выполнения утреннего и вечернего туалета, и значение предмета «Основы социальной жизни»;

-соблюдать правил техники безопасности в кабинете;

-соблюдать санитарно–гигиенические требования на уроках «Основы социальной жизни».-
уметь выполнять утренний и вечерний туалет в определенной последовательности;

-знать название и назначение индивидуальных предметов и предметов
общего пользования личной гигиены.

7 класс

Минимальный уровень:

- представления об окружающих людях: профессиональные роли – учитель, врач, повар, продавец, водитель и др.; социальные роли – пассажир, покупатель, пешеход и др. приготовление несложных видов блюд под руководством учителя; знание способов хранения и переработки продуктов питания;

составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;

самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;

-знать варианты проезда до школы различными видами транспорта;

-знать назначение основных средств связи.

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

представления о различных видах средств связи;
первоначальные представления о статьях семейного бюджета; представления о различных видах средств связи.

Достаточный уровень:

-выполнять профилактику простудных заболеваний под руководством педагогов в школе-интернате.

- знать свой домашний почтовый адрес;

-уметь пользоваться коммунальными удобствами (лифт, мусоропровод, домофон, почтовый ящик).

-знать и соблюдать режим питания;

-знать и выполнять гигиенические требования к продуктам питания, кухонным принадлежностям, посуде, месту приготовления пищи;

-знать значение завтрака для здоровья человека;

-знать и уметь составлять меню завтрака.

8

класс

Минимальный уровень:

- умение соблюдать правила поведения дома, в школе, общественных местах. самостоятельное приготовление несложных блюд (бутербродов, салатов);
- знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
- развитие межличностных и групповых отношений.

самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;

- соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;

- соблюдение правил 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.);

- 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.

Достаточный уровень:

- знать отдельные виды одежды и обуви;

- выполнять правила ухода за одеждой и обувью под руководством педагога;

- соблюдать правила ухода за одеждой и обувью в повседневной жизни.

- знать название отдельных продуктов питания (хлебобулочные изделия, яйца;

напитки:

чай, кофе

- знать и выполнять простейшие меры профилактики простудных заболеваний;

- знать названия лекарственных растений, узнавать их;

- уметь применять под руководством взрослого лекарственные растения для профилактики и лечения простудных заболеваний.

9

класс

Минимальный уровень:

- 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 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:

- знать значение продуктов питания для здорового образа жизни человека;

- иметь представление о санитарно-гигиенических требованиях при приготовлении пищи, соблюдении техники безопасности при приготовлении пищи;

- уметь готовить омлет, бутерброды, заваривать чай под руководством педагога.

- знатьназваниетранспортныхсредств;
- соблюдатьправилаповедениявобщественномтранспорте;
- уметьвыполнятьпоездкунаобщественномтранспортеподруководствомпедагога.
- знатьтипыжилыхпомещений;
- знатьназваниежилыхкомнат,иихназначение;
- знатьсвойдомашнийпочтовыйадресиуметьзаписывать его.
- подбиратьодежду,головныеуборы,обувьпосезону;
- различатьииспользоватьодеждуиобувьвзависимостииотназначения;
- уметьсамостоятельновыполнятьежедневныйуход заодеждой.
- знатьсоставпродуктовпитанияиихзначениедляразвитияиправильнойработыорганизма человека;
- знатьтехнологиюприготовленияиуметьготовитьдлязавтракахолодныеигорячиеблюда;
 - знать и называтьхлебобулочные изделия,соблюдать правилахраненияхлебобулочной продукции;уметьвыполнятьсервировкустоласучетомменюзавтрака.
- знатьнаиболеерациональныймаршрутпоездакшколе–интернату;
- знатьвозраст,днирождения,профессию,местоработычленовсемьи;
- уметьопределятьстепеньродствачленовсемьи;
- знатьиуметьвыстраиватьположительныевзаимоотношениясчленамисемьи.

2. Содержаниепредмета«Основысоциальнойжизни»дляобучающ ихсяс легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФГОС)

Личнаягигиенаиздоровье

Значениеличнойгигиеныдляздоровьяижизничеловека.

Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение.

Личные(индивидуальные)вещидлясовершениятуалета(зубнаящетка,мочалка,расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

Гигиенатела. Уход за телом. Уход за кожей рук иногтями:значение чистоты рук; приемыобрезанияногтейнаруках.Косметическисредствадляухода кожейрук.Уход за кожейног:необходимость ежедневногомытья ног; приемы обрезания ногтейна ногах.

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

Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечныепроцедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различныхвидов 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.

Правилаиприемыуходазаорганамизрения.Способысохранениязрения. Гигиеническиеправилаписьма,чтения,просмотрателепередач

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 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.

Санузеливанная 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 распорвавшегося 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 мясные продукты; 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. Соли и их 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 в 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 завтрак. Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.

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

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина. *Изделия из теста.* Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. Приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста. Приготовление

Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, 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.

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

Междугородный 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. Номер телефона экстренной службы. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.

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

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Предприятия, организации, учреждения

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

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

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

Семья

Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи,

должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.

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

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

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

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

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

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

Тематическое планирование «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ», 5 класс

№ ур	Темаурока	Элементы содержания	Количество часов	Основныевидыучебной деятельности обучающихся
1	Введение.		1	
2	Правилаличнойгигиеныв течение дня. Утренний и вечерний туалет.		1	
3	Личные(индивидуальные) вещи (зубная щётка, полотенце, мочалка, носовойплаток,расчёска). Правиласодержания,уход.		1	
4	Гигиеназрения.		1	
5	Видысезоннойодеждыи по назначению.		1	
6	Видыголовныхуборов.		1	
7	Уход за одеждой, подготовка к хранению.		1	
8	Видыобуви,уходза обувью.		1	
9	Практическая работа по уходуза одеждой и обувью.		1	
10	Значение питания в жизни человека.		1	
11	Место приготовления пищи, оборудование кухни. (кухоннаяутварьипосуда).		1	
12	Правиламытьяиочистки посуды. Уход за помещением, где готовят пищу.		1	
13	Завтрак. Составление меню для завтрака. Блюда для завтрака;горячийи холодныйзавтраки.		1	

14	Яйца.Блюдаизяиц.		1	
----	------------------	--	---	--

15	Отвариванияиц.		1	
16	Приготовление блюда из яиц. Приготовление яичницы.		1	
17	Хлебихлебобулочные изделия. Правила хранения. Бутерброды. Виды бутербродов.		1	
18	Приготовление бутербродов.		1	
19	Сервировкастолак завтраку.		1	
20	Правила поведения за столомиприемапищи.		1	
21	Семья.Составсемьи. Фамилии,имена,отчества.		1	
22	Родственные отношения. Взаимоотношения в семье.		1	
23	Типы жилых помещений в городеиселе.Видыжилья: собственное, государственное.		1	
24	Почтовый адрес дома и школы.		1	
25	Планировка жилища.Виды и назначение жилых комнат.		1	
26	Планировка жилища. Виды и назначение нежилых (подсобных) помещений.		1	
27	Виды транспортных средств. Наземный городскойтранспорт.		1	

28	Проезд в школу (виды транспорта, маршрут).		1	
----	--	--	---	--

29	Поведение в транспорте и на улице.		1	
30	Магазины по продаже продуктов питания. Продовольственные и промтоварные магазины, универсамы, супермаркеты, специализированные магазины.		1	
31	Виды отделов в продуктовых магазинах. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание)		1	
32	Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания.		1	
33	Экскурсия в продуктовый магазин		1	
34	Итоговый урок по теме «Чему научились». Тестирование.		1	

№ ур	Темаурока	Элементы содержания	Количество часов	Основные виды учебнойдеятельности обучающихся
1	Закаливаниеорганизма.		1	
2	Гигиенатела.Уходза телом.Средстваи		1	

	предметыдляуходаза телом.Уход заруками.			
3	Уход за ногами. Гигиенические требования к использованиюличного белья (нижнее бельё, носки, колготки)		1	
4	Вредные привычки и борьба с ними. О вреде наркотиков и токсических веществ		1	
5	Значение опрятного вида человека.		1	
6	Мелкий ремонт одежды (пришивание пуговиц, кнопок и др.)		1	
7	Мелкий ремонт одежды (пришивание пуговиц, кнопок и др.)		1	
8	Виды белья и его назначение (постельное, кухонное,нательное)		1	
9	Стиркабелья(ручная)		1	
10	Правиласушкибелья.		1	
11	Утюг. Устройство утюга. Глажение мелких изделий		1	

12	Итоговый урок по теме «Одежда и обувь»		1	
13	Гигиена приготовления пищи. Способы выбора продуктов. Хранение продуктов и готовой пищи. Холодильник, назначение, устройство, уход.		1	

14	Крупы. Правила хранения. Виды круп. Вредители круп.		1	
15	Блюда из круп.		1	
16	Приготовление гречневой каши.		1	
17	Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Приготовление салата из свежих овощей.		1	
18	Приготовление винегрета.		1	
19	Место работы членов семьи, профессии. Взаимоотношения в семье. Распределение обязанностей.		1	
20	Права и обязанности членов семьи. Помощь старших младшим: домашние обязанности.		1	
21	Кухонная мебель: названия, назначение.		1	

22	Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики).		1	
23	Городской транспорт. Правила пользования городским транспортом. Маршруты передвижения по городу. Стоимость		1	

	проезда до школы и обратно.			
24	Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.		1	
25	Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Заваривание чая.		1	
26	Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).		1	
27	Приготовление молочного супа.		1	
28	Виды медицинских учреждений. Работники медицинских учреждений		1	

29	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды доврачебной помощи.		1	
30	Детские дошкольные образовательные учреждения. Учебно-образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, основные направления работы		1	
31	Основные средства связи (почта, телефон, телевидение, радио, компьютер). Виды почтовых отправлений:		1	

	письмо, бандероль, посылка, денежные переводы.			
32	Письма. Виды писем. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма.		1	
33	Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.		1	
34	Итоговый урок. Тестирование.		1	

№ ур	Темаурока	Элементы содержания	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Личная гигиена подростка. Гигиена одежды и нательного белья.		1	
2	Уход за волосами. Пользование шампунем в зависимости от типа волос.		1	
3	Уход за одеждой. Хранение одежды. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой. Мелкий ремонт одежды		1	
4	Мелкий ремонт одежды. Продление срока службы одежды: зашивание распорвшегося шва		1	

5	Ремонт разорванных мест одежды, заплат.		1	
6	Ремонт разорванных мест одежды, заплат.		1	
7	Стирка хлопчатобумажного белья вручную. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья.		1	

8	Стирка хлопчатобумажного белья вручную. Чтение условных обозначений на этикетках постирке белья.		1	
9	Стирка изделий из шёлка.		1	
10	Бытовая техника для стирки. Правила пользования стиральными машинами.		1	
11	Стирка белья с помощью стиральной машины		1	
12	Приёмы глажения белья		1	
13	Приёмы глажения белья		1	
14	Утюжка брюк, спортивной одежды.		1	
15	Утюжка брюк, спортивной одежды.		1	
16	Виды услуг прачечной. Правила пользования.		1	

17	Помощь родителям по уходу за младшими детьми.		1	
18	Разучивание игр. Сказки, стихи.		1	

19	Досуг-источник получения новых знаний:экскурсии, музеи, театры, прогулки и др. Правильная, рациональная организациядосуга.		1	
20	Виды продуктов питания. Мясо и мясопродукты; первичнаяобработка, правила хранения. Глубокаязаморозка мяса.		1	
21	Приготовление пищи: ужин. Блюда для ужина: холодный и горячий ужин.		1	
22	Приготовление несложного салата или холодных закусок.		1	
23	Приготовление горячегоужина.		1	
24	Приготовление пищи: обед. Значение первых блюд. Виды супов		1	
25	Приготовлениеисупа.		1	
26	Приготовлениеевторых блюд.		1	
27	Приготовлениеевторых блюд.Макароныпо-		1	

	флотскиилиовощное рагу.			
--	-------------------------	--	--	--

28	Приготовление картофельных котлет.		1	
29	Приготовление мясных котлет.		1	
30	Третье блюдо. Фруктовые напитки: соки, нектары.		1	
31	Приготовление третьих блюд (компот, кисель)		1	
32	Сервировка стола к обеду, ужину.		1	
33	Составление меню на день.		1	
34	Составление меню на неделю.		1	
35	Гигиенические требования к жилому помещению. Виды уборки жилища (сухая, влажная). Повседневная сухая уборка. Пылесос.		1	
36	Регулярная уборка жилого помещения (ежедн. еженед.) Повседневная влажная уборка.		1	
37	Сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме и лету.		1	
38	Практическая работа по уборке жилого помещения. Убранство жилых комнат:		1	

	зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники.			
39	Мебель в жилых помещениях. Виды и назначение. Уход за мебелью в зависимости от её покрытия.		1	
40	Уход за различными видами напольных покрытий.		1	
41	Практическая работа по уходу за мебелью и полом.		1	
42	Домашние животные (кошки, собаки, птицы) в городской квартире. Содержание.		1	
43	Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. Ветеринарная служба.		1	
44	Домашняя аптечка. Назначение и хранение.		1	
45	Лекарственные растения. Самолечение и его негативные последствия.		1	
46	Первая помощь при ушибах, травмах (порезы, ссадины, микротравмы)		1	

47	Первая помощь при ушибах, травмах: вывих, растяжение.		1	
48	Первая помощь при переломах.		1	
49	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.		1	
50	Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы. Расписание поездов		1	
51	Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале.		1	
52	Виды вагонов.		1	
53	Универмаги, универсамы, супермаркеты, их назначение. Отделы магазинов.		1	
54	Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды.		1	

55	Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата.		1	
56	Виды бандеролей.		1	

57	Упаковка и порядок отправления бандеролей.		1	
58	Посылка. Виды упаковок. Правила отправления и стоимость.		1	
59	Правила отправления и стоимость пересылки. Наложенный платёж.		1	
60	Промышленные предприятия и с/х объекты. Названия, вид деятельности.		1	
61	Виды выпускаемой продукции на предприятиях. Профессии рабочих и служащих.		1	
62	Бюджет семьи. Доходы и расходы семьи. Источники дохода.		1	
63	Бюджет семьи. Доходы и расходы семьи. Источники дохода.		1	

64	Деньги (монета, купюра, валюта), их назначение.		1	
65	Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдыхи бездеятельность.		1	
66	Бюджетотдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места		1	

	отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.			
67	Повторение изученного в 7 классе. Тестирование.		1	
68	Итоговый урок по теме «Чему научились в 7 классе». Викторина.		1	

Тематическое планирование «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ», 8 класс

№ ур	Тема урока	Элементы содержания	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Правила и приемы соблюдения личной гигиены (отдельно для девочек и мальчиков). Уход за кожей лица.		1	

2	Средства и способы укрепления здоровья.		1	
3	Заготовка продуктов впрок. Соль и её значение для питания.		1	
4	Виды пряностей и приправ. Хранение приправ, пряностей.		1	
5	Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, маринование, сушка, соление.		1	
6	Сахар: его польза и вред. Варенье из ягод и фруктов. Консервирование фруктов и ягод.		1	

7	Заготовка продуктов впрок. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Сушка.		1	
8	Практическая работа. Заготовка продуктов впрок.		1	
9	Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов.		1	

10	Семейный досуг. Досуг как средство укрепления здоровья (туризм, походы, спорт) и как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби, коллекционирование, фотографии).		1	
11	Домашние обязанности. Кормление детей грудного возраста.		1	
12	Правила купания грудного ребёнка.		1	
13	Одевание и пеленание грудного ребёнка		1	
14	Санитарно-гигиенические требования к содержанию детских игрушек, посуды, постели, одежды.		1	
15	Уход за грудным ребёнком. Практическая работа.		1	
16	Стирка изделий из шерстяных		1	

	синтетических тканей. Моющие средства.			
17	Глажение фасонного белья (утюжка блузок, рубашек, платьев.)		1	
18	Глажение фасонного белья (утюжка блузок, рубашек, платьев.)		1	

19	Глажение фасонного белья (утюжка блузок, рубашек, платьев.)		1	
20	Санузел и ванная комната. Оборудование, назначение, правила безопасного поведения.		1	
21	Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос, электробритвы. Правила использования и ухода, техника безопасности.		1	
22	Правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванной. Практическая работа по уборке.		1	
23	Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение. Правила использования и ухода, техника безопасности. Магазины по продаже электробытовой техники.		1	

24	Нагревательные приборы в кухне: виды плит в городской квартире;печииплитав сельской местности; микроволновыепечи.		1	
25	Уход за жилищем. Практическая работа.		1	
26	Первая помощь при ожогах.		1	
27	Первая помощь при обмороживании		1	
28	Первая помощь при отравлении.		1	
29	Первая помощь при тепловом и солнечном ударе.		1	
30	Перваяпомощь утопающему.		1	
31	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.		1	
32	Практическаяработапо оказанию первой медицинскойпомощи.		1	
33	Междугородный автотранспорт. Автовокзал. Расписание. Маршруты.		1	
34	Водныйтранспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.		1	
35	Видырынков.Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые,постоянно		1	

	действующие и сезонные.			
36	Основное отличие рынка от магазина.		1	
37	Практическая работа. «Покупаем на рынке и в магазине» Урок-игра.		1	
38	Мука, виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт).		1	
39	Виды теста: дрожжевое, пресное, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. приготовление изделий из теста.		1	
40	Тесто пресное.		1	
41	Приготовление лапши.		1	
42	Приготовление домашней лепёшки.		1	
43	Приготовление печенья из пресного теста. Рецепт. Практическая работа.		1	
44	Приготовление печенья из пресного теста. Рецепт. Практическая работа.		1	
45	Тесто дрожжевое.		1	

46	Приготовлениеблинов.		1	
47	Приготовлениеоладьев.		1	

48	Приготовление сырников.		1	
49	Замороженное тесто. Выпечка слоек.		1	
50	Составление и запись рецептов по выбору обучающихся		1	
51	Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая).		1	
52	Культура разговора по телефону.		1	
53	Номера телефонов экстренной службы. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.		1	
54	Междугородная телефонная связь. Роуминг.		1	
55	Виды публичной власти в РФ (государственная власть и местная (муниципальная) власть). Исполнительные органы государственной власти (города, района).		1	

	Структура,назначение.			
56	Муниципальныевласти. Городская администрация, мэр города идр. Структура, назначение.		1	

57	Полиция. Структура, назначение.		1	
58	Бюджет семьи. Основные статьи расходов		1	
59	Планирование расходов намесяцпоотдельным статьям (лекарства, питание, одежда и др.)		1	
60	Планирование расходов намесяцпо отдельным статьям (ЖКХ)		1	
61	Правилаэкономии.		1	
62	Планирование дорогостоящихпокупок. Сбережения. Виды вкладов.		1	
63	Кредиты.		1	
64	Повторение изученного в 8 классе. Тестирование		1	

65	Повторение изученного в 8 классе. Тестирование		1	
66	Итоговое повторение «Чему научились в 8 классе»		1	
67	Экскурсия на автовокзал.		1	
68	Экскурсия в Сбербанк.		1	

Тематическое планирование «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ», 9 класс

№ ур	Тема урока	Элементы содержания	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
---------	------------	------------------------	---------------------	---

1	ЗОЖ. Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.		1	
2	Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя.		1	
3	Негативное влияние на организм человека вредных веществ: токсических и наркотических веществ.		1	
4	Значение опрятного вида человека. Мода. Стиль в одежде. Внешний вид молодых людей		1	
5	Определение размера одежды.		1	

6	Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор в соответствии с индивидуальными особенностями.		1	
7	Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара.		1	
8	Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Прейскурант.		1	
9	Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий.		1	

10	Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей.		1	
11	Практическая работа: выведение пятен с одежды.		1	
12	Определение размера обуви. Обувь и здоровье человека.		1	
13	Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине. Гарантийный срок.		1	

14	Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви в ремонт. Правила приёма и выдачи обуви.		1	
15	Повторительно-обобщающий урок по теме «Одежда и обувь»		1	
16	Российская семья. Условия создания семьи.		1	
17	Основы семейных отношений.		1	
18	Распределение обязанностей в семье.		1	
19	Обязанности родителей в семье.		1	
20	Правила приёма гостей. Поведение в гостях.		1	
21	Упражнения в планировании бюджета семьи.		1	

22	Семейные традиции. (Отдых, досуг).		1	
23	Повторительно-обобщающий урок по теме «Семья».		1	
24	Стоимость и расчёт продуктов для завтрака.		1	
25	Стоимость и расчёт продуктов для обеда.		1	

26	Стоимость и расчёт продуктов для ужина.		1	
27	Жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения (подсолнечное, оливковое, льняное, кукурузное, рапсовое)		1	
28	Меню праздничного стола.		1	
29	Приготовление фруктового салата.		1	
30	Приготовление канапе.		1	
31	Сервировка праздничного стола.		1	
32	Практическая работа. Сервировка стола к празднику.		1	
33	Блюда национальных кухонь.		1	
34	Приготовление драников.		1	
35	Запись рецептов национальных блюд.		1	
36	Диета. Виды диет. Диетическое питание.		1	
37	Приготовление диетического блюда.		1	

38	Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода		1	
----	---	--	---	--

39	Практическая работа по уходу за комнатными растениями.		1	
40	Уход за мебелью в зависимости от её покрытия. Виды мебели, назначение. Уход за мебелью.		1	
41	Практическая работа по уходу за мебелью.		1	
42	Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер. Магазины по продаже различных видов мебели.		1	
43	Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика и виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей.		1	
44	Подготовка квартиры к зиме и лету. Сохранение жилищного фонда (косметический ремонт: оклейка стен обоями, покраска дверей).		1	
45	Повторительно-обобщающий урок по теме «Жилище».		1	
46	Ярмарки, их виды и значение. Время и место		1	

	проведения. Отличие от магазинов.			
47	Экскурсия на рынок, ярмарку.		1	
48	Инфекционные заболевания.		1	
49	Инфекционные заболевания.		1	
50	Вирусные и простудные заболевания.		1	
51	Меры по предупреждению инфекционных заболеваний.		1	
52	Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.		1	
53	Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Вызов «скорой» помощи.		1	
54	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.		1	
55	Виды связи: пейджер, сотовая, автоответчик, факс, интернет-связь. Электронная почта. Видео-связь (скайп).		1	
56	Виды связи: пейджер, сотовая, автоответчик, факс, интернет-связь. Электронная почта. Видео-связь (скайп).		1	
57	Виды денежных переводов. Стоимость		1	

	отправления.Заполнение бланков.			
58	Виды денежных переводов. Стоимость отправления.Заполнение бланков.		1	
59	Предприятия бытового обслуживания. Назначение и виды услуг предприятий бытового обслуживания.		1	
60	Профессии работников и деятельность предприятий.		1	
61	Виды транспорта. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций.		1	
62	Авиатранспорт. Аэропорты и аэровокзалы, назначение.		1	
63	Основные маршруты из Воронежа. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость перелёта. Правила поведения в аэропорту, правила посадки и безопасности во время полёта.		1	
64	Составление деловых бумаг (анкета, расписка, доверенность и др.)		1	
65	Составление деловых бумаг в организации социального назначения.		1	

66	Повторение изученного в 9 классе. Итоговое тестирование.		1	
----	--	--	---	--

67	Повторение изученного в 9 классе. Итоговое тестирование.		1	
68	Итоговый урок-игра.		1	