«КУРСКАЯ ШКОЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

«ПРИНЯТО» «УТВЕРЖДЕНО»

на заседании педагогического совета приказом ОКОУ «Курская школа»

протокол от 29.08.2024 г. № 1 от 30.08.2024 г. № 01-02-265

**Рабочая программа**

**по учебному предмету «Основы социальной жизни»**

**5 -9 классы**

Составили: Ивако М.Н.,

Коберник О.А.

Прилуцкая Н.П.

КУРСК – 2024

**Пояснительная записка**

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

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

- расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;

-  формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;

- ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;

- практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;

- усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);

- развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.­

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по предмету «Основы социальной жизни» на конец учебного года**:

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;

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

- знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;

- знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения;

- решение типовых практических задач под руководством педагога посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;

- знание названий торговых организаций, их видов и назначения;

- совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;

- представления о различных видах средств связи;

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

- знание названий организаций социальной направленности и их назначения.

Достаточный уровень:

- знание способов хранения и переработки продуктов питания;

- составление меню для завтрака 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.

**Система оценки достижения обучающимися планируемых ре­зуль­та­тов освоения программы.**

Основными направлениями и целями оценочной деятельности в соответствии с тре­бо­ваниями Стандарта являются оценка образовательных до­сти­жений обучающихся и оце­н­ка результатов деятельности образовательных ор­ганизаций и педагогических кадров. По­лу­ченные данные используются для оце­нки состояния и тенденций развития системы образования.

При определении подходов к осуществлению оценки результатов це­лесообразно опираться на следующие принципы:

- дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- объективности оценки, раскрывающей динамику достижений и качественных изменений в психическом и социальном развитии обучающихся;

- единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении программы.

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (ин­теллектуальными нарушениями) оценке подлежат личностные и предметные ре­зуль­та­ты.

*Личностные результаты* включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

*Предметные результаты* связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) пред­метных результатов должна базироваться на принципах ин­ди­ви­ду­аль­но­го и дифференцированного подходов. Усвоенные обу­ча­ющимися даже незначительные по объему и эле­мен­тарные по содержанию знания и умения должны выполнять кор­рек­ци­он­но-раз­ви­ва­ю­щую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении лич­нос­ти ученика и овладении им социальным опытом.

Для преодоления формального подхода в оценивании предметных ре­зуль­татов освоения программы обуча­ю­щи­мися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) необходимо, что­бы балльная оценка свидетельствовала о качестве ус­во­енных знаний.

В связи с этим основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие:

- соответствие / несоответствие науке и практике;

- полнота и надежность усвоения;

- самостоятельность применения усвоенных знаний.

**Функции, состав и характеристика базовых учебных действий**

**обучающихся с умственной отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями)**

Современные подходы к повышению эффективности обучения предпола­гают формирование у школьника положительной мотивации к учению, умению учиться, получать и использовать знания в процессе жизни и деятельности. На протяжении всего обучения проводится целенаправленная работа по формированию учебной деятельности, в которой особое вни­мание уделяется развитию и коррекции мо­ти­ва­ци­он­но­го и операционного компонентов учебной деятельности, т.к. они во многом оп­ределяют уровень ее сформированности и успешность обучения школьника.

В качестве базовых учебных действий рассматриваются операционные, мотивационные, целевые и оценочные.

Функции базовых учебных действий:

- обеспечение успешности (эффективности) изучения содержания любой предметной области;

- реализация преемственности обучения на всех ступенях образования;

- формирование готовности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к даль­нейшей трудовой деятельности;

- обеспечение целостности развития личности обучающегося.

С учетом возрастных особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) базовые учебные действия целесообразно рассматривать на различных этапах обучения.

Личностные учебные действия:

Личностные учебные действия представлены следующими умениями:

- испытывать чувство гордости за свою страну;

- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;

- адекватно откликаться на произведения литературы, музыки, живописи;

- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общеполезную социальную деятельность;

- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия:

Коммуникативные учебные действия включают:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);

- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его;

- использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;

- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия представлены умениями:   
- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;

- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;

- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-про­странственную организацию;

- использовать усвоенные логические операции (сравнение, ана­лиз, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, при­чинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, ос­но­ве практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и про­цессами.

**Содержание школьного курса уроков учебного предмета «Основы социальной жизни»**

5класс

**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.

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

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

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.

**Жилище**

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

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.

**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.

**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.

Прием пищи. 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.

**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.

**Средства связи**

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

**Предприятия, организации, учреждения**

Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения.

**Семья**

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

**6 класс**

**Личная гигиена и здоровье**

Здоровое и рациональное (сбалансированное) питание и его роль в укреплении здоровья. Режим дня школьника. Значение физических упражнений для укрепления здоровья.

**Охрана здоровья**

Виды медицинских учреждений: поликлиника, амбулатория, больница, диспансер, их значение в оказании медицинской помощи. Работники медицинских учреждений. Функции основных врачей-специалистов.

**Жилище**.

Планировка жилища. Виды и назначение жилых комнат и нежилых помещений.

Кухня. Нагревательные приборы и правила техники безопасности их использования. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

Кухонная утварь. Виды кухонной посуды в зависимости от функционального назначения. Материалы для изготовления различных видов кухонной утвари; их свойства. Правила ухода за кухонной посудой в зависимости от материала, из которого они изготовлены. Столовые приборы: назначение, правила ухода. Санитарные нормы и правила содержания и ухода за кухонной утварью.

Национальные виды кухонной посуды.

История возникновения и развития кухонной утвари.

Кухонное белье: виды (полотенца, скатерти, салфетки, прихватки, фартуки, передники), материалы, назначение. Практическое и эстетическое назначение кухонного белья.

Кухонная мебель. Виды кухонной мебели. Правила ухода и содержание.

**Питание**

Обед. Овощные салаты: виды, первичная обработка овощей, способы приготовления. Запись рецептов овощных салатов и их приготовление. Салаты с рыбой; мясом (мясопродуктами): запись рецептов, подбор продуктов, приготовление. Заправки для салатов. Украшение салатов.

Супы. Прозрачные супы. Приготовление бульона (мясного, рыбного). Заправки для супов. Составление рецептов и приготовление супов. Суп-пюре.

Мясные блюда (виды, способы приготовления). Приготовление котлет из готового фарша. Жарка мяса.

Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Рыба отварная. Рыба жареная.

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.

**Одежда и обувь**

Уход за одеждой. Виды 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. Глажение изделий из различных видов тканей. Сухое глажение и глажение с паром. Правила ухода за одеждой, изготовленной из разных видов материалов. Уход за хлопчатобумажной одеждой.

**Семья**

Семейный досуг. 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.

**Средства связи**

Почта. Внутренняя и международная письменная корреспонденция (почтовые карточки, письма, бандероли). Категории почтовых отправлений: простые и регистрируемые (обыкновенные, заказные, с объявленной ценностью). Правила и стоимость отправления.

**Транспорт**

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

**Предприятия. Организации. Учреждения**.

Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.

**7 класс**

**Личная гигиена и здоровье**

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

**Охрана здоровья**

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.

**Жилище**.

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. Техника безопасности. Стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).

**Питание**

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин.   
Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина.

Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

Приготовление несложных салатов и закусок.

**Одежда и обувь**

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

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.

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

**Семья**

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.

**Средства связи**

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

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

**Транспорт**

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

**Предприятия. Организации. Учреждения**.

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

**8 класс**

**Личная гигиена и здоровье**

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

**Охрана здоровья**

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.

**Жилище**.

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. Техника безопасности. Стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).

**Питание**

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин.   
Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина.

Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

Приготовление несложных салатов и закусок.

**Одежда и обувь**

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

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.

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

**Семья**

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.

**Средства связи**

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

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

**Транспорт**

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

**Предприятия. Организации. Учреждения**.

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

**9 класс**

**Личная гигиена**

Здоровый образ жизни (Вред курения, алкоголя и наркотиков).

Значение физических упражнений: в здоровом теле — здоровый дух.

**Одежда и обувь**

Стиль одежды, мода. Обновление одежды.

Выбор одежды и обуви при покупке

Определение собственных размеров одежды.

Средства и правила выведения мелких пятен на одежде. Определение собственных размеров одежды и обуви. Выведение пятен в домашних условиях со строжайшим соблюдением техники безопасности.

Нахождение нужного отдела с размерами, соответствующими учащимся.

**Питание**

Диетическое питание. Питание детей ясельного возраста. Приготовление национальных блюд. Составление меню на день.

Составление меню на неделю. Составление меню детей ясельного возраста.

Подбор рецептов диетического питания. Запись рецептов национальных блюд.

Составление меню праздничного стола. Сервировка стола на завтрак, обед, ужин. Приготовление национальных блюд (русские, украинские, белорусские). Составление меню праздничного стола. Сервировка праздничного стола.

**Семья**

Российская семья, условия создания, семейные отношения. Распределение обязанностей по ведению хозяйства, бюджета. Семейные традиции. Формы организации досуга, отдыха в семье.

**Культура поведения**

Адекватное поведение в обществе. Приём гостей и правила хорошего тона в обращении с друзьями, знакомыми. Сюжетная игра « Приём гостей»

**Жилище**

Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер. Сохранение жилищного фонда. Упражнения в расстановке мебели, подборе деталей интерьера, подбор занавесей, светильников, картин и других деталей интерьера.

Посещение мебельного магазина. Правила расстановки мебели в квартире (с учетом размера и особенностей площади, назначения комнат, наличия мебели).

**Транспорт**

Назначение автотранспорта. Автовокзал. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда. Знакомство с работой аэропорта.

**Торговля**

Виды и значение ярмарок: международные, межрайонные, сельские. Время и место проведения ярмарок. Рынки, виды рынков. Комиссионные магазины.

Выявление системы расположения продаваемой продукции.

Сравнение рыночных и магазинных цен на один товар.

**Средства связи**

Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные). Виды связи: сотовая, автоответчик, пейджер, компьютерная, факс, телефон с определителем.

3. Особенности каждого вида связи, их значимость в современном обществе.

Заполнение бланков денежных переводов. Знакомство с работой почты.

Посещение салона сотовой связи.

**Охрана здоровья**

Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению.

Уход за больным. Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности. Сюжетная игра – «Больной в доме» (измерение температуры, чтение инструкций, показаний и применение лекарств и т. д.).

Посещение стационарного отделения больницы.

**Предприятия, организации, учреждения**

Предприятия бытового обслуживания: «прокаты», «ремонт техники», «остекление», «ремонт квартир». Правила пользования услугами предприятий бытового обслуживания. Знакомство с работой ателье, парикмахерская.

**Экономика домашнего хозяйства**

Расходы на удовлетворение культурных потребностей и неко­торые текущие расходы (билеты в кино, театры, проезд, предметы личной гигиены, ремонт обуви и одежды). Экономия в домашнем хозяйстве. Сбережения. Назначение сбережений. Хранение денег в сбере­гательной кассе. Виды вкладов. Кредит. Государственное страхование. Практические работы. Упражнения в подсчете расходов на удовлетворение культурных по­требностей, упражнения в расчётах рационального ведения домашнего хозяйства

**Профориентация и трудоустройство.**

Учреждения и отделы по трудоустройству. Оформление на работу. Документы, необходимые для поступления на работу. Деловые бумаги. Оформление документов. Составление деловых бумаг. Знакомство с работой биржи труда; посещение нотариальной конторы.

**Учебно–тематическое планирование уроков учебного предмета «Основы социальной жизни»**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы (темы)** | **Кол-во часов** | **Практические работы, экскурсии** |
| I | Личная гигиена и здоровье | 12 | Практические работы:  Чистка зубов, мытьё рук, лица, ушей, расчёсывание волос.  Стрижка ногтей, уход за кожей рук, используя детский крем.  Стирка носового платка, носков.  Упражнения для глаз, установка настольной лампы. |
| II | Охрана здоровья | 2 |  |
| III | Жилище | 12 | Практические работы:  Заполнение почтового адреса на конверте, переводе, телеграмме.  Полив, подкормка, температурный и световой режим комнатных растений. |
| IV | Одежда и обувь | 12 | Практические работы:  Чистка и сушка верхней одежды.  Экскурсия в магазин:  «Знакомство с магазинами по продаже различных видов одежды».  «Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением». |
| V | Питание | 18 | Практические работы: уборка кухни, чистка и мытье кухонной посуды, сервировка стола, приготовление каши, бутербродов, блюд из яиц, заваривание чая.  Экскурсия: **«**Подбор продуктов для завтрака». |
| VI | Транспорт | 4 | Экскурсия: «Коллективная поездка в транспорте». |
| VII | Средства связи | 4 |  |
| VIII | Предприятия, организации, учреждения | 4 | Экскурсия в дошкольное образовательное учреждение. |
| IX | Семья | 2 |  |
| **ИТОГО** | | 70 |  |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы (темы)** | **Кол-во часов** | **Практические работы, экскурсии** |
| I | Личная гигиена и здоровье | 6 ч | составление режима дня обучающегося, Выполнение физических упражнений – утренняя зарядка, принятие воздушных и солнечных ванн. |
| II | Охрана здоровья | 6 ч | Экскурсия в поликлинику. |
| III | Жилище | 14 ч | Знакомство с инструкцией, устройством, правилами пользования бытовыми приборами. |
| IV | Питание | 18 ч | Практические работы:  Чтение рецептов, приготовление каш, омлета, картофельного пюре. Заваривание чая. Приготовление собственного блюда, составление рецепта.  Мытьё посуды с применением моющих средств.  Экскурсия: «Выбор доброкачественных продуктов». |
| V | Одежда и обувь | 8 ч | Пришивание фурнитуры, зашивание распоровшегося шва, стирка изделий из х/б тканей, Глаженье изделий из х/б тканей. |
| VI | Семья | 6 ч | Экскурсия. Посещение Дворца молодежи, фитнесцентра, Дома творчества. |
| VII | Средства связи | 4 ч | Практическая работа: Написание почтового адреса на конверте. Экскурсия на почту. |
| VIII | Транспорт | 4 ч | Экскурсия на автостанцию, ж/д станцию. |
| IX | Предприятия, организации, учреждения | 4 ч | Экскурсия в центр народного творчества «Русь», центр детского творчества «Оберег» |
| **ИТОГО** | | 70 |  |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы (темы)** | **Кол-во часов** | **Практические работы, экскурсии** |
| I | Личная гигиена и здоровье | 8 ч | Практические работы:  мытьё рук, расчёсывание волос.  Упражнения для глаз.  Экскурсия: подбор средств по уходу за волосами. |
| II | Охрана здоровья | 6 ч | Экскурсия в аптеку. |
| III | Жилище | 12 ч | Практическая работа: уборка санузла и ванной комнаты.  Экскурсия: подбор средств для стирки; в магазин бытовой техники. |
| IV | Питание | 18 ч | Практическая работа: составление меню ужина на один день/неделю; приготовление холодных и горячих блюд.  Экскурсия: подбор продуктов для ужина. |
| V | Одежда и обувь | 8 ч | Практическая работа: чистка и сушка обуви.  Экскурсия в магазин обуви. |
| VI | Семья | 6 ч | Практическая работа: подсчет затрат на семейный отдых.  Экскурсия в туристическое агенство. |
| VII | Средства связи | 4 ч | Практическая работа: заполнение бланков на отправку посылки, бандероли.  Экскурсия на почту. |
| VIII | Транспорт | 4 ч | Экскурсия на ж/д вокзал. |
| IX | Предприятия, организации, учреждения | 4 ч | Экскурсия на промышленные и с/х предприятия. |
| **ИТОГО** | | 70 |  |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы**  **(темы)** | **Кол-во часов** | **Практические, лабораторные работы, экскурсии** |
| I. | Личная гигиена | 8 | Практическая работа:  Упражнение в протирании кожи лица  Использование масок из овощей и фруктов |
| II. | Одежда и обувь | 6 | Практическая работа: Стирка изделий из шерсти и синтетики. Глаженье блузок и рубашек  Экскурсии: «Посещение химчистки». |
| III. | Питание | 16 | Практическая работа: Нарезка фруктов, овощей, зелени; приготовление овощного салата, квашение капусты. Приготовление оладий, лапши, блинов, песочного печенья. |
| IV. | Семья | 6 | Практическая работа: Упражнение в купании, пеленании и одевании куклы. Мытье детской посуды.  Культура межличностных отношений (дружба и любовь; культура поведения влюбленных)  Практическая работа: Сюжетная игра «Встреча молодых людей» |
| V | Транспорт | 4 | Экскурсии: «Посещение автобусной станции». |
| VI | Жилище | 4 | Практическая работа: Чистка и мытье раковин  Мытьё кафельных стен |
| VII | Торговля | 4 | Экскурсии: «Выявление системы расположения продаваемой продукции», «Сравнение рыночных и магазинных цен на один товар». |
| VIII | Средства связи | 6 | Экскурсии: «Посещение переговорного пункта». |
| IX. | Охрана здоровья | 6 | Практическая работа: Первая помощь при ожогах и обморожениях. Первая помощь утопающим.  Экскурсии: «Посещение поликлиники, больницы». |
| X | Экономика домашнего хозяйства | 8 | Практическая работа: Определение суммы доходов за месяц, год. Планирование доходов и расходов с учетом состава семьи. Экскурсии: «Знакомство с работой ЖЭК», «Посещение Сбербанка». |
| XI. | Предприятия. Организации. Учреждения. | 2 | Экскурсии: «Знакомство с отделами окружной администрации». |
| ИТОГО | | 70 |  |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы (темы)** | **Кол-во часов** | **Практические работы, экскурсии** |
| I | Личная гигиена | 2 | Экскурсия в фитнесцентр. |
| II | Одежда и обувь | 8 | Практически работы: Определение собственных размеров одежды и обуви. Выведение пятен в домашних условиях со строжайшим соблюдением техники безопасности. Экскурсии: «Нахождение нужного отдела с размерами, соответствующими учащимся». |
| III | Питание | 18 | Практические работы: Приготовление национальных блюд (русские, украинские, белорусские). Составление меню праздничного стола. Сервировка праздничного стола. Экскурсии: «Предприятия общественного питания». |
| IV | Семья | 2 |  |
| V | Культура  поведения | 4 | Практическая работа: Сюжетная игра « Приём гостей». Экскурсии: «Посещение кафе». |
| VI | Жилище | 4 | Практические работы: Упражнения в расстановке мебели, подборе деталей интерьера, подбор занавесей, светильников, картин и других деталей интерьера. Экскурсии: «Посещение строительного и мебельного магазина». |
| VII | Транспорт | 2 | Экскурсии: «Знакомство с работой аэропорта». |
| VIII | Торговля | 4 | Экскурсии: «Посещение отделов магазина – распродажи товаров по сниженным ценам». |
| IX | Средства связи | 6 | Практические работы: Заполнение бланков денежных переводов. Экскурсии: «Знакомство с работой почты». «Посещение салона сотовой связи». |
| X | Охрана здоровья | 4 | Экскурсии: «Посещение стационарного отделения больницы». |
| XI | Учреждения и организации | 2 | Экскурсии: «Знакомство с работой ателье, проката». |
| XII | Экономика домашнего хозяйства | 4 | Упражнение в подсчёте расходов на культурные потребности. Экскурсия в сберкассу |
| XIII | Профориентация и трудоустройство | 8 | Практическая работа: Оформление документов  Составление деловых бумаг. Экскурсии: «Знакомство с работой биржи труда», « Посещение нотариальной конторы». |
| **ИТОГО** | | 68 |  |

**Календарно – тематическое планирование уроков учебного предмета «Основы социальной жизни»**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Личная гигиена** | | **12 ч** |  |
| 1 | Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Утренний и вечерний туалет. Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. | 1 |  |
| 2 | Практическая работа: Выполнение утреннего туалета (чистка зубов, мытье рук, лица, шеи, ушей). | 1 |
| 3 | Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей. | 1 |  |
| 4 | Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).  Практическая работа: Стирка носового платка, носков. | 1 |
| 5 | 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. | 1 |  |
| 6 | Практическая работа: Расчесывание волос. | 1 |
| 7 | Гигиена зрения.Значение зрения в жизни и деятельности человека. | 1 |  |
| 8 | Пра­вила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов де­ятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером. Правила и приемы ухода за органами зрения. | 1 |
| 9 | Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач. | 1 |  |
| 10 | Практическая работа: Упражнения для глаз, установка настольной лампы. | 1 |
| 11 | Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. | 1 |  |
| 12 | Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека. | 1 |
|  | **Охрана здоровья** | **2ч** |  |
| 13 | Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. | 1 |  |
| 14 | Особенности оказания медицинской помощи. | 1 |
|  | **Одежда и обувь** | **12 ч** |  |
| 15 | Значение опрятного вида человека. | 1 |  |
| 16 | Поддержание одежды в чистоте и порядке. | 1 |
| 17 | Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста. | 1 |  |
| 18 | Назначение одежды (деловая, праздничная, спортивная.) | 1 |
| 19 | Особенности разных видов одежды. Сезонная одежда (летняя, зимняя, демисезонная). Виды тканей. | 1 |  |
| 20 | Практическая работа: Чистка и сушка верхней одежды. | 1 |
| 21 | Головные уборы: виды и назначение. | 1 |  |
| 22 | Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. | 1 |
| 23 | Экскурсия в магазин. | 1 |  |
| 24 | Знакомство с магазинами по продаже различных видов одежды. | 1 |
| 25 | Магазины по продаже различных видов одежды. | 1 |  |
| 26 | Экскурсия: «Выбор одежды при покупке» | 1 |
|  | **Питание** | **18 ч** |  |
| 27 | Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. | 1 |  |
| 28 | Влияние правильного питания на здоровье человека. | 1 |
| 29 | Режим питания. | 1 |  |
| 30 | Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. | 1 |
| 31 | Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. | 1 |  |
| 32 | Практическая работа: уборка кухни, чистка и мытье кухонной посуды. | 1 |
| 33 | Гигиена приготовления пищи. Техника безопасности при приготовлении пищи. | 1 |  |
| 34 | Посуда для завтрака.  Практическая работа: Сервировка стола. | 1 |
| 35 | Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. | 1 |  |
| 36 | Практическая работа: Чтение рецептов, подбор продуктов, приготовление бутербродов. | 1 |
| 37 | Каши. Рецепты блюд из круп. | 1 |  |
| 38 | Практическая работа: Приготовление рисовой каши. | 1 |
| 39 | Блюда из яиц. | 1 |  |
| 40 | Практическая работа: Приготовление яичницы | 1 |
| 41 | Приготовление напитков.  Практическая работа: заваривание чая. | 1 |  |
| 42 | Составление меню для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. | 1 |
| 43 | Экскурсия в магазин. | 1 |  |
| 44 | **«**Подбор продуктов для завтрака». | 1 |
|  | **Жилище** | **12 ч** |  |
| 45 | Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. | 1 |  |
| 46 | Коммунальные удобства в городе и сельской местности. | 1 |
| 47 | Виды жилья: собственное и государственное. | 1 |  |
| 48 | Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики). | 1 |
| 49 | Домашний почтовый адрес. | 1 |  |
| 50 | Практическая работа: Заполнение почтового адреса на конверте, переводе, телеграмме. | 1 |
| 51 | Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода. Горшки и кашпо для комнатных растений. | 1 |  |
| 52 | Практическая работа: полив, подкормка, температурный и световой режим. | 1 |
| 53 | Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. | 1 |  |
| 54 | Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. | 1 |
| 55 | Ветеринарная служба. Ветеринарные клиники г. Курска. | 1 |  |
| 56 | Наиболее распространенные болезни некоторых животных. | 1 |
|  | **Транспорт** | **4ч** |  |
| 57 | Городской транспорт. Виды городского транспорта. Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. | 1 |  |
| 58 | Правила поведения в городском транспорте. | 1 |
| 59 | Экскурсия: «Коллективная поездка в транспорте». | 1 |  |
| 60 | Расчет стоимости проезда. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. | 1 |
|  | **Средства связи** | **4ч** |  |
| 61 | Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. | 1 |  |
| 62 | Назначение, особенности использования. | 1 |
| 63 | Знакомство с работой почтового отделения. | 1 |  |
| 64 | Экскурсия на почту. | 1 |
|  | **Предприятия. Организации. Учреждения.** | **4ч** |  |
| 65 | Дошкольные образовательные учреждения. | 1 |  |
| 66 | Экскурсия в детский сад. | 1 |
| 67 | Экскурсия в дошкольное образовательное учреждение. | 1 |  |
| 68 | Знакомство с работой центра развития ребенка. | 1 |
|  | **Семья** | **2ч** |  |
| 69 | Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. | 1 |  |
| 70 | Место работы членов семьи, должности, профессии. | 1 |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  | **Личная гигиена** | 6 ч |  |
| 1 | Здоровое и рациональное (сбалансированное) питание | 1 |  |
| 2 | Роль сбалансированного питания в укреплении здоровья | 1 |
| 3 | Режим дня школьника | 1 |  |
| 4 | Практическая работа: составление режима дня обучающегося. | 1 |
| 5 | Значение физических упражнений для укреплении здоровья. | 1 |  |
| 6 | Практическая работа: Выполнение физических упражнений – утренняя зарядка, принятие воздушных и солнечных ванн. | 1 |
|  | **Охрана здоровья** | 6 ч |  |
| 7 | Виды медицинских учреждений: поликлиника, амбулатория, больница, диспансер. | 1 |  |
| 8 | Их значение в оказании медицинской помощи. | 1 |
| 9 | Работники медицинских учреждений. | 1 |  |
| 10 | Функции основных врачей-специалистов. | 1 |
| 11 | Знакомство с работой поликлиники. | 1 |  |
| 12 | Экскурсия в поликлинику. | 1 |
|  | **Жилище** | 12 ч |  |
| 13 | Планировка жилища. | 1 |  |
| 14 | Виды и назначение жилых комнат и нежилых помещений. | 1 |
| 15 | Кухня. Нагревательные приборы. | 1 |  |
| 16 | Правила техники безопасности при пользовании нагревательными приборами. | 1 |
| 17 | Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.). Назначение, правила использования и ухода, техника безопасности. | 1 |  |
| 18 | Практическая работа. Знакомство с инструкцией, устройством, правилами пользования бытовыми приборами. | 1 |
| 19 | История возникновения и развития кухонной утвари. | 1 |  |
| 20 | Национальные виды кухонной посуды. | 1 |
| 21 | Кухонная утварь. Виды кухонной посуды в зависимости от функционального назначения. Материалы для изготовления различных видов кухонной утвари; их свойства. | 1 |  |
| 22 | Правила ухода за кухонной посудой в зависимости от материала, из которого они изготовлены. |  |
| 23 | Столовые приборы: назначение, правила ухода. | 1 |  |
| 24 | Санитарные нормы и правила содержания и ухода за кухонной утварью. |  |
| 25 | Кухонное белье: виды (полотенца, скатерти, салфетки, прихватки, фартуки, передники), материалы, назначение. Практическое и эстетическое назначение кухонного белья. | 1 |  |
| 26 | Кухонная мебель. Виды кухонной мебели. Правила ухода и содержание | 1 |
|  | **Питание** | 18 ч |  |
| 27 | Гигиена приготовления пищи. | 1 |  |
| 28 | Правила и приемы хранения готовой пищи и продуктов. | 1 |
| 29 | Приготовление пищи с минимумом тепловой обработки на электроплите. | 1 |  |
| 30 | Практическая работа: Строгое соблюдение правил безопасной работы при приготовлении пищи. | 1 |
| 31 | Правила и приемы ухода за кухонной посудой с применением моющих средств. | 1 |  |
| 32 | Практическая работа: Мытье посуды. | 1 |
| 33 | Составление рецепта приготовления блюд для ужина из яиц. | 1 |  |
| 34 | Практическая работа: Приготовление омлета. | 1 |
| 35 | Составление рецептов блюд для ужина из картофеля. | 1 |  |
| 36 | Практическая работа: Приготовление картофельного пюре. | 1 |
| 37 | Рецепты блюд из круп. Каши. | 1 |  |
| 38 | Практическая работа: Приготовление рисовой каши. | 1 |
| 39 | Составление рецепта приготовления овощной запеканки. | 1 |  |
| 40 | Практическая работа: Приготовление овощной запеканки. | 1 |
| 41 | Русские национальные напитки. | 1 |  |
| 42 | Практическая работа: Заваривание чая. | 1 |
| 43 | Приготовления травяного чая. | 1 |  |
| 44 | Практическая работа: Заваривание травяного чая. | 1 |
|  | **Одежда и обувь** | 8 ч |  |
| 45 | Уход за одеждой. Виды повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. | 1 |  |
| 46 | Практическая работа: Пришивание фурнитуры, зашивание распоровшегося шва. | 1 |
| 47 | Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. | 1 |  |
| 48 | Практическая работа: стирка изделий из х/б тканей. | 1 |  |
| 49 | Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках | 1 |  |
| 50 | Глажение изделий из различных видов тканей. Сухое глажение и глажение с паром. | 1 |
| 51 | Правила ухода за одеждой, изготовленной из разных видов материалов. Уход за хлопчатобумажной одеждой. | 1 |  |
| 52 | Практическая работа: Глаженье изделий из х/б тканей. | 1 |
|  | **Семья** | 6 ч |  |
| 53 | Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т. д. | 1 |  |
| 54 | Экскурсия. Посещение Дворца молодежи. | 1 |
| 55 | Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др | 1 |  |
| 56 | Экскурсия. Посещение фитнесцентра. | 1 |
| 57 | Досуг как развитие постоянного интереса к какому либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т. д. | 1 |  |
| 58 | Экскурсия в Дом Творчества | 1 |
|  | **Средства связи** | 4 ч |  |
| 59 | Почта. Внутренняя и международная письменная корреспонденция (почтовые карточки, письма, бандероли). | 1 |  |
| 60 | Практическая работа: Написание почтового адреса на конверте. | 1 |
| 61 | Категории почтовых отправлений: простые и регистрируемые (обыкновенные, заказные, с объявленной ценностью). Правила и стоимость отправления. | 1 |  |
| 62 | Экскурсия на почту. | 1 |
|  | **Транспорт** | 4 ч |  |
| 63 | Пригородный транспорт. Автобусы пригородного сообщения. Стоимость проезда. Расписание. | 1 |  |
| 64 | Экскурсия на автостанцию. | 1 |
| 65 | Пригородные поезда. Стоимость проезда. Расписание. | 1 |  |
| 66 | Экскурсия на ж/д станцию «Рышково» | 1 |
|  | **Предприятия. Организации. Учреждения.** | 4 ч |  |
| 67 | Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. | 1 |  |
| 68 | Экскурсия в центр народного творчества «Русь» | 1 |
| 69 | Посещение образовательных организаций дополнительного образования. | 1 |  |
| 70 | Экскурсия в центр детского творчества «Оберег» | 1 |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  | **Личная гигиена** | 8 ч |  |
| 1 | Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. | 1 |  |
| 2 | Виды шампуней в зависимости от типов волос. | 1 |
| 3 | Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос. | 1 |  |
| 4 | Экскурсия: подбор средств по уходу за волосами. | 1 |
| 5 | Значение зрения в жизни и деятельности человека. Пра­вила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов де­ятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером. | 1 |  |
| 6 | Правила и приемы ухода за органами зрения. | 1 |
| 7 | Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач. | 1 |  |
| 8 | Практическая работа: упражнения для глаз. | 1 |
|  | **Охрана здоровья** | 6 ч |  |
| 9 | Вирусные и простудные заболевания. | 1 |  |
| 10 | Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний. | 1 |
| 11 | Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. | 1 |  |
| 12 | Виды, названия, способы хранения. | 1 |
| 13 | Самолечение и его негативные последствия. | 1 |  |
| 14 | Экскурсия в аптеку. | 1 |
|  | **Жилище** | 12 ч |  |
| 15 | Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. | 1 |  |
| 16 | Правила безопасного поведения в ванной комнате. | 1 |
| 17 | Уборка ванной комнаты и санузла. | 1 |  |
| 18 | Практическая работа: Уборка ванной комнаты и санузла. | 1 |
| 19 | Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. | 1 |  |
| 20 | Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. | 1 |
| 21 | Стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. | 1 |  |
| 22 | Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. | 1 |
| 23 | Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. | 1 |  |
| 24 | Экскурсия: подбор средств для стирки. | 1 |  |
| 25 | Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин). | 1 |  |
| 26 | Экскурсия в магазин бытовой техники. | 1 |
|  | **Питание** | 18 ч |  |
| 27 | Ужин. Блюда для ужина. | 1 |  |
| 28 | Холодный и горячий ужин. | 1 |
| 29 | Составление меню для холодного ужина. | 1 |  |
| 30 | Отбор продуктов для холодного ужина. | 1 |
| 31 | Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. | 1 |  |
| 32 | Экскурсия в магазин. Подбор продуктов для ужина, расчет стоимости. | 1 |
| 33 | Салат из белокочанной капусты с морковью. | 1 |  |
| 34 | Практическая работа: Приготовление салата из белокочанной капусты с морковью. | 1 |
| 35 | Винегрет. | 1 |  |
| 36 | Практическая работа: Приготовление винегрет. | 1 |
| 37 | Составление меню для горячего ужина. | 1 |  |
| 38 | Отбор продуктов для горячего ужина. | 1 |
| 39 | Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина. | 1 |  |
| 40 | Экскурсия в магазин. Подбор продуктов для ужина, расчет стоимости. | 1 |
| 41 | Плов. | 1 |  |
| 42 | Практическая работа: Приготовление плова. | 1 |
| 43 | Азу. | 1 |  |
| 44 | Практическая работа: Приготовление азу. | 1 |
|  | **Одежда и обувь** | 8 ч |  |
| 45 | Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная ). | 1 |  |
| 46 | Виды обуви в зависимости от материалов (кожаная, резиновая, текстильная ). | 1 |
| 47 | Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. | 1 |  |
| 48 | Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Их виды и назначение. | 1 |  |
| 49 | Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов. | 1 |  |
| 50 | Практическая работа: Чистка и сушка обуви. | 1 |
| 51 | Порядок приобретения обуви: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии. | 1 |  |
| 52 | Экскурсия: Магазины по продаже различных видов обуви. | 1 |
|  | **Семья** | 6 ч |  |
| 53 | Отдых и его разновидности. | 1 |  |
| 54 | Необходимость разумного сочетания работы и отдыха. Отдых и бездеятельность (активный/пассивный). | 1 |
| 55 | Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. | 1 |  |
| 56 | Практическая работа: Бюджет отдыха. Подсчет затрат на семейный отдых. | 1 |
| 57 | Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей. | 1 |  |
| 58 | Экскурсия в туристическое агентство. | 1 |
|  | **Средства связи** | 4 ч |  |
| 59 | Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки. | 1 |  |
| 60 | Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления. | 1 |
| 61 | Практическая работа: заполнение бланков на отправку посылки, бандероли. | 1 |  |
| 62 | Экскурсия на почту. | 1 |
|  | **Транспорт** | 4 ч |  |
| 63 | Междугородний железнодорожный транспорт.Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. | 1 |  |
| 64 | Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. | 1 |
| 65 | Знакомство с работой ж/д вокзала. | 1 |  |
| 66 | Экскурсия на ж/д вокзал. | 1 |
|  | **Предприятия. Организации. Учреждения.** | 4 ч |  |
| 67 | Промышленные и с/х предприятия г. Курска и их значение для жителей города. | 1 |  |
| 68 | Экскурсия на предприятие. | 1 |
| 69 | Промышленные и с/х предприятия г. Курска и их значение для жителей города. | 1 |  |
| 70 | Экскурсия на предприятие. | 1 |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Личная гигиена** | 8 ч. |  |
| 1 | Значение косметики для девушки и юноши. | 1 |  |
| 2 | Правила ухода за кожей лица. | 1 |
| 3 | Многообразие косметических средств для юношей и девушек. | 1 |  |
| 4 | Правила использования средств по уходу за кожей лица. | 1 |
| 5 | Правила нанесения крема и лосьона на кожу лица с учетом состояния кожи. | 1 |  |
| 6 | Практическая работа: Упражнения в протирании кожи лица, подбор лосьона, нанесение крема. | 1 |
| 7 | Значение здоровья для жизнедеятельности человека. Средства и способы сбережения его. | 1 |  |
| 8 | Использование масок из фруктов и овощей. | 1 |
|  | **Одежда** | 6 ч. |  |
| 9 | Особенности ухода за одеждой, изготовленной из шерстяных и синтетических тканей. | 1 |  |
| 10 | Практическая работа: Стирка изделий из шерсти и синтетических тканей. | 1 |
| 11 | Правила и приемы глажения блузок, рубашек, платков. | 1 |  |
| 12 | Практическая работа: Глажение блузок и рубашек. | 1 |
| 13 | Прачечная. Знакомство с предприятием и правилами пользования его услугами. | 1 |  |
| 14 | Экскурсия в прачечную, знакомство с правилами приема и выдачи изделий. | 1 |
|  | **Питание** | 16 ч. |  |
| 15 | Заготовка продуктов впрок: варенье, соленье, консервирование, сушка фруктов, овощей, зелени. | 1 |  |
| 16 | Запись рецептов соления, варенья, консервирования, сушки фруктов, овощей, зелени, ягод. | 1 |
| 17 | Приготовление салата из свежих овощей. | 1 |  |
| 18 | Практическая работа: Приготовление салата «Осенний» | 1 |
| 19 | Квашение капусты. | 1 |  |
| 20 | Практическая работа: Квашение капусты. | 1 |
| 21 | Виды теста: дрожжевое, пресное. | 1 |  |
| 22 | Практическая работа: Приготовление оладий. Чтение рецептов, подбор продуктов. | 1 |
| 23 | Приготовление пресного теста. | 1 |  |
| 24 | Практическая работа: Приготовление лапши из пресного теста. | 1 |
| 25 | Блины. | 1 |  |
| 26 | Практическая работа: Приготовление блинов. Чтение рецептов, подбор продуктов. | 1 |
| 27 | Приготовление изделий из песочного теста. | 1 |  |
| 28 | Практическая работа: Приготовление песочного печенья. Чтение рецепта, подбор продуктов. | 1 |
| 29 | Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю. | 1 |  |
| 30 | Практическая работа: Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю. | 1 |  |
|  | **Семья** | 6ч. |  |
| 31 | Грудной ребенок в семье. Участие в уходе за ним – кормление из соски, ложки, купание, одевание, пеленание, уборка постели. Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек. | 1 |  |
| 32 | Практическая работа: Упражнение в купании, одевании, пеленании куклы. Мытье детской посуды игрушек. | 1 |
| 33 | Культура межличностных отношений (дружба и любовь). | 1 |  |
| 34 | культура поведения влюбленных). | 1 |
| 35 | Культура общения юноши и девушки. Сюжетная игра «Встреча молодых людей». | 1 |  |
| 36 | Внешний вид молодых людей. | 1 |
|  | **Жилище** | 4 ч. |  |
| 37 | Уборка кухни, санузла, ванны. | 1 |  |
| 38 | Практическая работа: Чистка и мытьё раковин. | 1 |
| 39 | Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла. | 1 |  |
| 40 | Практическая работа: Мытье кафельных стен. | 1 |
|  | **Транспорт** | 4 ч. |  |
| 41 | Междугородный автотранспорт. Автовокзал. Его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда до пункта назначения. | 1 |  |
| 42 | Значение водного транспорта. Пристань, порт, основные службы. | 1 |
| 43 | Знакомство с работой автостанции. | 1 |  |
| 44 | Экскурсия на автостанцию. | 1 |
|  | **Торговля** | 4 ч. |  |
| 45 | Специализированные магазины (книжный, спортивный и др.) | 1 |  |
| 46 | Экскурсия в специализированный магазин | 1 |
| 47 | Стоимость основных промышленных товаров. | 1 |  |
| 48 | Экскурсия: Упражнение в подсчёте стоимости покупок. | 1 |
|  | **Средства связи** | 6 ч. |  |
| 49 | Виды телефонной связи. Правила пользования телефоном-автоматом, таксофонной картой, квартирным телефоном. | 1 |  |
| 50 | Правила пользования телефонным справочником. | 1 |
| 51 | Культура разговора по телефону. Вызов милиции, скорой помощи, газовой службы и др. аварийные службы. Получение справок по телефону. | 1 |  |
| 52 | Междугородняя телефонная связь. Порядок пользования автоматической связью. Виды заказа международного телефонного разговора. Тарифы на международные телефонные разговоры. | 1 |
| **53** | Экскурсия на переговорный пункт. | 1 |  |
| 54 | Практическая работа: Выбор названия города, знакомство с кодом и тарифом. Расчет стоимости разговора за 1 мин, 3, 5. | 1 |
|  | **Охрана здоровья** | 6 ч. |  |
| 55 | Первая помощи при ожогах, обморожениях, при поражении электрическим током. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту. | 1 |  |
| 56 | Практическая работа: Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях. | 1 |
| 57 | Первая помощь утопающему. Первая помощь при тепловом ударе и солнечном ударе. Первая помощь при пищевом отравлении и отравлении угарным газом. | 1 |  |
| 58 | Практическая работа: Оказание первой помощи утопающему. | 1 |
| 59 | Глистные заболевания, меры по их предупреждению | 1 |  |
| 60 | Экскурсия в поликлинику, больницу. | 1 |
|  | **Экономика домашнего хозяйства** | 8 ч. |  |
| 61 | Бюджет семьи. Виды источников дохода. | 1 |  |
| 62 | Практическая работа: Определение суммы доходов семьи за месяц, год. | 1 |
| 63 | Основные статьи расходов (питание, содержание жилища, одежда, обувь, культурные потребности). | 1 |  |
| 64 | Практическая работа: Планирование доходов и расходов с учетом состава семьи. | 1 |
| 65 | Оплата жилплощади, коммунальных услуг. Подсчет электроэнергии. | 1 |  |
| 66 | Экскурсия в ЖЭК. | 1 |
| 67 | Сбережения. Значение и способы экономии расходов. На значение сбережений. Виды хранения сбережений. Виды вкладов в Сбербанк. | 1 |  |
| 68 | Экскурсия в сбербанк: сбережения, кредит. | 1 |
|  | **Учреждения и организации** | 2 ч. |  |
| 69 | Департаменты, муниципалитет, префектура, комитеты, городская и окружная администрации, милиция, их назначение. | 1 |  |
| 70 | Экскурсия в окружную администрацию для знакомства с отделами и их возможностями оказания помощи. | 1 |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Личная гигиена** | 2 ч. |  |
| 1 | Здоровый образ жизни. Значение физических упражнений. | 1 |  |
| 2 | Экскурсия в фитнес-центр. | 1 |
|  | **Одежда и обувь** | 8ч. |  |
| 3 | Стиль одежды, мода. Обновление одежды (замена мелких деталей). | 1 |  |
| 4 | Выбор одежды и обуви при покупке в соответствии с назначением. | 1 |
| 5 | Практическая работа: Определение собственных размеров одежды и обуви. | 1 |  |
| 6 | Экскурсия в магазин: Нахождение нужного отдела с размерами, соответствующими учащимся. | 1 |
| 7 | Средства и правила выведения мелких пятен на одежде и разных видах тканей в домашних условиях. Соблюдение техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен. | 1 |  |
| 8 | Практическая работа: Выведение пятен в домашних условиях, со строжайшим соблюдением безопасности. | 1 |
| 9 | Подбор химических средств для выведения пятен | 1 |  |
| 10 | Экскурсия в магазин бытовой химии. | 1 |  |
|  | **Питание** | 18ч. |  |
| 11 | Т/б при приготовлении пищи. | 1 |  |
| 12 | Приготовление национальных блюд. | 1 |
| 13 | Русская кухня. Рецепты приготовления блюд. Работа с литературой, запись рецептов. | 1 |  |
| 14 | Практическая работа: Приготовление окрошки. | 1 |
| 15 | Рецепты приготовления блинов. Работа с литературой запись рецептов. | 1 |  |
| 16 | Практическая работа: Приготовление блинов. | 1 |
| 17 | Украинская кухня. Работа с литературой, запись рецептов. | 1 |  |
| 18 | Практическая работа: Приготовление борща. | 1 |
| 19 | Работа с литературой. Чтение и запись рецептов. | 1 |  |
| 20 | Практическая работа: Приготовление вареников. | 1 |
| 21 | Рецепты блюд белорусской кухни. Работа с литературой, запись рецептов. | 1 |  |
| 22 | Практическая работа: Приготовление дранников. | 1 |
| 23 | Составление меню праздничного стола. Сервировка праздничного стола. | 1 |  |
| 24 | Практическая работа: Составление меню праздничного стола: Сервировка праздничного стола. | 1 |
| 25 | Диетическое и лечебное питание. Питание детей ясельного возраста. | 1 |  |
| 26 | Практическая работа: Подбор рецептов диетического питания на день, неделю. Составление меню для ребенка ясельного возраста на 1 день, неделю. | 1 |
| 27 | Предприятия общественного питания | 1 |  |
| 28 | Экскурсия в столовую. | 1 |
|  | **Семья** | 2ч |  |
| 29 | Российская семья. Условия создания семьи, основы семейного очага. Закон Российской Федерации о браке и семье. | 1 |  |
| 30 | Распределение обязанностей по ведению хозяйства, бюджета. Формы организации досуга, отдыха в семье. Упражнения в планировании бюджета семьи и распределение обязанностей в семье. | 1 |  |
|  | **Культура поведения** | 4ч. |  |
| 31 | Традиции поведения в современном обществе. | 1 |  |
| 32 | Экскурсия в кафе. | 1 |
| 33 | Прием гостей и правила хорошего поведения в обращении с друзьями, знакомыми. | 1 |  |
| 34 | Сюжетная игра «Прием гостей». | 1 |  |
|  | **Жилище** | 4ч. |  |
| 35 | Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер. | 1 |  |
| 36 | Практическая работа: Упражнение в рациональной расстановке мебели, в подборе деталей интерьера. | 1 |
| 37 | Сохранение жилищного фонда. | 1 |  |
| 38 | Экскурсия в строительный магазин, мебельный магазин. | 1 |  |
|  | **Транспорт** | 2ч. |  |
| 39 | Авиатранспорт. Аэровокзалы. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Регистрация рейсов. Стоимость. | 1 |  |
| 40 | Экскурсия в кассу аэропорта. | 1 |
|  | **Торговля** | 4ч. |  |
| 41 | Рынок. Роль рынка в обеспечении населения товарами. Отделы рынка. | 1 |  |
| 42 | Виды рынков. Их отличия от магазинов. | 1 |
| 43 | Время и место проведения ярмарок. Виды ярмарок: ярмарки-привозы, ярмарки-выставки, ярмарки образцов. | 1 |  |
| 44 | Экскурсия: Посещение отделов магазина- распродажи товаров по сниженным ценам. | 1 |  |
|  | **Средства связи** | 6ч. |  |
| 45 | Виды денежных переводов (почтовых, телеграфных), стоимость отправления денежных переводов. | 1 |  |
| 46 | Практическая работа: Заполнение бланков на отправление денежных переводов. | 1 |
| 47 | Виды связи: сотовая, автоответчик, пейджер, компьютерная, факс, АОН и др. | 1 |  |
| 48 | Экскурсия на почту. | 1 |
| 49 | Особенности каждого вида связи и их значимость, необходимость в современных условиях жизни общества | 1 |  |
| 50 | Посещение салона сотовой связи. | 1 |  |
|  | **Медицинская помощь** | 4ч. |  |
| 51 | Инфекционные заболевания. Меры профилактики заболеваний. Упражнение в измерении температуры. | 1 |  |
| 52 | Уход за лежачим и инфекционным больным. Сюжетная игра « Больной в доме». | 1 |
| 53 | Документы, подтверждающие нетрудоспособность. | 1 |  |
| 54 | Экскурсия в стационарное отделение больницы. | 1 |  |
|  | **Экономика домашнего хозяйства** | 4ч. |  |
| 55 | Расходы на удовлетворение культурных потребностей. Экономия в домашнем хозяйстве. | 1 |  |
| 56 | Практическая работа: Упр. в подсчёте расходов на удовлетворение культурных потребностей. | 1 |
| 57 | Сбережения. Назначение сбережений. Хранение денег в сберегательной кассе. Виды вкладов. | 1 |  |
| 58 | Экскурсия в сберкассу. | 1 |  |
|  | **Учреждения и организации** | 2ч. |  |
| 59 | Предприятия бытового обслуживания: прокаты и др., их назначение. Правила пользования услугами предприятий бытового обслуживания. | 1 |  |
| 60 | Экскурсия в ателье | 1 |  |
|  | **профориентация и трудоустройство** | 8ч. |  |
| 61 | Выбор профессии. Учреждения и отделы по трудоустройству (отдел кадров, комиссия по трудоустройству молодёжи при префектуре, бюро по трудоустройству населения, детская биржа труда). Оформление на работу, Постоянную и по договору. Документы, необходимые для поступления на работу. | 1 |  |
| 62 | Практическая работа: Оформление документов для поступления на работу. | 1 |
| 63 | Деловые бумаги: расписка, докладная записка, заявка. Правила их составления. | 1 |  |
| 64 | Практическая работа: Составление деловых бумаг. Экскурсия в нотариальную контору | 1 |
| 65 | Оформление документов для поступления на работу. | 1 |  |
| 66 | Практическая работа: Написание заявления. | 1 |
| 67 | Экскурсия на биржу труда. | 1 |  |
| 68 | Ознакомление с работой организации. | 1 |

**Литература**

1. ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
2. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Устав ОКОУ «Курская школа»
5. Социально – бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида, авторы Т. А. Девяткова, Л. Л. Кочеткова, А. Г. Петрикова и др. издательство Владос, Москва – 2004г.
6. Социально – бытовая ориентировка учащихся 5 – 9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида, авторы В. В. Воронкова, С. А. Казакова, издательство Владос, Москва – 2006 г.
7. Практический материал к урокам Социально – бытовой ориентировки в специальной(коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида, пособие для учителя, автор С. А. Львова, издательство Владос, 2005 г.