«РАССМОТРЕНО» «УТВЕРЖДЕНО»

на заседании педагогического совета приказом ОКОУ «Курская школа»

протокол от 29.08.2023 г. № 1 от 01.09.2023 г. № 01-02-323

Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_П.В. Сеин

**Рабочая программа учебного предмета**

**ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ**

**5-8 классы**

**Составили:**

**Ивако М.Н.**

**Коберник О.А.**

**Прилуцкая Н.П.**

**Курск 2023**

**Пояснительная записка**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного предмета «Основы социальной жизни» для обучающихся 5-8 классов разработана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)", федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".

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.

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Основы социальной жизни".**

**Минимальный уровень**:

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

приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;

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

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

знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;

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

знание названий торговых организаций, их видов и назначения;

совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;

первоначальные представления о статьях семейного бюджета;

представления о различных видах средств связи;

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

знание названий организаций социальной направленности и их назначения;

**Достаточный уровень**:

знание способов хранения и переработки продуктов питания;

составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;

самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;

самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;

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

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

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

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

пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;

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

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

**Содержание учебного предмета.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Охрана здоровья. Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.

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

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

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

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

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

Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

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

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

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

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

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

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

Кухонная мебель: названия, назначение.

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

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

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

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

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

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

Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

Одежда и обувь.

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

Значение опрятного вида человека.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении. Варенье из ягод и фруктов.

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

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

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

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

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

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

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

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

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

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

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

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

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

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы (темы)** | **Кол-во часов** | **Практические работы, экскурсии** |
| I | Личная гигиена и здоровье | 10 | 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** | | 68 |  |

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

**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 | 12 ч | Знакомство с инструкцией, устройством, правилами пользования бытовыми приборами. |
| IV | Питание | 18 ч | Практическая работа: Приготовление винигрета, приготовление бульона, Жарка мяса, Приготовление котлет из готового фарша, приготовление рыбного супа из консервы, приготовление жареной рыбы, Приготовление картофельного пюре, Приготовление киселя, Стоимость и расчет продуктов для обеда. |
| 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** | | 68 |  |

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

**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 |  |

**Учебно-тематическое планирование уроков**

**учебного предмета «Основы социальной жизни» 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. | Учреждения и организации | 2 | Экскурсии: «Знакомство с отделами окружной администрации». | |
| **ИТОГО** | | 70 |  |

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

**5 класс**

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

**Календарно-тематическое планирование уроков учебного предмета «Основы социальной жизни»  
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. Правила ухода за кухонной посудой в зависимости от материала, из которого они изготовлены. | 1 |  |
| 22 | Столовые приборы: назначение, правила ухода. Санитарные нормы и правила содержания и ухода за кухонной утварью. | 1 |  |
| 23 | Кухонное белье: виды (полотенца, скатерти, салфетки, прихватки, фартуки, передники), материалы, назначение. Практическое и эстетическое назначение кухонного белья. | 1 |  |
| 24 | Кухонная мебель. Виды кухонной мебели. Правила ухода и содержание | 1 |
|  | **Питание** | 18 ч |  |
| 25 | Ужин. Блюда для ужина. | 1 |  |
| 26 | Составление рецептов блюд для ужина | 1 |
| 27 | Овощные салаты: виды, первичная обработка овощей, способы приготовления. | 1 |  |
| 28 | Практическая работа: Приготовление винегрета. Чтение и запись рецептов. | 1 |
| 29 | Блюда из творога. Рецепты приготовления блюд. | 1 |  |
| 30 | Практическая работа: приготовление сырников. | 1 |
| 31 | Блюда из творога. Рецепты приготовления блюд. | 1 |  |
| 32 | Практическая работа: Приготовление «Ленивых» вареников. | 1 |
| 33 | Блюда из творога. Рецепты приготовления блюд. | 1 |  |
| 34 | Практическая работа: Приготовление запеканки. | 1 |
| 35 | Рецепты приготовления блюд из картофеля. | 1 |  |
| 36 | Практическая работа: Приготовление картофельного пюре. | 1 |
| 37 | Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Чтение и запись рецептов. | 1 |  |
| 38 | Практическая работа: Картофель по-деревенски. | 1 |
| 39 | Фруктовые напитки: соки, нектары. | 1 |  |
| 40 | Практическая работа: Приготовление киселя. Чтение и запись рецептов. | 1 |
| 41 | Составление меню для ужина. Отбор необходимых продуктов для приготовления ужина | 1 |  |
| 42 | Практическая работа: Стоимость и расчет продуктов для ужина. | 1 |
|  | **Одежда и обувь** | 8 ч |  |
| 43 | Уход за одеждой. Виды повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. | 1 |  |
| 44 | Практическая работа: Пришивание фурнитуры, зашивание распоровшегося шва. | 1 |
| 45 | Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. | 1 |  |
| 46 | Практическая работа: стирка изделий из х/б тканей. | 1 |  |
| 47 | Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках | 1 |  |
| 48 | Глажение изделий из различных видов тканей. Сухое глажение и глажение с паром. | 1 |
| 49 | Правила ухода за одеждой, изготовленной из разных видов материалов. Уход за хлопчатобумажной одеждой. | 1 |  |
| 50 | Практическая работа: Глаженье изделий из х/б тканей. | 1 |
|  | **Семья** | 6 ч |  |
| 51 | Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т. д. | 1 |  |
| 52 | Экскурсия. Посещение Дворца молодежи. | 1 |
| 53 | Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др | 1 |  |
| 54 | Экскурсия. Посещение фитнесцентра. | 1 |
| 55 | Досуг как развитие постоянного интереса к какому либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т. д. | 1 |  |
| 56 | Экскурсия в Дом Творчества | 1 |
|  | **Средства связи** | 4 ч |  |
| 57 | Почта. Внутренняя и международная письменная корреспонденция (почтовые карточки, письма, бандероли). | 1 |  |
| 58 | Практическая работа: Написание почтового адреса на конверте. | 1 |
| 59 | Категории почтовых отправлений: простые и регистрируемые (обыкновенные, заказные, с объявленной ценностью). Правила и стоимость отправления. | 1 |  |
| 60 | Экскурсия на почту. | 1 |
|  | **Транспорт** | 4 ч |  |
| 61 | Пригородный транспорт. Автобусы пригородного сообщения. Стоимость проезда. Расписание. | 1 |  |
| 62 | Экскурсия на автостанцию. | 1 |
| 63 | Пригородные поезда. Стоимость проезда. Расписание. | 1 |  |
| 64 | Экскурсия на ж/д станцию «Рышково» | 1 |
|  | **Предприятия. Организации. Учреждения.** | 4 ч |  |
| 65 | Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. | 1 |  |
| 66 | Экскурсия в центр народного творчества «Русь» | 1 |
| 67 | Посещение образовательных организаций дополнительного образования. | 1 |  |
| 68 | Экскурсия в центр детского творчества «Оберег» | 1 |

**Календарно-тематическое планирование уроков учебного предмета «Основы социальной жизни» 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 разумногосочитания 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 агенство. | 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 |

**Календарно-тематическое планирование**

**уроков учебного предмета «Основы социальной жизни»**

**в 8 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **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 |

**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. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5 – 9 классов под редакцией В. В. Воронковой
6. 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.
7. 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.
8. 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.