

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗОЛИНСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ,
ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

РАССМОТРЕНО
на заседании методического объединения
учителей-предметников
Протокол от 28.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО
На заседании педагогического совета
Протокол от 30.08.2023 № 1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ
5 -9 КЛАСС
Срок освоения : **5 лет**

Составитель:
Юрочкина С.А. (учитель 1 квалификационной категории)

с. Золино
2023

Структура рабочей программы.

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета
3. Описание места предмета в учебном плане
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета
5. Содержание учебного предмета
6. Тематическое планирование
7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» для обучающихся 5-9 классов разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Федерального Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), который утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. №1599;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утверждённой приказом Министерства Просвещения РФ от 24.11.2022 № 1026;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы ГКОУ «Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями), вариант 1(утверждена приказом №120/3 от 22.10.2018).
- Федерального перечня учебников, утвержденного приказом Минпросвещения России от 21.09.2022 № 858.
- Положения о рабочей программе учебных предметов, коррекционных курсов, курсов внеурочной деятельности педагога, реализующего в соответствии с требованиями ФГОС и ФАОП обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Золинской специальной (коррекционной) школы-интерната», утверждённого приказом директора от 02.06.2023 №78/3.

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.

2. Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Основы социальной жизни» направлен на практическую подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, навыков, способствующих социальной адаптации в условиях современного общества, на повышение уровня их общего развития. Данные занятия должны формировать и совершенствовать у детей необходимые им навыки ориентировки в окружающем: самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи, способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса и т.д.

Программа составлена с учетом возможностей обучающихся с умственной отсталостью уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Программа состоит из разделов. В каждом разделе даны темы занятий, определено содержание практических работ и упражнений, а также перечислены основные требования к знаниям и умениям учащихся. Большинство разделов программы изучается с 5 по 9 классы. Учитель, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использует опыт обучающихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых/

Эффективное усвоение учащимися учебного материала предполагает использование несоответствующих методов, форм, приемов и средств обучения: объяснение, рассказ, беседа, практически работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры; использование наглядных средств обучения, демонстрация учебных кинофильмов, ИКТ.

Объяснение – проводится при четком соблюдении различных дидактических принципов, используемых в специальном обучении. Метод объяснения используется при изучении нового материала или для закрепления сложного, неусвоенного ранее.

Рассказ – повествовательное изложение содержания учебного материала. На уроках используют: рассказ-вступление, направленный на подготовку к восприятию нового материала; рассказ-изложение, раскрывающий содержание новой темы; рассказ-заключение, обобщающий материал.

Беседа – это вопросно-ответный метод обучения. Она может применяться для сообщения новых знаний, закрепления, повторения, а также для контроля. Для построения беседы учитель выбирает небольшой по объему материал, делит его на несколько логических частей, к каждой части подбирает вопросы. Учитывается знания, опыт и типологические особенности учащихся. Беседа является одним из основных методов обучения на уроках ОСЖ.

Практические работы. В зависимости от задач урока и оснащенности кабинета могут использоваться разные формы организации практических работ, как коллективные, так и индивидуальные. Количество практических работ можно увеличить и подобрать виды деятельности по усмотрению учителя.

Экскурсии – им отводится значительное место в программе. Экскурсии могут быть вводные, текущие и итоговые. Например, изучение темы «Железнодорожный транспорт» целесообразно начинать с ознакомительной экскурсии на

железнодорожный вокзал. Текущие экскурсии служат для конкретизации и закрепления определенного учебного материала. Так, при изучении раздела «Средства связи» в 6 классе проводится экскурсия на почту с целью расширения и закрепления знаний о почтовых отправлениях. Итоговые экскурсии организуются при завершении работы над темой. Например, работу по теме «Экономика домашнего хозяйства» в 8 классе следует закончить экскурсией в сбербанк.

Любая экскурсия не является самоцелью и используется в сочетании с другими организационными формами обучения. В ходе экскурсий могут проводиться практически работы.

Сюжетно-ролевые игры применяются как один из ведущих методов обучения. В сочетании с другими методическими приемами их целесообразно использовать при изучении таких разделов, как «Торговля», «Средства связи» и др. Сюжетно-ролевые игры в основном следует проводить на этапе закрепления пройденного материала и для формирования навыков общения. Воспроизводя конкретные жизненные ситуации, учащиеся применяют свои знания и приемы (например, правила поведения, приемы ухода за маленьким ребенком и т.д.). Вариантом сюжетно-ролевых игр является метод *моделирования реальных сюжетных ситуаций* и может применяться как метод обучения и как форма организации учебной деятельности.

На занятиях ОСЖ используются все виды наглядности:

Натуральная (посуда, одежда, игрушки и др.);

Образная (рисунки, плакаты, картины);

Символическая (например, условные изображения служб вокзала, температурных режимов электроутога, стиральной машины-автомат и др.);

Графическая (учебные инструкционные карты, стандартные инструкции, бланки квитанций, таблицы);

Схематическая (схема линий метро, пассажирского транспорта).

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Основы социальной жизни» относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В соответствии с годовым учебным планом и календарным учебным графиком на изучение предмета «Основы социальной жизни» отводится:

в 5 классе - 68 часов в год; 2 часа в неделю;

в 6 классе - 68 часов в год; 2 часа в неделю;

в 7 классе – 68 часов в год; 2 часа в неделю.

в 8 классе - 68 часов в год; 2 часа в неделю;

в 9 классе – 68 часов в год; 2 часа в неделю.

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Освоение обучающимися Программы предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения Программы включают индивидуально-

личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения Программы относятся:

осознание своей идентичности как гражданина страны, члена семьи, этнической и религиозной группы, локальной и региональной общности;

освоение гуманистических традиций и ценностей современного общества, уважение прав и свобод человека;

осмысление социально-нравственного опыта предшествующих поколений, способность к определению своей позиции и ответственному поведению в современном обществе;

уважительное и бережное отношение к людям труда и результатам их деятельности;

активное включение в общепольную социальную деятельность;

бережное отношение к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Предметные результаты освоения Программы включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

Предметные результаты освоения определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся сумственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

По итогам обучения, обучающиеся должны овладеть предметными результатами:

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.

Предметные результаты

Минимальный уровень	Достаточный уровень
Личная гигиена	
<i>Учащиеся должны знать:</i> - правила соблюдения личной гигиены подростка; - санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, унитазом.	<i>Учащиеся должны знать:</i> - правиласоблюденияличнойгигиеныподростка; - правиласменыодеждыипостельного белья; - санитарно-гигиеническиеправилапользованиязубной щеткой,расческой,мочалкой,душем,ванной,унитазом.
Одежда	

<p><i>Учащиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности стирки цветного и белого белья; - правила пользования моющими средствами; - правила пользования стиральной машиной; - последовательность и особенности утюжки одежды, а также постельного белья, полотенец и т. д. <p><i>Учащиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - стирать белое белье вручную и с помощью стиральной машины; - гладить одежду и белье. 	<p><i>Учащиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности стирки цветного и белого белья; - правила пользования моющими средствами; - устройство стиральной машины и правила пользования ею; - санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды, стирке вручную и с помощью стиральной машины; - последовательность и особенности утюжки одежды из различных тканей, а также постельного белья, полотенца, скатертей и т. д.; - назначение и виды предприятий по химической чистке одежды, виды оказываемых ими услуг; - правила подготовки вещей к сдаче в чистку. <p><i>Учащиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ремонтировать разорванные места одежды, штопать; - стирать белое белье вручную и с помощью стиральной машины; - гладить одежду и белье.
<p>Питание</p>	
<p><i>Учащиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - способы обработки овощных, мясных, рыбных продуктов; - последовательность приготовления блюд; - санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи <p><i>Учащиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - готовить обед (закуска, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов, консервированных продуктов и полуфабрикатов) 	<p><i>Учащиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - способы обработки овощных, мясных, рыбных продуктов; - последовательность приготовления блюд; - возможности использования электробытовых приборов при приготовлении пищи, правила пользования ими; - санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи; - правила пользования столовыми приборами. <p><i>Учащиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - готовить обед (закуска, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов, консервированных продуктов и полуфабрикатов); - готовить третьи блюда; - оформлять готовые блюда; - сервировать стол к обеду.

Семья	
<i>Учащиеся должны знать:</i>	<i>Учащиеся должны знать:</i>
<ul style="list-style-type: none"> - различные тихие и подвижные игры. <i>Учащиеся должны уметь:</i> <ul style="list-style-type: none"> - играть с детьми младшего возраста тихие и подвижные игры 	<ul style="list-style-type: none"> - различные тихие и подвижные игры. <i>Учащиеся должны уметь:</i> <ul style="list-style-type: none"> - одевать малышек на прогулку; - объяснять детям младшего возраста правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры; - помогать первоклассникам при уборке игрушек.
Культура поведения	
<i>Учащиеся должны знать:</i>	<i>Учащиеся должны знать:</i>
<ul style="list-style-type: none"> - правила поведения при встрече и расставании; - правила поведения в гостях <i>Учащиеся должны уметь:</i> <ul style="list-style-type: none"> - культурно вести себя в гостях. 	<ul style="list-style-type: none"> - правила поведения при встрече и расставании; - правила поведения в гостях; - правила вручения и приема подарков. <i>Учащиеся должны уметь:</i> <ul style="list-style-type: none"> - выбрать подходящую одежду для визита в гости; - культурно вести себя в гостях; - выбирать подарки; - изготавливать простые сувениры; - вручать и принимать подарки.
Жилище	
<i>Учащиеся должны знать:</i>	<i>Учащиеся должны знать:</i>
<ul style="list-style-type: none"> - последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения; - правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных в доме. <i>Учащиеся должны уметь:</i> <ul style="list-style-type: none"> - убирать жилые помещения 	<ul style="list-style-type: none"> - последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения; - способы и периодичность ухода за окнами; - виды моющих средств, используемых при уборке и мытье окон; - способы утепления окон; - правила ухода за мебелью в зависимости от ее покрытия; - правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных в доме; - правила содержания в доме собаки, кошки, попугая. <i>Учащиеся должны уметь:</i> <ul style="list-style-type: none"> - убирать жилые помещения; - чистить мебель; - мыть зеркала и стекла; - утеплять окна.
Транспорт	

<p><i>Учащиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - функции железнодорожного транспорта . <p><i>Учащиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретать билеты в железнодорожной кассе . 	<p><i>Учащиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - функции железнодорожного транспорта; - виды пассажирских вагонов; - примерную стоимость билетов в зависимости от вида вагона и дальности расстояния; - виды справочных служб; - виды камер хранения; сроки и стоимость хранения багажа. <p><i>Учащиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в расписании; - приобретать билеты в железнодорожной кассе; - обращаться за справкой в справочное бюро вокзала, центральную железнодорожную справочную по телефону.
Торговля	
<p><i>Учащиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ассортимент некоторых отделов промтоварных магазинов <p><i>Учащиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретать некоторые товары в промтоварном магазине; - правильно вести себя в магазине. 	<p><i>Учащиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ассортимент некоторых отделов промтоварных магазинов; - стоимость отдельных товаров. <p><i>Учащиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретать некоторые товары в промтоварном магазине; - подсчитывать стоимость покупок; - правильно вести себя в магазине.
Средства связи	
<p><i>Учащиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - перечень предметов, посылаемых бандеролью; - виды способы упаковки бандеролей. <p><i>Учащиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - заполнять бланки на отправку бандеролей с помощью взрослого; - упаковывать бандероли. 	<p><i>Учащиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - перечень предметов, посылаемых бандеролью; - максимальный вес и стоимость посылаемых предметов; - виды способы упаковки бандеролей. <p><i>Учащиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - заполнять бланк на отправку бандеролей; - составлять опись посылаемых предметов; - упаковывать бандероли.
Медицинская помощь	

<p><i>Учащиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - состав домашней аптечки; - правила применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки; - правила обработки раны и наложения повязки; - правила оказания первой медицинской помощи при сильных ушибах. <p><i>Учащиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться термометром; - обрабатывать раны и накладывать повязки. 	<p><i>Учащиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - состав домашней аптечки; - правила применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки; - местные лекарственные растения; - правила обработки раны и наложения повязки, мер по предупреждению осложнений после микротравм; - правила оказания первой медицинской помощи при сильных ушибах (покой и компресс), при растяжениях и вывихах. <p><i>Учащиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться термометром; - готовить отвары и настои из лекарственных растений; - обрабатывать раны и накладывать повязки; - накладывать временные шины.
<p>Учреждения, организации, предприятия</p>	
<p><i>Учащиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - местонахождение ближайших промышленных предприятий; - названия рабочих специальностей. <p><i>Учащиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - обращаться с вопросами по теме к работникам предприятий. 	<p><i>Учащиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - местонахождение ближайших промышленных предприятий или сельскохозяйственных объектов; - названия цехов и отделов, имеющихся на предприятиях; - виды выпускаемой продукции; - названия рабочих специальностей. <p><i>Учащиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - обращаться с вопросами по теме экскурсии к работникам предприятий.
<p>Экономика домашнего хозяйства</p>	
<p><i>Учащиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - говорить ли знакомым и незнакомым о наличии денег в кармане или дома; - составные части бюджета семьи <p><i>Учащиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подсчитывать бюджет семьи с помощью взрослого. 	<p><i>Учащиеся должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - говорить ли знакомым и незнакомым о наличии денег в кармане или дома; - составные части бюджета семьи; - заработную плату членов семьи. <p><i>Учащиеся должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подсчитывать бюджет семьи; - составлять доверенность на получение заработной платы.

5. Содержание учебного предмета.

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. Одежда и обувь.

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

Значение опрятного вида человека.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

6. Тематическое планирование

5 класс

№	Тема	Количество часов
1	Введение	1
2	Личная гигиена	7
3	Охрана здоровья	3
4	Культура поведения	4
5	Семья	2
6	Тестирование по итогам 1 четверти	1
7	Одежда и обувь	8
8	Транспорт	6
9	Тестирование по итогам 2 четверти	1
10	Жилище	5
11	Питание (торговля)	8
12	Тестирование по итогам 3 четверти	1
13	Питание	19
14	Тестирование по итогам 4 четверти	1
15	Промежуточная аттестация	1
	Всего	68

6 класс

№	Тема	Количество часов
1	Личная гигиена	8
2	Одежда	8
3	Питание	12
4	Семья	4
5	Культура поведения	4
6	Жилище	8

7	Транспорт	6
8	Торговля	4
9	Средства связи	6
10	Медицинская помощь	6
11	Учреждения, организации и предприятия	2
	Всего	68

7 класс

№	Тема	Количество часов
1	Личная гигиена	6
2	Одежда	14
3	Питание	8
4	Семья	2
5	Жилище	10
6	Транспорт	6
7	Медицинская помощь	6
8	Организации и учреждения, предприятия	2
9	Средства связи	2
10	Торговля	4
11	Экономика домашнего хозяйства	8
	Всего	68

8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Личная гигиена	4
2	Одежда	8
3	Семья	2
4	Культура поведения	2
5	Питание	10
6	Транспорт	5
7	Контрольная работа за 1 полугодие	1
8	Торговля	6
9	Жилище	2
10	Средства связи	6
11	Медицинская помощь	8
12	Предприятия, учреждения, организации	4
13	Экономика домашнего хозяйства	9
14	Промежуточная аттестация. Тестирование	1
	Всего	68

9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Личная гигиена	4
2	Одежда и обувь	6

3	Семья	2
4	Культура поведения	2
5	Жилище	2
6	Питание	12
7	Транспорт	3
8	Контрольная работа за 1 полугодие	1
9	Торговля	8
10	Средства связи	4
11	Медицинская помощь	6
12	Учреждения, организации, предприятия	2
13	Экономика домашнего хозяйства	6
14	Профориентация и трудоустройство	8
15	Промежуточная аттестация. Тестирование	2
	Всего	68

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Интернет-ресурсы

Название	адрес
1. Портал по инклюзивному образованию детей с ограниченными возможностями здоровья г. Москва	http://edu-open.ru/
2. Электронная библиотека студента	http://www.twirpx.com/
3. Открытый портал образования	http://window.edu.ru/
4. Равные возможности образования	http://www.znaem-mozhem.ru/
5. Электронная библиотека	biblioteka.ru .
6. Сайт «Детские электронные презентации и клипы»	viki.rdf.ru
7. Школьный портал	proskolu.ru
8. Проект «Инфоурок»	http://infourok.ru
9. Интернет-проект «Мультиурок»	http://multiurok.ru

2. Презентации, разработанные учителем.

3. **Оборудование:** холодильник, электроплита, вытяжка, микроволновая печь, весы кухонные, посуда и приборы, утюг, гладильная доска, стиральная машина,

сушилка для белья, ведро для мытья пола, веник, совок, швабра, ведро пластиковое для мусора.

4. Технические средства:

1. Компьютер
2. Проектор
3. Экран настенный
4. Принтер