

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 10 г. Байкальска

РАССМОТРЕНО

руководитель МО

Н.А.Литюмина
протокол №1 от «29»
август 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель
директора по УВР

С.А. Безносова
«30» август 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

А.В. Тюрина
Приказ №195 от «01»
сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ

Основы социальной жизни
(5-9 КЛАСС)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА
(легкая умственная отсталость)

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации - 5 лет

Разработчик программы:
Педагог – психолог Иванова Евгения Николаевна

2023 г.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 №1599;
3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026 «Об утверждении Федеральной адаптированной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
4. Приказом Министерства просвещения РФ от 28.08.2020 №442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам, образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 21.01.2021 №2
7. Приказом Министерства просвещения РФ от 28 декабря 2018 года № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).
8. Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «СОШ №10».
9. Учебным планом МБОУ «СОШ №10»

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.

Программа для 5-9 класса составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные сведения учащимися на уроках предмета основы социальной жизни, а также русского языка, чтения, математики, уроках трудового обучения, и рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю).

Цель учебного предмета «Основы социальной жизни» заключается в дальнейшем развитии и совершенствовании социальной (жизненной) компетенции; навыков самостоятельной, независимой жизни.

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.

Характерные особенности учебного предмета:

- практико-ориентированная направленность содержания обучения;
- применение знаний, полученных при изучении других образовательных областей и учебных предметов для решения задач встречающихся в повседневной жизни;
- применение полученного опыта практической деятельности для выполнения домашних трудовых обязанностей.

I. Планируемые результаты:

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.

Личностные результаты

- 1.Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость.
- 2.Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, бережное отношение к продуктам, строгое соблюдение правил техники безопасности.
- 3.Формирование ценности здорового образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.
- 4.Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- 5.Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки.
- 6.Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь).

Предметные результаты

<i>Минимальный уровень</i>	
Умеют	Знают
Транспорт	
Оплачивать проезд, приобретать билеты	Правила пользования автобусами и электричками пригородного сообщения
Личная гигиена и здоровье	
Ухаживать за телом, руками и ногами. Выполнять утреннюю гимнастику, принимать водные процедуры	Основные правила ухода за телом, руками и ногами. Основные способы закаливания, комплекс утренней гимнастики
Одежда и обувь	

Выполнять повседневный уход за одеждой: чистку, ручную и машинную стирку под контролем взрослых	Правила ручной и машинной стирки и приемы повседневного ухода за одеждой
Питание	
Выполнять первичную обработку яиц, овощей, плодов, ягод, муки и круп, уметь готовить их для хранения. Размораживать мясо при помощи микроволновки	Виды жиров, яиц, муки, круп, мяса, способы их хранения Приемы первичной обработки овощей, плодов, ягод и грибов, муки и круп
Жилище	
Производить элементарный уход за комнатными растениями, кухонной посудой и утварью, мебелью и бельем	Виды комнатных растений, элементарные способы ухода за ними. Виды кухонной утвари и правила ухода за ней. Предметы для сервировки стола. Кухонную мебель, название и назначение
Семья	
Выполнять свои обязанности в семье	Ближних родственников, свои обязанности в семье
Охрана здоровья	
Измерять температуру тела, обрабатывать раны, порезы и ссадины.	Виды медицинской помощи, способы измерения температуры тела, способы обработки ран, порезов и ссадин. Средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний
Средства связи	
Отправлять письма различного вида	Основные средства связи, виды почтовых отправлений и виды писем

Достаточный уровень	
Транспорт	
Ориентироваться в расписании, оплачивать проезд, приобретать билеты	Основные средства пригородного сообщения, стоимость проезда до ближайших населенных пунктов
Личная гигиена и здоровье	
Ухаживать за телом, руками и ногами, подбирать косметические средства. Выбирать способы закаливания и выполнять их	Основные косметические средства для ухода за телом, рукам и ногами и правила их использования. Основные способы закаливания, их выбор и правила выполнения
Одежда и обувь	
Выбирать вид ухода за одеждой в зависимости от обозначения на этикетке и выполнять их	Значение опрятного вида человека, правила и приемы ухода за одеждой в зависимости от обозначения на этикетке

Питание	
Выполнять первичную обработку яиц, овощей, плодов, ягод, муки и круп, уметь выбирать место для их хранения. Производить глубокую заморозку мяса и способы его размораживания	Виды жиров, яиц, муки, круп, мяса, способы их хранения. Приемы первичной обработки овощей, плодов, ягод и грибов, муки и круп
Жилище	
Ухаживать за комнатными растениями, соблюдать правила гигиены и хранить кухонное белье, посуду и утварь. Подбирать предметы для сервировки стола в зависимости от меню	Виды комнатных растений. Особенности ухода, правила полива, подкормки, выбора горшков и кашпо для комнатных растений. Правила гигиены и хранения кухонного белья, посуды, утвари и мебели. Кухонную и столовую посуду
Семья	
Распределять обязанности в семье, помогать младшим и выполнять свои обязанности	Взаимоотношения между родственниками, распределение обязанностей в семье
Охрана здоровья	
Обрабатывать раны, порезы и ссадины, применять профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний	Виды доврачебной и врачебной помощи, способы измерения температуры тела, обработки ран, порезов и ссадин. Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний
Средства связи	
Составлять и отправлять письма различного вида	Основные средства связи, их назначение и особенности использования. Виды почтовых отправлений, порядок составления и отправления писем различного вида

Базовые учебные действия формируются в совместной деятельности педагога и обучающихся в процессе всей учебной и внеурочной деятельности на основе деятельностного подхода к обучению и реализации коррекционно-развивающего потенциала образования школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

ЛИЧНОСТНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;

- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

КОММУНИКАТИВНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

РЕГУЛЯТИВНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать;
- писать;
- выполнять арифметические действия;
- наблюдать, работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое

изображение, таблицу, предъявленные на бумажных, электронных и других носителях).

II. 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 распоровшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.
- Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.
- Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.
- Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.

Обувь.

- Виды обуви: в зависимости от времени года, назначения (спортивная, домашняя, выходная), вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная).
- Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви, хранение чека или его копии.
- Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви, их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.
- Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви. Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

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.
- Псылки. 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.

тематическое планирование для 5 класса

<i>№ п\п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во час</i>
1	Введение в предмет	1

2	Личные вещи. Выполнение гигиенических процедур	2
3	Уход за руками и ногами	2
4	Уход за зубами	2
5	Гигиена зрения	2
6	Уход за волосами	2
7	Курение, алкоголь и здоровье	3
8	Обобщение пройденного материала по разделу «Личная гигиена». Тест	2
9	Виды транспортных средств	2
10	Правила дорожного движения	2
11	Обобщение знаний по правилам дорожного движения	2
12	Одежда, головные уборы, обувь, их назначение	2
13	Правила и приемы ухода за одеждой	2
14	Правила и приемы ухода за головными уборами	2
15	Правила и приемы ухода за обувью	2
16	Обобщение пройденного материала по разделам «Транспорт», «Одежда и обувь». Тест	1
17	Значение питания в жизни человека	2
18	Состав продуктов питания	2
19	Место приготовления пищи	2
20	Кухонная посуда и приспособления	2
21	Приготовление пищи не требующей тепловой обработки (бургерброд) (теоретическое занятие)	2
22	Осанка. Формы исправления осанки	2
23	Обучение общению	3
24	Формы обращения к старшим и сверстникам	2
25	Правила поведения за столом	2
26	Обобщение пройденного материала по разделам «Питание», «Культура поведения». Тест	1
27	Семья, родственные отношения	2
28	Взаимоотношения всех членов семьи	2

29	Семейные праздники	1
30	Обычаи и обряды, связанные со строительством дома, новосельем	2
31	Виды жилья	2
32	Виды жилых и подсобных помещений	2
33	Виды торговых предприятий	2
34	Правила приобретения продовольственных товаров	2
35	Обобщение пройденного материала по разделам «Семья», «Жилище», «Торговля». Тест	2

тематическое планирование для 6 класса

<i>№ n n</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во час</i>
1	Закаливание организма	1
2	Правила и приемы ухода за органами зрения	2
3	Наркотики и токсикомания	2
4	Правила поведения в общественных местах	2
5	Способы введения разговора со старшими и сверстниками	2
6	Оплата проезда в городском транспорте	2
7	Пригородные маршруты, номера. Стоимость проезда, льготы	3
8	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению	2
9	Занимательные вопросы по ОСЖ	2
10	Значение опрятного вида человека. Поддержание одежды в порядке	2
11	Мелкий ремонт одежды (практическое занятие)	2
12	Ручная стирка изделий из х/б тканей	2
13	Глажение фартуков, косынок, носовых платков, салфеток	2
14	Магазины промышленных товаров и их отделы.	2
15	Специализированные магазины промышленных товаров, их отделы	2
16	Обобщение пройденного материала по разделам «Одежда и обувь», «Торговля». Тест	1
17	Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи	2
18	Способы выбора доброкачественных продуктов	2

19	Гигиена приготовления пищи	2
20	Приготовление пищи с минимальной тепловой обработкой (каша на воде, отваривание яиц) (теоретическое занятие)	2
21	Правила и приемы ухода за посудой и кухонными приборами	2
22	Обобщение пройденного материала по разделу «Питание». Тест	2
23	Здоровье человека	3
24	Виды медицинской помощи	2
25	Виды медицинских учреждений	2
26	Работники медицинских учреждений	1
27	Меры предупреждения глистных заболеваний	2
28	Место работы каждого члена семьи	2
29	Разучивание игр для детей дошкольного возраста	1
30	Права и обязанности каждого члена семьи	2
31	Основные средства связи в современном мире.	2
32	Телеграф. Составление текста телеграммы (практическое занятие)	2
33	Почта. Виды почтовых отправлений	2
34	Виды писем. Порядок написания индекса и адреса на конверте (практическое занятие)	2
35	Детские дошкольные учреждения	2

тематическое планирование для 7 класса

<i>№ n\п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во час</i>
1	Личная гигиена подростка	1
2	Особенности ухода за кожей лица, волосами	2
3	Пользование шампунем в соответствии с типом волос	2
4	Правила и приемы приглашения в гости и формы отказа	2
5	Подготовка к поездке в гости	2
6	Правила поведения в гостях	2
7	Изготовление простых сувениров (практическое занятие)	3
8	Правила вручения и приема подарков	2

9	Мелкий ремонт одежды	2
10	Использование бытовой техники при стирке белья из х/б тканей	2
11	Стирка изделий из шелка вручную	2
12	Правила и приемы глажения белья	2
13	Семья и семейные ценности	2
14	Личные взаимоотношения в семье	2
15	Помощь родителям в воспитании и уходе за младшими детьми	2
16	Обобщение пройденного материала за I полугодие. Тест	1
17	Виды питания	2
18	Значение, классификация первых блюд	2
19	Значение, классификация вторых блюд	2
20	Механические и электробытовые приборы на кухне	2
21	Значение, классификации третьих блюд	2
22	Обобщение пройденного материала по разделу «Питание». Тест	2
23	Универмаги, универсамы. Их назначение	3
24	Отделы, распродажа по сниженным ценам	2
25	Выбор и приобретение товара. Сохранение чека	2
26	Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров. Виртуальная экскурсия	1
27	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Средства ухода	2
28	Междугородный железнодорожный транспорт	2
29	Службы вокзалов. Виды пассажирских вагонов	1
30	Виды бандеролей, порядок их отправления	2
31	Посылки, виды упаковки, правила отправления	2
32	Виды до врачебной помощи	2
33	Домашняя аптечка. Назначение и хранение домашней аптечки.	2
34	Первая медицинская помощь при травмах	2
35	Названия рабочих специальностей	2

тематическое планирование для 8 класса

<i>№ п\п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во час</i>
1	Значение косметики для девушки и юноши	1
2	Правила и приёмы ухода за кожей лица	2
3	Значение здоровья в жизни и деятельности человека	2
4	Общение юноши и девушки	2
5	Требования к внешнему виду молодых людей.	2
6	Междугородный автотранспорт. Основные автобусные маршруты	2
7	Основные службы вокзалов	3
8	Водный транспорт. Порт	2
9	Особенности ухода за одеждой из шерстяных и синтетических тканей	2
10	Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей. Правила и приемы глажения одежды	2
11	Химчистка. Виртуальная экскурсия	2
12	Грудной ребенок в семье	2
13	Купание, пеленание, уборка постели	2
14	Правила содержания в чистоте детской постели, посуды, игрушек	2
15	Обобщение пройденного материала за I полугодие. Тест	2
16	Занимательные вопросы по ОСЖ	3
17	Виды теста: дрожжевое, пресное	2
18	Приготовление изделий из теста (домашняя лапша) (теоретическое занятие)	2
19	Заготовка продуктов впрок	2
20	Приготовление компота на зиму	2
21	Приготовление варенья из фруктов, ягод, овощей	2
22	Обобщение пройденного материала по разделу «Питание». Тест	2
23	Уборка кухни, санузла, ванны	1
24	Моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла и ванны	2
25	Рынки. Виды рынков	2

26	Выбор товаров на рынке. Правила приобретения товаров на вещевом рынке	1
27	Различие рынка от магазина. Виртуальная экскурсия на рынок	2
28	Виды телефонной связи	2
29	Культура разговора по телефону	1
30	Междугородняя телефонная связь	2
31	Первая помощь при несчастном случае	2
32	Первая помощь утопающему. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту	2
33	Бюджет семьи	2
34	Сбережения. Значение и способы экономии расходов	2
35	Функции Центра защиты, ОВД, правоохранительных органов, МЧС	2

тематическое планирование для 9 класса

<i>№ п п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во час</i>
1	Правила поведения в общественных местах	1
2	Прием гостей и правила хорошего тона в обращении с другими людьми	2
3	Рациональная расстановка мебели в квартире	2
4	Сохранение жилищного фонда	2
5	Назначение авиатранспорта. Аэровокзал	2
6	Порядок приобретения авиабилетов. Виртуальная экскурсия в аэропорт	2
7	Стиль одежды, обновление одежды	3
8	Выбор одежды и обуви. Виртуальная экскурсия в специализированный магазин	2
9	Занимательные вопросы по ОСЖ	2
10	Отделы рынка. Продуктовый рынок	2
11	Виды ярмарок	2
12	Виртуальная экскурсия в магазин товаров по сниженным ценам	2
13	Предприятия бытового обслуживания населения	2
14	Российская семья	2
15	Условия создания семьи, основные семейные отношения	2

16	Обобщение пройденного материала за I полугодие. Тест	1
17	Занимательные вопросы по ОСЖ	2
18	Диетическое питание. Подбор рецептов	2
19	Питание детей ясельного возраста	2
20	Национальные блюда	2
21	Праздничное блюдо «Шарлотка из яблок»	2
22	Виды связи. Телефон	2
23	Виды денежных переводов. Заполнение бланков (практическое занятие)	3
24	Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению	2
25	Уход за больным в домашних условиях.	2
26	СПИД – чума XXI века	1
27	Обобщающий урок по теме " Медицинская помощь". Тест	2
28	Занимательные вопросы по ОСЖ	2
29	Ситуация выбора после окончания 9 класса	1
30	Краткая характеристика рабочих мест	2
31	Трудоустройство. Временная и постоянная занятость	2
32	Деловые бумаги и правила их составления (практическое занятие)	2
33	Охрана труда несовершеннолетних	2
34	Экономия в домашнем хозяйстве	2
35	Занимательные вопросы по ОСЖ	2

Методическое сопровождение.

1. https://fileskachat.com/file/58922_acd5595f313fca53e381db89db0a53b8.html
- учебник по СБО
2. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>
3. Библиотека учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет – университета, режим доступа: <http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx>