

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Таеженская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Кузнецова М.А.

\_\_\_\_\_

Принято:

Руководитель МС

школы \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Утверждаю:

Директор МБОУ «Таеженская СОШ»

\_\_\_\_\_ Климова Е.А.

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА**

**«Основы социальной жизни»**

**ДЛЯ 7 КЛАССА**

**(адаптированное обучение)**

на 2023-2024 учебный год.

Учитель: Колпакова Н.Ю..

2023 г.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

### **Личностные результаты.**

- Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину.
- Воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
- Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.
- Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.
- Сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
- Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.
- Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- Проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные 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 учителя;
- Представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- Знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
- Знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;

- Знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения; решение типовых практических задач под руководством педагога посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;
- Знание названий торговых организаций, их видов и назначения;
- Совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;
- 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 и т.д.;
- Соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- Некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);
- Навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
- Пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;
- Знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;
- Составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения;

### **Содержание учебного предмета.**

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.

### **Личная гигиена и здоровье**

Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

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

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.

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

### **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. Домашняя аптечка. Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах.

#### **Жилище**

Общее представление о доме. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики). Комнатные растения. Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца.

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

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.

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.

### **Одежда и обувь**

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.

### **Питание**

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

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.

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

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.

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**

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по

предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

### **Средства связи**

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. Заполнение бланков. Стоимость пересылки.

### **Предприятия, организации, учреждения**

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

### **Семья**

Родственные отношения в семье. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.

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

Получение паспорта.

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.

### **Тематический план.**

	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1	<b>Личная гигиена и здоровье</b>	<b>4</b>
2	<b>Охрана здоровья</b>	<b>8</b>
3	<b>Жилище</b>	<b>6</b>
4	<b>Одежда и обувь</b>	<b>6</b>
5	<b>Питание</b>	<b>12</b>
6	<b>Транспорт</b>	<b>8</b>
7	<b>Средства связи</b>	<b>8</b>
8	<b>Предприятия, организации, учреждения</b>	<b>6</b>
10	<b>Семья</b>	<b>10</b>
	<b>Итого</b>	<b>68 часов</b>

## Календарно - тематическое планирование

**Предмет: Основы социальной жизни**

Класс 7

Количество часов: 2 ч. в неделю/68 ч. в год

Учитель: Колпакова Н.Ю.

№ ур о ка	Содержание учебного материала	Кол- во часов	Дата проведения	
			План	Факт
	<b>ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ЗДОРОВЬЕ</b>	<b>4</b>		
1	Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета	1	1,09	
2	Гигиенические требования к использованию личного белья	1	4,09	
3	Гигиена тела. Уход за телом	1	8,09	
4	Особенности соблюдения личной гигиены подростком.	1	11,09	
	<b>ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>8</b>		
5	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.	1	15,09	
6	Правила вызова врача на дом.	1	18,09	
7	Способы измерения температуры тела.	1	22,09	
8	Виды доврачебной помощи. Первая помощь.	1	25,09	
9	Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»).	1	29,09	
10	Домашняя аптечка.	1	2,10	
11	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.	1	6,10	
12	Первая помощь при ушибах и травмах.	1	9,10	
	<b>ЖИЛИЩЕ</b>	<b>6</b>		
13	Планировка жилища.	1	13,10	
14	Мебель в жилых помещениях	1	16,10	
15	Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели.	1	20,10	
16	Сезонная уборка жилых помещений.	1	23,10	
17	Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.	1	27,10	
18	Насекомые и грызуны в доме.	1	10,11	
	<b>ОДЕЖДА И ОБУВЬ</b>	<b>6</b>		
19	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.	1	13,11	
20	Глажение изделий из различных видов тканей	1	17,11	

21	Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды.	1	20,11	
22	Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат.	1	24,11	
23	Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.	1	27,11	
24	Предприятия бытового обслуживания.	1	1,12	
	<b>ПИТАНИЕ</b>	<b>12</b>		
25	Организация питания семьи.	1	4,12	
26	Приготовление пищи.	1	8,12	
27	Магазины по продаже продуктов питания	1	11,12	
28	Стоимость продуктов питания.	1	15,12	
29	Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.	1	18,12	
30	Обед.	1	22,12	
31	Составление меню для обеда.	1	25,12	
32	Домашние заготовки.	1	29,12	
33	Рыбные блюда (виды, способы приготовления).	1	12,01	
34	Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.	1	15,01	
35	Фруктовые напитки: соки, нектары.	1	19,01	
36	Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.	1	22,01	
	<b>ТРАНСПОРТ</b>	<b>8</b>		
37	Междугородний железнодорожный транспорт.	1	26,01	
38	Типы поездов: пассажирский, скорый, товарный.	1	29,01	
39	Виды пассажирских вагонов.	1	2,02	
40	Вокзалы: назначение, основные службы.	1	5,02	
41	Платформа, перрон, путь.	1	9,02	
42	Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале.	1	12,02	
43	Расписание поездов.	1	16,02	
44	Примерная стоимость проезда, порядок приобретения билетов.	1	19,02	
	<b>СРЕДСТВА СВЯЗИ</b>	<b>8</b>		
45	Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России».	1	26,02	
46	Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.	1	1,03	
47	Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма.	1	4,03	
48	Порядок отправления писем различного вида.	1	11,03	



	Стоимость пересылки.			
49	Виды бандеролей (простые, заказные, ценные, с уведомлением).	1	15,03	
50	Порядок их отправления. Упаковка.	1	18,03	
51	Заполнение бланка.	1	22,03	
52	Стоимость пересылки.	1	1,04	
	<b>ПРЕДПРИЯТИЯ, ОРГАНИЗАЦИИ, УЧРЕЖДЕНИЯ.</b>	<b>6</b>		
53	Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия.	1	5,04	
54	Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих	1	8,04	
55	Промышленные предприятия данной местности.	1	12,04	
56	Сельскохозяйственные объекты данной местности.	1	15,04	
57	Виды выпускаемой продукции.	1	19,04	
58	Названия рабочих специальностей.	1	22,04	
	<b>СЕМЬЯ</b>	<b>10</b>		
59	Родственные отношения в семье.	1	26,04	
60	Распределение обязанностей в семье. Домашние обязанности.	1	27,04	
61	Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др.	1	3,05	
62	Правильная, рациональная организация досуга.	1	6,05	
63	Получение паспорта.	1	13,05	
64	Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи.	1	17,05	
65	Виды и источники дохода	1	20,05	
66	Определение суммы доходов семьи на месяц.	1	24,05	
67	Основные статьи расходов.	1	27,05	
68	Планирование дорогостоящих покупок.	1	28,05	