

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Ордынского
района Новосибирской области – Ордынская средняя общеобразовательная
школа №2

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол от 27.03.26 №10

УТВЕРЖДАЮ:
директор школы
_____ А.Ю. Риттер
приказ №86 от 30.03.26

Рабочая программа
для обучающихся 5-9 классов
по учебному предмету "Основы социальной жизни"
АООП с НИ
Срок реализации программы 5 лет
(с 5 по 9 классы)

Составитель: Лазутина Ирина Викторовна,
учитель труда (технологии)

р.п.Ордынское, 2026г.

Аннотация

к рабочей программе
основного общего образования
по учебному предмету «Основы социальной жизни»

Рабочая программа основного общего образования по учебному предмету «Основы социальной жизни» составлена на уровень с 5 по 9 классы.

Структура рабочей программы содержит разделы: Титульный лист

На титульном листе указывается полное наименование образовательного учреждения (по уставу); информация о согласовании, принятии и утверждении рабочей программы (принятие программы- с указанием даты педсовета и номера протокола; утверждение программы - с указанием даты приказа директора школы, номера приказа, заверенного подписью и печатью; согласование рабочей программы с заместителем директора по УВР, ВР заверенное подписью); название рабочей программы, уровень образования, учебный предмет (название учебного предмета по учебному плану школы), указание класса, срок реализации программы (количество лет и классы); фамилия, имя, отчество учителя (составителя или составителей), должность; название населенного пункта и год составления программы.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» составлена на основе:

-**Федерального закона** «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями от 19.12.2023 г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»);

- **приказа** Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1599 « Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

-**приказа** Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 года №1026 (с изменениями от 17 июля 2024 года) об утверждении Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО)

Составитель: Лазутина И.В., учитель труда (технологии).

МКОУ – Ордынская СОШ №2
Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Основы социальной жизни» 5-9 класс

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. Пояснительная записка

РАЗДЕЛ 2. Содержание обучения

5 класс

6 класс

7 класс

8 класс

9 класс

РАЗДЕЛ 3 Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Минимальный уровень

Достаточный уровень

РАЗДЕЛ 4. Тематическое и поурочное планирование

5 класс

6 класс

7 класс

8 класс

9 класс

УЧЕБНО –МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МКОУ – Ордынская СОШ №2
Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Основы социальной жизни» 5-9 класс

РАЗДЕЛ 1. Пояснительная записка

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

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

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

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

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

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

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

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

РАЗДЕЛ 2. Содержание обучения

27.2.1. 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.

МКОУ – Ордынская СОШ №2
Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Основы социальной жизни» 5-9 класс

Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.

27.2.2. 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.

27.2.3. 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.

МКОУ – Ордынская СОШ №2
Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Основы социальной жизни» 5-9 класс

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.

27.2.4. 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.

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

МКОУ – Ордынская СОШ №2
Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Основы социальной жизни» 5-9 класс

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.

МКОУ – Ордынская СОШ №2
Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Основы социальной жизни» 5-9 класс

27.2.6. 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.

27.2.7. 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.

27.2.8. 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.

27.2.9. 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.

МКОУ – Ордынская СОШ №2
Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Основы социальной жизни» 5-9 класс

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.

РАЗДЕЛ 3 Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Основы социальной жизни".

27.3.1. 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;

27.3.2. 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.

МКОУ – Ордынская СОШ №2
Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Основы социальной жизни» 5-9 класс

РАЗДЕЛ 4.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

(в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы и ЦОР (и *** ежегодного Календарного плана воспитательной работы МКОУ-Ордынской СОШ №2 на уровне среднего общего образования (мероприятия прилагаются отдельно)

№ п/п	Кол-во часов	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Личная гигиена и здоровье. 8 ч.				
1	1	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.	Слушают объяснения учителя. Формулируют понятие «личная гигиена», понимают её значение для здоровья человека. Узнают последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета, периодичность и правила ухода за ушами, кожей рук, ног, ногтями, волосами. Самостоятельно выполняют эти правила. Называют современное оборудование и средства личной гигиены. Учатся стричь ногти на руках. Соблюдают правила ТБ при работе с режущими инструментами и оборудованием. Знают названия вещей личного пользования. Рассказывают о назначении личных вещей. Учатся стирать носовые платки, полотенца, трусики. Умеют содержать в чистоте и порядке личные вещи. Выполняют под руководством учителя практические задания.	
2	1	Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение.		
3	1	Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход.		
4	1	Правила содержания личных вещей.		
5	1	Гигиена тела. Уход за телом.		
6	1	Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук.		
7	1	Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.		
8	1	Самостоятельная работа по теме		
Охрана здоровья. 5ч.				

МКОУ – Ордынская СОШ №2
Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Основы социальной жизни» 5-9 класс

9	1	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.	Слушают объяснения учителя. Формулируют правила бережного отношения к здоровью. Измеряют температуру тела. Выполняют под руководством учителя практические задания. Обработывают раны , порезы и ссадин с применением раствора йода, бриллиантового зеленого ("зеленки").	
10	1	Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела.		
11	1	Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого ("зеленки").		
12	1	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.		
13	1	Практическая работа		
Жилище. 13 ч.				
14	1	Общее представление о доме.	Слушают объяснения учителя, просматривают иллюстрации, видеоматериалы о жилых помещениях. Называют виды жилых помещений в городе и селе. Рассказывают о жилье, в которых проживают. Рисуют в тетрадях свои квартиры, дома. Дифференцируют понятия жилое-нежилое, постоянное-временное, собственное-государственное. Рассматривают натуральные объекты и иллюстрации комнатных растений. Называют и показывают комнатные растения. Рассказывают об особенностях ухода. Учатся на практических занятиях поливать, подкармливать, рыхлить землю. Учатся ухаживать за домашними животными. Изучают способы их содержания. Положительно относятся к окружающей действительности. Сотрудничают со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. Принимают посильное участие в	
15	1	Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное.		
16	1	Домашний почтовый адрес.		
17	1	Коммунальные удобства в городе и сельской местности.		
18	1	Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики).		
19	1	Комнатные растения. Виды комнатных растений.		
20	1	Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.		
21	1	Домашние животные.		
22	1	Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца.		
23	1	Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. Наиболее распространенные болезни		

МКОУ – Ордынская СОШ №2
Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Основы социальной жизни» 5-9 класс

		некоторых животных.	повседневных домашних делах.	
24	1	Ветеринарная служба.		
25	1	Самостоятельная работа		
Одежда и обувь. 5 ч.				
26	1	Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей.	Различают одежду, обувь и головные уборы в зависимости от пола, возраста, назначения, способа ношения и по сезону. Приводят примеры разных видов одежды, обуви, головных уборов, подбирают по картинкам согласно заданиям. Называют профессии людей, изготавливающих одежду и обувь. Заполняют таблицы «Виды одежды», «Виды и назначение головных уборов», «Уход за обувью». Делают зарисовки одежды, обуви, головных уборов в тетрадях.	
27	1	Особенности разных видов одежды.		
28	1	Головные уборы: виды и назначение.		
29	1	Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека.		
30	1	Магазины по продаже различных видов одежды.		
Питание. 11 ч.				
31	1	Питание. Организация питания семьи.	Узнают о значении питания в жизни и деятельности людей. Рассказывают о влиянии правильного режима и рационального питания на здоровье человека. Классифицируют продукты питания по группам. Рисуют в тетрадях полезные продукты. Называют неполезные продукты. Изучают оборудование кухни. Показывают кухонные принадлежности, посуду, столовые приборы, знают их названия. Распределяют кухонные принадлежности по назначению. Учатся мыть посуду, убирать кухню. Называют современные средства ухода за посудой, понимают необходимость читать инструкцию и строго ей следовать. Выполняют правила	
32	1	Значение питания в жизни и деятельности людей.		
33	1	Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания.		
34	1	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.		
35	1	Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.		
36	1	Виды продуктов питания.		
37	1	Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения.		
38	1	Значение кипячения молока. Виды блюд,готавливаемых на основе молока (каши, молочный суп).		
39	1	Мясо и мясопродукты. Первичная обработка, правила хранения.		
40	1	Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью		

МКОУ – Ордынская СОШ №2
Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Основы социальной жизни» 5-9 класс

		микроволновой печи.	ТБ на кухне.	
41	1	Практическая работа.		
Транспорт. 6 ч.				
42	1	Транспорт. Городской транспорт.	Рассматривают иллюстрации,	
43	1	Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта.	просматривают видеоматериалы, слушают объяснения учителя. Сравнивают, различают,	
44	1	Правила поведения в городском транспорте. Проезд из дома в образовательную организацию.	показывают транспортные средства для передвижения пассажиров и грузов.	
45	1	Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта.	Классифицируют транспортные средства, правильно называют их. Знают виды городского транспорта, записывают в тетрадях, делают зарисовки.	
46	1	Расчет стоимости проезда.	Соблюдают правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, оплаты проезда, поведения в салоне, при выходе из транспорта).	
47	1	Самостоятельная работа		
Средства связи. 6 ч.				
48	1	Средства связи. Основные средства связи: почта, телефон.	Слушают объяснения учителя, просматривают иллюстрации из истории развития средств связи.	
54	1	Основные средства связи: телевидение, радио, компьютер.	Называют и записывают в тетради основные средства связи.	
55	1	Посылка. Назначение, особенности использования.	Сравнивают и объясняют их назначение. Различают виды почтовых отправлений, делают их зарисовки в тетрадях.	
56	1	Почта. Работа почтового отделения связи "Почта России". Виды почтовых отправлений: письмо.	Знакомятся с видами писем, порядком отправления писем различного вида и стоимостью пересылки. Учатся находить индекс почтового отделения по справочнику, в интернете и записывать адрес на конверте.	
57	1	Виды почтовых отправлений: бандероль, посылка.	Умеют положительно относиться к окружающей действительности, пользоваться современными средствами связи, принимать помощь взрослых.	
58	1	Практическая работа		
Семья. 7 ч.				
59	1	Семья. Родственные отношения в	Просматривают видеофильм о	

МКОУ – Ордынская СОШ №2
Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Основы социальной жизни» 5-9 класс

		семье. Состав семьи.	профессиях, отвечают на вопросы по содержанию. Рассказывают о составе своей семьи, называют имена, отчества, фамилии членов семьи, возраст, место работы, должность. Записывают эти сведения в тетрадь. Анализируют взаимоотношения в семьях, распределение хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи. Обсуждают проблемные ситуации. Анализируют житейские ситуации. Изучают права и обязанности членов семьи. Знают и выполняют правила поведения в семье. Учатся общаться и взаимодействовать с людьми. Уважительно относятся к старшим по возрасту, помогают	
60	1	Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения.		
61	1	Место работы членов семьи, должности, профессии.		
62	1	Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье.		
63	1	Помощь старших младшим: домашние обязанности.		
64	1	Культура межличностных отношений (дружба и любовь; культура поведения влюбленных; выбор спутника жизни; готовность к браку; планирование семьи).		
65	1	Самостоятельная работа		
66	1	Повторение.		
67	1	Повторение.		
68	1	Итоговая самостоятельная работа		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Кол-во часов	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Личная гигиена и здоровье. 8 ч.				
1	1	Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).	Слушают объяснения учителя об особенностях соблюдения личной гигиены подростками. Просматривают презентацию, отвечают на вопросы по содержанию. Записывают в тетрадях правила личной гигиены подростков. Изучают способы закаливания. Составляют комплекс утренней гимнастики. Выполняют практические задания, понимают инструкции учителя, принимают помощь.	
2	1	Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания.		
3	1	Воздушные и солнечные процедуры.		
4	1	Водные процедуры для закаливания.		
5	1	Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений		
6	1	Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.		
7	1	Виды шампуней в зависимости от		

МКОУ – Ордынская СОШ №2
Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Основы социальной жизни» 5-9 класс

		типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.	Применяют полученные знания, навыки в самостоятельной жизни.	
8	1	Самостоятельная работа		
Охрана здоровья. 7ч.				
9	1	Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке.	Слушают объяснения учителя об особенностях соблюдения охраны здоровья. Учатся обрабатывать раны, порезы с помощью специальных средств. Умеют находить эти средства в аптечке, читать инструкцию. Слушают объяснения учителя, просматривают презентации, делают выводы, отвечают на вопросы. Самостоятельно выполняют учебные задания. Умеют использовать полученные на уроках навыки и знания в повседневной жизни, соблюдая правила безопасности.	
10	1	Виды, названия, способы хранения.		
11	1	Самолечение и его негативные последствия.		
12	1	Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах.		
13	1	Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе.		
14	1	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.		
15	1	Практическая работа		
Жилище. 11 ч.				
16	1	Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната.	Слушают объяснения учителя и записывают в тетрадь названия кухонной мебели, показывают её. Объясняют её назначение. Работают по карточкам, с тестами. Оценивают свою работу и работу товарищей. Рассказывают и соблюдают правила безопасной работы с химическими средствами при уборке. Понимают учебные задачи и стараются их выполнять. Выполняют элементарные задания по инструкции с помощью учителя от начала до конца. Рассматривают и делают зарисовки в тетради кухонной посуды. Рассматривают современные средства для	
17	1	Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел.		
18	1	Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.		
19	1	Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи.		
20	1	Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.		
21	1	Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями.		
22	1	Кухонная посуда: виды, функциональное назначение,		

МКОУ – Ордынская СОШ №2
Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Основы социальной жизни» 5-9 класс

		правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.	уборки санузла и ванной комнаты. Изучают печатные инструкции к моющим средствам. Классифицируют моющие средства. Называют оборудование, назначение, правила и периодичность уборки санузла и ванной комнаты. Записывают рекомендации в тетрадь, составляют таблицу. Учатся мыть кафельные стены, чистить раковины, пользоваться инструкциями, соблюдать правила техники безопасности, пользоваться резиновыми перчатками. Называют электробытовые приборы в ванной комнате и кухне. Классифицируют нагревательные приборы в кухне. Рассказывают об их назначении, правилах использования, ухода и ТБ. Работают с карточками, иллюстрациями, таблицами. Просматривают презентации, отвечают на вопросы, делают выводы. Точно выполняют инструкции учителя. Применяют знания, полученные на уроках в быту.	
23	1	Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.		
24	1	Кухонная мебель: названия, назначение.		
25	1	Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате		
26		Самостоятельная работа		
Одежда и обувь. 13 ч.				
27	1	Значение опрятного вида человека. Уход за одеждой.	Рассматривают таблицу условных обозначений по уходу за одеждой. Читают условные обозначения на этикетках. Подбирают моющие средства для стирки шерстяных и синтетических тканей, повторяют этапы стирки. Изучают инструкции на упаковках МС. Стирают изделия шерстяных и	
28	1	Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли).		
29	1	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья.		
30	1	Правила и приемы повседневного		

МКОУ – Ордынская СОШ №2
Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Основы социальной жизни» 5-9 класс

		ухода за одеждой: глажение, чистка, починка. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках.	синтетических тканей, соблюдают ТБ. Называют бытовую технику для стирки белья. Выбирают режим стирки, температуру при машинной стирке. Повторяют устройство и виды утюгов. Изучают правила и приёмы глажения фасонного белья. Делают зарисовки в тетрадах. Подготавливают рабочее место для глажения. Выполняют практические задания по утюжке блузок, рубашек, платьев. Соблюдают правила ТБ. Понимают учебные задачи и стараются их выполнять. Выполняют элементарные задания по инструкции с помощью учителя от начала до конца.	
31	1	Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования.		
32	1	Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек.		
33	1	Правила пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва		
34	1	Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат.		
35	1	Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях.		
36	1	Санитарно - гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.		
37	1	Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант.		
38	1	Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.		
39	1	Практическая работа		
Питание. 13 ч.				
40	1	Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения.	Узнают о значении и использовании при приготовлении блюд соли, сахара, пряностей, приправ. Делают записи в тетрадах. Просматривают презентации, слушают объяснения учителя, анализируют, делают выводы. Различают пряности и приправы, называют их виды, правила хранения.	
41	1	Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.		
42	1	Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения.		
43	1	Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.		
44	1	Мука и крупы. Виды муки		

МКОУ – Ордынская СОШ №2
Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Основы социальной жизни» 5-9 класс

		(пшеничная, ржаная, гречневая); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп.	Рассказывают о пользе и вреде соли, сахара. Знают и выполняют правила ТБ на кухне. Рассказывают о мерах предосторожности при хранении и употреблении консервированных продуктов. Различают виды и сорта муки, знают названия круп, показывают их. Объясняют правила хранения муки и круп. Классифицируют виды теста, записывают их названия в тетрадь. Работают по таблице. Называют изделия из разных видов теста. Узнают способы приготовления теста, различают пресное и дрожжевое тесто. Записывают рецепты в тетрадь. Учатся находить рецепты в кулинарных книгах и интернете. Учатся на практических занятиях готовить по рецепту лапшу, печенье, блины, оладушки и др. Моют и убирают посуду. Умеют подбирать продукты по рецепту, инструменты, посуду. Знают и соблюдают санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности. Понимают инструкции учителя, принимают помощь. Применяют полученные знания, навыки в самостоятельной жизни.	
45	1	Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.		
46	1	Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд.		
47	1	Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.		
48	1	Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая.		
49	1	Виды кофе. Способы варки кофе.		
50	1	Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.		
51	1	Практическая работа		
52	1	Контрольная работа		
Средства связи. 6 ч.				
53	1	Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма.	Слушают объяснения учителя. Знакомятся с видами писем, порядком отправления писем различного вида и стоимостью пересылки. Учатся находить	
54	1	Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.		
55	1	Бандероли. Виды бандеролей:		

МКОУ – Ордынская СОШ №2
Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Основы социальной жизни» 5-9 класс

		простая, заказная, ценная, с уведомлением.	индекс почтового отделения по справочнику, в интернете и записывать адрес на конверте. Умеют положительно относиться к окружающей действительности, пользоваться современными средствами связи, принимать помощь взрослых.	
56	1	Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.		
57	1	Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.		
58	1	Самостоятельная работа		
Семья. 10 ч.				
59	1	Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач.	Слушают и анализируют объяснения учителя. Учатся помогать родителям. Формулируют понятие семейного досуга. Называют виды досуга, записывают в тетрадь. Работают с раздаточным материалом. Понимают, как правильно, рационально организовать досуг. Рассказывают о любимых и нелюбимых занятиях в свободное время. Анализируют житейские ситуации. Выполняют практические задания, понимают инструкции учителя, принимают помощь. Учатся общаться и взаимодействовать с людьми. Понимают роль семьи и семейных отношений в жизни человека и общества.	
60	1	Виды досуга: прогулки, правильная, рациональная организация досуга.		
61	1	Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.		
62	1	Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров.		
63	1	Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций.		
64	1	Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография.		
65	1	Самостоятельная работа		
66	1	Повторение.		
67	1	Повторение.		
68	1	Итоговая самостоятельная работа		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Кол-во часов	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Личная гигиена и здоровье. 9 ч.				
1	1	Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека.	Слушают объяснения	

МКОУ – Ордынская СОШ №2
Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Основы социальной жизни» 5-9 класс

2	1	Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма	учителя, просматривают иллюстрации. видеоматериалы. Формулируют понятие «личная гигиена», понимают её значение для здоровья человека. Называют современное оборудование и средства личной гигиены. Знают названия вещей личного пользования. Рассказывают о назначении личных вещей. Умеют содержать в чистоте и порядке личные вещи. Формулируют правила бережного отношения к зрению при чтении, письме, просмотре телепередач, работе с компьютером, телефоном. Умеют располагать настольную лампу за письменным столом. Знают и выполняют правила ухода за органами зрения. Выполняют под руководством учителя практические задания.	
3	1	Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: просмотре телепередач, работы с компьютером.		
4	1	Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения.		
5	1	Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач		
6	1	Особенности соблюдения личной гигиены подростком.		
7	1	Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками отдельно для мальчиков.		
8	1	Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками отдельно для девочек.		
9	1	Самостоятельная работа		
Жилище. 12 ч.				
10	1	Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос.	Слушают объяснения учителя и записывают в тетрадь гигиенические требования к жилому помещению. Различают виды уборки жилища, инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы. Знакомятся с устройством пылесоса и правилами пользования электропылесоса. Учатся чистить пылесосом ковры, батареи, книжные полки. Соблюдают правила ТБ при	
11	1	Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках.		
12	1	Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности.		
13	1	Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки.		
14	1	Техника безопасности при использовании моющих средств.		
15	1	Магазины по продаже электробытовой техники		

МКОУ – Ордынская СОШ №2
Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Основы социальной жизни» 5-9 класс

		(стиральных машин).	работе с электроприборами.	
16	1	Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная).	Знают и выполняют правила и последовательность проведения влажной уборки.	
17	1	Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели.	Объясняют и выполняют последовательность проведения регулярной и сезонной уборки. Называют способы и периодичность ухода за окнами, мебелью и напольными покрытиями..	
18	1	Магазины по продаже различных видов мебели.	Выполняют элементарные задания по инструкции с помощью учителя от начала до конца.	
19	1	Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники.		
20	1	Правила ухода за убранством жилых комнат		
21	1	Контрольная работа		
Одежда и обувь. 7 ч.				
22	1	Выбор и покупка одежды.	Слушают учителя, просматривают презентацию, отвечают на вопросы по содержанию.	
23	1	Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами	Формулируют понятие мода, стиль. Различают стили одежды по иллюстрациям и журналам мод. Делают записи в тетрадях. Учатся подбирать одежду и обувь в соответствии с модой, назначением,	
24	1	Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.	индивидуальными особенностями и своим размером. Учатся определять собственный размер одежды и обуви на практических занятиях, записывают полученные данные в тетрадях.	
25	1	Магазины по продаже одежды.	Называют магазины по продаже одежды. Рассказывают о правилах приобретения товаров. Изучают правила возврата или обмена купленного товара и гарантийные сроки.	
26	1	Специализированные магазины по продаже одежды. Хранение чека.		
27	1	Гарантийные сроки носки. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды).		
28	1	Самостоятельная работа		
Питание. 10 ч.				

МКОУ – Ордынская СОШ №2
Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Основы социальной жизни» 5-9 класс

29	1	Магазины по продаже продуктов питания.	Слушают учителя, делают конспект в тетради. Рассматривают основные отделы в продуктовых магазинах. Знакомятся с порядком приобретения товаров в продовольственном магазине: с помощью продавца и самостоятельно. По этикеткам на товаре изучают срок годности продуктов. Рассчитывают стоимость по весу. Знакомятся в видами продовольственных рынков. Отличают крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные.	
30	1	Основные отделы в продуктовых магазинах.		
31	1	Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности).		
32	1	Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив.		
33	1	Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание).		
34	1	Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках).		
35	1	Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.		
36	1	Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные.		
37	1	Основное отличие рынка от магазина.		
38	1	Контрольная работа		

Транспорт 10 ч.

39	1	Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички.	Слушают объяснения учителя, просматривают презентацию, делают выводы и отвечают на вопросы по содержанию. Работают с иллюстрациями, раздаточным материалом. Различают службы вокзала, объясняют их назначение. Классифицируют виды транспорта. Делают записи в тетрадях. Ориентируются в расписании поездов, приобретении билетов в кассах. Учатся обращаться к работникам вокзала и аэропорта за справочной информацией. Изучают правила пользования	
40	1	Стоимость проезда. Расписание.		
41	1	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы.		
42	1	Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале.		
43	1	Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.		
44	1	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение.		
45	1	Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.		
46	1	Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.		

МКОУ – Ордынская СОШ №2
Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Основы социальной жизни» 5-9 класс

47	1	Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.	железнодорожным, авиа и водным транспортом.	
48	1	Контрольная работа	Соблюдают усвоенные правила в повседневной жизни.	
Учреждения и предприятия 8 ч.				
49	1	Предприятия, организации, учреждения.	Слушают объяснения учителя, просматривают презентацию, анализируют, делают выводы, отвечают на вопросы. Узнают и записывают в тетрадях исполнительные органы государственной власти города, их назначение и структуру. Различают отделы муниципалитета, называют их. Учатся обращаться с вопросами и просьбами к работникам муниципальных учреждений на практических занятиях. Усваивают морально-этические нормы поведения и навыки общения с людьми в разных жизненных ситуациях.	
50	1	Образовательные организации.		
51	1	Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия.		
52	1	Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции,		
53	1	Профессии рабочих и служащих.		
54	1	Исполнительные органы государственной власти (города, района).		
55	1	Муниципальные власти. Структура, назначение.		
56	1	Контрольная работа		
Семья 12 ч.				
57	1	Отдых и его разновидности.	Слушают объяснения учителя, анализируют, отвечают на вопросы. Повторяют виды отдыха, называют активные и пассивные виды отдыха. Формулируют понятие «хобби». Рассказывают о видах отдыха в своих семьях. Анализируют житейские ситуации. Планируют маршрут и обговаривают необходимые вещи. Работают с карточками, иллюстрациями.	
58	1	Необходимость разумной смены работы и отдыха.		
59	1	Отдых и бездеятельность.		
60	1	Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха		
61	1	Планирование маршрута, сбор необходимых вещей.		
62	1	Бюджет отдыха.		
63	1	Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдых		
64	1	Подготовка к летнему отдыху: определение маршрута, сбор необходимых вещей.		
65	1	Самостоятельная работа		
66	1	Повторение.		
67	1	Повторение.		

МКОУ – Ордынская СОШ №2
Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Основы социальной жизни» 5-9 класс

68	1	Итоговая самостоятельная работа		
----	---	---------------------------------	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Кол-во часов	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Личная гигиена и здоровье. 8 ч.				
1	1	Негативное влияние на организм человека вредных веществ. Табак.	Просматривают учебный фильм о вреде наркотиков и токсических веществ. Участвуют в беседе по содержанию фильма, делают выводы о губительном влиянии вредных привычек. Умеют слушать и понимать инструкцию, обращаться за помощью, принимать помощь. Моделируют и анализируют различные житейские ситуации.	
2	1	Негативное влияние на организм человека вредных веществ. Алкоголя.		
3	1	Негативное влияние на организм человека вредных веществ. Токсические вещества.		
4	1	Негативное влияние на организм человека вредных веществ. Наркотические вещества.		
5	1	Вредные привычки и способы предотвращения, их появления.		
6	1	Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека.		
7	1	Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.		
8	1	Самостоятельная работа		
Охрана здоровья. 10ч.				
9	1	Уход за больным на дому.	Слушают объяснения учителя, просматривают презентации, делают выводы, отвечают на вопросы. Самостоятельно выполняют учебные задания. Умеют использовать полученные на уроках навыки и знания в повседневной жизни, соблюдая правила безопасности.	
10	1	Переодевание, умывание, кормление больного.		
11	1	Виды врачебной помощи на дому.		
12	1	Вызов врача на дом.		
13	1	Медицинские показания для вызова врача на дом.		
14	1	Вызов "скорой" или неотложной помощи.		
15	1	Госпитализация. Амбулаторный прием.		
16	1	Документы, подтверждающие нетрудоспособность.		
17	1	Справка и листок нетрудоспособности.		
18	1	Контрольная работа		
Питание. 38ч.				
19	1	Прием пищи. Первые, вторые и	Повторяют блюда для	

МКОУ – Ордынская СОШ №2
Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Основы социальной жизни» 5-9 класс

		третьи блюда: виды.	завтрака, обеда, ужина.	
20	1	Первые, вторые и третьи блюда: значение.	Составляют меню.	
21	1	Завтрак. Блюда для завтрака.	Работают с раздаточным материалом и таблицами.	
22	1	Горячий и холодный завтраки. Бутерброды.	Рассчитывают стоимость продуктов для завтрака, обеда, ужина.	
23	1	Каши.	Сравнивают, анализируют, делают выводы.	
24	1	Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья).	Внимательно слушают объяснения учителя, стараются выполнять все инструкции.	
25	1	Напитки для завтрака.		
26	1	Составление меню для завтрака.		
27	1	Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака.		
28	1	Приготовление некоторых блюд для завтрака.		
29	1	Стоимость и расчет продуктов для завтрака.		
30	1	Посуда для завтрака. Сервировка стола.	Составляют меню праздничного стола.	
31	1	Обед. Питательная ценность рыбы, мяса.	Классифицируют блюда.	
32	1	Питательная ценность овощей, фруктов	Подбирают по рецепту необходимые продукты, посуду, инструменты.	
33	1	Овощные салаты: виды, способы приготовления.	Учатся готовить праздничные блюда по рецепту, записывают рецепты.	
34	1	Супы (виды, способы приготовления).	Повторяют правила сервировки, сервируют стол к празднику.	
35	1	Мясные блюда (виды, способы приготовления).	Знакомятся с рецептами блюд национальных кухонь, учатся их готовить на практических занятиях.	
36	1	Рыбные блюда (виды, способы приготовления).	Моют посуду, убирают по местам посуду и инвентарь.	
37	1	Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.	Знают и соблюдают санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности.	
38	1	Фруктовые напитки: соки, нектары.	Понимают инструкции учителя, принимают помощь.	
39	1	Составление меню для обеда.		
40	1	Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда.		
41	1	Стоимость и расчет продуктов для обеда.		
42	1	Посуда для обедов		
43	1	Праздничный обед.		

МКОУ – Ордынская СОШ №2
Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Основы социальной жизни» 5-9 класс

44	1	Сервирование стола для обеда.	Применяют полученные знания, навыки в самостоятельной жизни.	
45	1	Правила этикета за столом.		
46	1	Ужин. Блюда для ужина.		
47	1	Холодный и горячий ужин.		
48	1	Составление меню для холодного ужина.		
49	1	Отбор продуктов для холодного ужина.		
50	1	Приготовление несложных салатов.	Перечисляют виды салатов. Готовят под руководством учителя несложный салат. Называют составные части обеда. Отбирают необходимые продукты для приготовления салата и посуду. Составляют меню ужина, обеда на день, на неделю. Записывают рецепты блюд. Выполняют практические задания, понимают инструкции учителя, принимают помощь. Выполняют санитарно-гигиенические требования и правила ТБ при работе с режущими инструментами, горячими жидкостями и электроплитой. Сервируют стол к ужину, обеду. Знают и выполняют правила приёма пищи и поведения за столом. Умеют использовать эти знания и навыки в самостоятельной жизни.	
51	1	Приготовление несложных холодных закусок.		
52	1	Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина.		
53	1	Составление меню для горячего ужина.		
54	1	Отбор продуктов для горячего ужина.		
55	1	Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина		
56	1	Практическая работа		
57	1	Контрольная работа		

МКОУ – Ордынская СОШ №2
Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Основы социальной жизни» 5-9 класс

Средства связи. 6 ч.				
53	1	Телефонная связь.	Перечисляют виды телефонов. Различают виды телефонной связи. Рассказывают правила пользования телефонами и культуры разговора. Узнают о влиянии на здоровье человека излучений мобильного телефона. Выполняют практические задания по телефонному справочнику. Учатся кратко объяснять причину вызова по номеру экстренных служб. Узнают правила оплаты различных видов телефонной связи. Пользуются различными средствами связи для решения практических задач. Учатся общаться и взаимодействовать с людьми.	
54	1	Виды телефонной связи.		
55	1	Проводная (фиксированная).		
56	1	Беспроводная (сотовая). телефонной связи.		
57	1	Проводная и беспроводная телефонная связь		
58	1	Сотовые компании, тарифы.		
59	1	Влияние на здоровье излучений мобильного телефона.		
60	1	Культура разговора по телефону.		
61	1	Номера телефонов экстренной службы.		
62	1	Правила оплаты различных видов		
63	1	Контрольная работа		
64	1	Повторение		
65	1	Повторение		
66	1	Повторение.		
67	1	Повторение.		
68	1	Итоговая самостоятельная работа		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Кол-во часов	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Жилище 20 ч.				
1	1	Уход за жилищем.	Слушают объяснения учителя и записывают в тетрадь гигиенические требования к жилому помещению. Различают виды уборки жилища, инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы. Учатся чистить пылесосом ковры, батареи, книжные полки. Соблюдают правила	
2	1	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.		
3	1	Службы по борьбе с грызунами и насекомыми.		
4	1	Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь.		
5	1	Моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений.		
6	1	Правила техники безопасности использования чистящих и моющих		

МКОУ – Ордынская СОШ №2
Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Основы социальной жизни» 5-9 класс

		средств.	ТБ при работе с	
7	1	Уборка санузла и ванной комнаты.	электроприборами. Знают и	
8	1	Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения.	выполняют правила и последовательность проведения влажной уборки.	
9	1	Уход за различными видами напольных покрытий.	Подбирают инвентарь и моют полы под	
10	1	Ежедневная уборка.	руководством учителя.	
11	1	Сезонная уборка жилых помещений.	Объясняют и выполняют последовательность	
12	1	Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.	проведения регулярной и сезонной уборки. Работают с	
13	1	Виды насекомых и грызунов в доме.	дидактическим материалом.	
14	1	Вред, приносимый грызунами и насекомыми.	Учатся на практических	
15	1	Профилактика появления грызунов и насекомых в доме.	занятиях мыть зеркала, стёкла, утеплять окна,	
16	1	Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми.	ухаживать за мебелью в зависимости от покрытия,	
17	1	Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми.	мыть полы, убирать жилые помещения. Рассказывают и соблюдают правила	
18	1	Предупреждение отравлений ядохимикатами.	безопасной работы с химическими средствами	
19	1	Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми	при уборке. Узнают о видах насекомых и грызунов в	
20	1	Контрольная работа	доме. Объясняют вред, приносимый ими. Знакомятся с профилактическими мерами и видами химических средств для борьбы с ними. Знают правила использования ядохимикатов и аэрозолей и о необходимости читать инструкции. Строго соблюдают правила ТБ при пользовании этими средствами. Понимают учебные задачи и стараются их выполнять. Выполняют элементарные задания по инструкции с помощью учителя от начала до конца.	

МКОУ – Ордынская СОШ №2
Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Основы социальной жизни» 5-9 класс

Одежда и обувь 16 ч.				
21	1	Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года, назначения	Знают и выполняют правила и приёмы повседневного ухода за обувью. Называют и показывают предметы ухода за обувью. Различают обувь по материалу, из которого она сделана. Учатся сушить и чистить обувь, подготавливать к хранению. Применяют на практике полученные знания. Выполняют практические задания, работают с карточками и раздаточным материалом. Рассказывают правила ухода за обувью. Анализируют, задают вопросы, формулируют ответы, делают выводы.	
22	1	Спортивная, домашняя, выходная обувь.		
23	1	Виды материалов: кожа, резина, текстиль.		
24	1	Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата		
25	1	Гарантийный срок службы обуви, хранение чека или его копии.		
26	1	Уход за обувью.		
27	1	Хранение обуви: способы и правила.		
28	1	Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви.		
29	1	Виды кремов для чистки обуви, их назначение. Сушка обуви.		
30	1	Правила ухода за обувью из различных материалов.		
31	1	Предприятия бытового обслуживания.		
32	1	Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант.		
33	1	Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт.		
34	1	Правила приема и выдачи обуви.		
35	1	Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.		
36	1	Контрольная работа		
Питание. 13ч.				
37	1	Изделия из теста.	Классифицируют домашние заготовки, называют их виды. Составляют таблицу в тетради. Изучают и объясняют способы заготовки, соления, квашения, маринования, варки, сушки, заморозки овощей, фруктов и ягод. Выполняют практические задания по консервированию, моют и	
38	1	Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное.		
39	1	Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье.		
40	1	Приготовление изделий из теста.		
41	1	Составление и запись рецептов.		
42	1	Приготовление изделий из замороженного теста.		
43	1	Приготовление. Домашние заготовки.		
44	1	Виды домашних заготовок: варка,		

МКОУ – Ордынская СОШ №2
Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Основы социальной жизни» 5-9 класс

		сушка, соление, маринование.	убирают посуду. Знают и	
45	1	Глубокая заморозка овощей и фруктов.	выполняют правила ТБ на	
46	1	Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов.	предосторожности при хранении и употреблении	
47	1	Правила первой помощи при отравлении.	консервированных	
48	1	Варенье из ягод и фруктов.	продуктов	
49	1	Контрольная работа		
Средства связи. 6 ч.				
50	1	Интернет-связь. Электронная почта.	Перечисляют современные	
51	1	Видеосвязь (скайп).	виды связи, сравнивают их,	
52	1	Особенности, значение в современной жизни.	делают выводы. Изучают	
53	1	Денежные переводы. Виды денежных переводов.	особенности каждого вида	
54	1	Стоимость отправления.	связи, их значимость в	
55	1	Самостоятельная работа	современном мире. Классифицируют виды денежных переводов, сравнивают их. Учатся заполнять бланки почтовых переводов. Моделируют и анализируют различные житейские ситуации. Учатся обращаться к работникам почты за информацией и помощью. Учатся общаться и взаимодействовать с людьми.	
Предприятия 6ч.				
56	1	Предприятия, организации, учреждения. Образовательные организации.	Слушают объяснения	
57		Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия.	учителя, просматривают презентацию, анализируют, делают выводы, отвечают на вопросы. Узнают и записывают в тетрадях исполнительные органы государственной власти	
58	1	Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.	города, их назначение и структуру. Различают отделы муниципалитета, называют их. Объясняют назначение полиции. Учатся обращаться с вопросами и просьбами к работникам муниципальных	
59	1	Исполнительные органы государственной власти (города, района).		
60	1	Муниципальные власти. Структура, назначение.		
61	1	Контрольная работа		

МКОУ – Ордынская СОШ №2
Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Основы социальной жизни» 5-9 класс

			учреждений на практических занятиях. Усваивают морально-этические нормы поведения и навыки общения с людьми в разных жизненных ситуациях.	
Семья 7 ч				
62	1	Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи.	Знакомятся с Законом РФ о семье и браке. Имеют представление о порядке и условиях заключения и расторжения брака, основах семейных отношений. Понимают роль семьи в жизни человека и общества. Оказывают помощь родителям в семье. Учатся общаться и взаимодействовать с людьми. Определяют сумму доходов семьи на месяц. Учатся планировать расходы и дорогостоящие покупки.	
63	1	Виды и источники дохода.		
64	1	Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов.		
65	1	Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.		
66		Повторение.		
67		Повторение.		
68	1	Итоговая самостоятельная работа		

УЧЕБНО –МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
Материально-техническое обеспечение

Комплекты учебников:

Учебный комплекс для обучающихся:

В.П.Субчева «Социально-бытовая ориентировка, 5 класс» (Москва, Владос, 2013),
В.П.Субчева «Социально-бытовая ориентировка, 6 класс» (Москва, Владос, 2013),
В.П.Субчева «Социально-бытовая ориентировка, 7 класс» (Москва, Владос, 2013),
В.П.Субчева «Социально-бытовая ориентировка, 8 класс» (Москва, Владос, 2013),
В.П.Субчева «Социально-бытовая ориентировка, 9 класс» (Москва, Владос, 2013),

Методическая литература для учителя

«Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида». Пособие для учителя/ Под ред. А.М.Щербаковой. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. -(Коррекционная педагогика)

Т.А.Девяткова «СБО в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида» (Москва, Владос, 2005),

С.А.Львова «Справочник выпускника» (Москва, Владос, 2009),

В.П.Субчева «Социально-бытовая ориентировка, 5-9 классы» (Москва, Владос, 2013).

Энциклопедия этикета для детей. - 2-е издание исправленное и дополненное. - М.: ОЛМА ПРЕСС, 2004.

Перечень оборудования кабинета ОСЖ.

1. Электроплита

МКОУ – Ордынская СОШ №2
Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Основы социальной жизни» 5-9 класс

- 2.Микроволновая печь
- 3.Миксер
- 4.Холодильник
5. Чайник электрический
6. Кастрюли
7. Сковороды
8. Дуршлаг
9. Тёрки
10. Разделочные доски
11. Посуда чайная, столовая, кухонная
12. Столовые приборы
13. Мясорубка
14. Гладильная доска
15. Утюг электрический
- 16.Зеркало
- 17.Аптечка с медикаментами
- 18.Часы настенные
- 19.Фартуки
- 20.Плакаты по ОСЖ

Образцы и средства:

- кремы, лосьоны, духи, зубные пасты, зубные щётки, шампуни, расчески, дезодоранты, средства защиты кожи (перчатки, защитные кремы) губки, мочалки, мыло;
- щетки одежные, пуговицы, нитки, наборы игл, ножницы, крючки, кнопки, синтетические моющие средства;
- моющие и чистящие средства, вазы для цветов;
- весы, образцы круп, ярлыки, бирки, инструкции по эксплуатации товаров;
- куклы пластмассовые, комплект одежды для новорожденного;
- телефонный аппарат, бланки почтовых и телеграфных отправок, упаковочный материал для бандеролей, посылок, наборы знаков почтовых отправок (конверты, открытки, почтовые карточки);
- аптечка, термометр, грелка, памперсы детские.

Оборудование класса

Ученические столы двухместные с комплектом стульев

Стол учительский с тумбой

Шкафы, тумбы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий, учебного оборудования и пр.

Стенды тематические

Настенная доска для размещения иллюстративного материала