

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Муниципальное образование Чернский район**

**МКОУ "Чернская СОШ им. Героя Советского Союза Дворникова Г.Т."**

**РАССМОТРЕНО**

МЦ "История и  
обществознание"

\_\_\_\_\_

Кудаланова Г.В.  
Протокол 1  
от «21» 08 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_

Азарова Н.Ю.  
Протокол 1  
от «23» 08 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_

Черемисинова Л.В.  
Приказ №132  
от «30» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Основы социальной жизни»**

для обучающихся 5-9 классов с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

(Вариант 1)

Разработано: Бекнефисова Н.В.

Составитель: учитель истории и обществознания  
первой квалификационной категории

**р.п. Чернь 2024 год**

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного предмета "Основы социальной жизни" разработана для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ «Чернская СОШ им. Героя Сов. Союза Дворникова Г.Т.». Программа создана в соответствии с ФАОП УО (вариант 1)

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.

#### **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, соленье, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении. Варенье из ягод и фруктов.

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

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

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

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

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

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

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

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

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

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

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

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

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

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### 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;

#### 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.

#### Реализация программы

Учебный предмет «Основы социальной жизни» изучается обучающимися с 5 по 9 класс в общем объёме 340 часов.

5 класс – 68ч в год (2ч в неделю)

6 класс – 68ч в год (2ч в неделю)

7 класс – 68ч в год (2ч в неделю)

8 класс – 68ч в год (2ч в неделю)

9 класс – 68ч в год (2ч в неделю)

#### УМК

1. Основы социальной жизни. 5 класс (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)/ Комарова С. В., Александрова Е. Л., М.: Просвещение
2. Основы социальной жизни. 6 класс (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)/ Комарова С. В., Александрова Е. Л., М.: Просвещение
3. Основы социальной жизни. 7 класс (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)/ Комарова С. В., Александрова Е. Л., М.: Просвещение



## Тематическое планирование 5 класс

### I четверть, 9 учебных недель

№ темы	Раздел программы (количество часов по разделу)	Тема урока (количество уроков по теме)	Основное содержание уроков / виды работ по теме
1	Вводный урок (1)	Знакомство с предметом «Основы социальной жизни» (1)	Знакомство учащихся с новым предметом, учебными пособиями, учебным кабинетом. / Игры-знакомства; беседа; работа с учебником; экскурсия по предметному кабинету; творческая работа (работа в тетради)
2	Личная гигиена и здоровье (5)	Забота о себе (1)	Практическое знакомство с понятием «здоровье человека» (как сочетание физического и психологического (социального) благополучия). / Беседа «Как я забочусь о себе?»; работа с учебником — систематизация представлений по теме урока с опорой на иллюстрации учебника; работа в подгруппах; игровое задание «Эстафета заботы»
3		Утренняя гимнастика (1)	Расширение представлений о правилах выполнения утренней гимнастики, воспитание потребности в двигательной активности. / Беседа, работа с учебником для актуализации и расширения представлений о значении утренней гимнастики для активности в течение дня и здоровья в целом, о правильной организации гимнастики по утрам; выполнение различных упражнений из комплексов утренней гимнастики

№ темы	Раздел программы (количество часов по разделу)	Тема урока (количество уроков по теме)	Основное содержание уроков / виды работ по теме
4		Закаливание (1)	Уточнение и расширение представлений о безопасном закаливании различными доступными способами. / Беседа о закаливании с целью актуализации представлений школьников; рассказ учителя с опорой на иллюстративный материал, работа с учебником; закрепление — работа в тетради, игровое задание «Если хочешь быть здоров»
5		Забота о руках (1)	Знакомство с основными процедурами защиты кожи рук и ногтей от негативных воздействий. / Обсуждение проблемного вопроса: «Нужна ли рукам забота? Почему?»; беседа для уточнения представлений школьников; работа с учебником — знакомство с правилами обрезания ногтей на руках; практическая работа — обрезание ногтей на тренажёре с использованием маникюрных ножниц
6		Забота о ногах (1)	Знакомство с приёмами гигиенического ухода за ногтями на ногах и кожей ног, в том числе гигиена, профилактика заболеваний кожи ног и обращение за медицинской помощью. / Отгадывание загадки о ногах; беседа для уточнения представлений школьников о важности сохранения здоровья ног;

№ темы	Раздел программы (количество часов по разделу)	Тема урока (количество уроков по теме)	Основное содержание уроков / виды работ по теме
			<p>работа с учебником: правила гигиены ног; практическая работа — обрезание ногтей на тренажёре с использованием клипсера; динамическая пауза — выполнение упражнений для разминки ног, в том числе с использованием простых тренажёров</p>
7	Охрана здоровья (1)	Забота о глазах (1)	<p>Формирование представления о ценности остроты зрения для качества жизни человека, о гигиене зрения. / Отгадывание загадки о глазах; беседа о значении остроты зрения для полноценной жизни человека; рассказ учителя о строении глаза человека; работа с учебником — знакомство с правилами гигиены зрения; игра «Если хочешь быть здоров»</p>
8	Проектная работа (2)	Важные правила здорового человека (2)	<p>Проектная работа, направленная на закрепление знаний, полученных школьниками на уроках в I четверти, и создание условий для развития коммуникативных умений, навыков совместной работы. / Знакомство с понятием «проект» и формами организации работы над проектом; планирование совместной работы; выполнение заданий в подгруппах, в том числе заданий учебника</p>

## II четверть, 8 учебных недель

№ темы	Раздел программы (количество часов по разделу)	Тема урока (количество уроков по теме)	Основное содержание уроков / виды работ по теме
1	Жилище (3)	Каким бывает дом (1)	Уточнение представлений о типах современных жилых домов, знакомство с понятием «коммунальные удобства», закрепление знания своего почтового адреса. / Рассказ-беседа «Современные дома и коммунальные удобства в них»; работа с учебником; игра «Кому привет?» — повторение своего почтового адреса; беседа по теме «Пожарная безопасность в доме» — закрепление знания номера телефона экстренных служб
2		Порядок в доме (1)	Формирование понятия о важности ежедневной уборки дома, о видах уборки — сухой и влажной; знакомство с практическими приёмами уборки дома, в том числе с инвентарём, электроприборами, моющими средствами, используемыми для уборки. / Обсуждение пословицы «Порядок в доме есть — хозяину честь!»; беседа «Как ты участвуешь в поддержании порядка и чистоты в своём доме?»; рассказ учителя о важности уборки помещений для здоровья, работа с понятиями «сухая уборка» и «влажная уборка»; практическая работа «Демонстрация инвентаря и средств для уборки»; работа с учебником; работа в тетради: составление плана уборки класса

№ темы	Раздел программы (количество часов по разделу)	Тема урока (количество уроков по теме)	Основное содержание уроков / виды работ по теме
3		Комнатные растения (1)	<p>Уточнение и расширение знаний о комнатных растениях, о правилах ухода за ними. / Проверка домашнего задания. / Введение в тему: отгадывание загадки, выполнение задания «четвёртый лишний». / Рассказ учителя о пользе комнатных растений и правилах ухода за растениями. / Работа с учебником. / Сообщение и разъяснение домашнего задания. / Итог урока. Оценка деятельности школьников</p>
4	Одежда и обувь (4)	По одежке встречают (2)	<p>Урок 1. Помочь школьникам понять значение выбора одежды для здоровья и успешности в общении с людьми.  Урок 2. Учить пятиклассников ухаживать за одеждой доступными способами.  Проверка домашнего задания. / Введение в тему. Работа с проблемным вопросом на основе иллюстрации учебника. / Рассказ с элементами беседы, отвечающий цели урока. / Динамическая пауза. / Работа с учебником. / Закрепление: ответы на обобщающие вопросы учебника. / Предъявление и объяснение домашнего задания. / Итог урока. Оценка деятельности школьников</p>

№ темы	Раздел программы (количество часов по разделу)	Тема урока (количество уроков по теме)	Основное содержание уроков / виды работ по теме
5		Идеальная пара (2)	<p>Урок 1. Помочь школьникам понять значение для здоровья человека правильного выбора обуви. / Проверка домашнего задания: «опрос по цепочке». / Введение в тему: постановка вопроса с отсроченным решением. / Рассказ-беседа о видах и назначении обуви. / Динамическая пауза по выбору учителя. / Работа с учебником: самостоятельная или коллективная работа с текстом; работа в группах: отгадывание загадок. / Закрепление материала. / Предъявление и объяснение домашнего задания. / Итог урока. Оценка деятельности школьников.</p> <p>Урок 2. Познакомить учащихся с правилами ухода за обувью в домашних условиях, воспитывать аккуратность и внимание к внешнему виду своему и окружающих. / Проверка домашнего задания. / Введение в тему: беседа на основе иллюстраций учебника. / Рассказ учителя о способах ухода за обувью в домашних условиях, о хранении обуви. / Динамическая пауза по выбору учителя или практическая работа. / Работа с учебником. / Закрепление материала.</p>

№ темы	Раздел программы (количество часов по разделу)	Тема урока (количество уроков по теме)	Основное содержание уроков / виды работ по теме
			Претъявление и обсуждение выполнения домашнего задания. / Итог урока. Оценка деятельности школьников
6	Обобщение (1)	Важные правила аккуратного человека (1)	Закрепление знаний, полученных школьниками на уроках во II четверти; создание условий для развития коммуникативных умений, навыков совместной работы. / Проверка домашнего задания. / Работа с учебником: актуализация понятия «проект», выбор формы для совместной творческой работы, работа с занимательными заданиями. / Динамическая пауза или смена динамической позы (переход за «круглый стол» для выполнения коллективной работы). / Планирование совместной работы, распределение обязанностей, выполнение творческой работы (рисование, раскрашивание, работа за компьютером и т. п.). / Предварительные итоги работы, планирование окончания проекта и его презентации

### III четверть, 10 учебных недель

№ темы	Раздел программы (количество часов по разделу)	Тема урока (количество уроков по теме)	Основное содержание уроков / виды работ по теме
1	Питание (4)	Еда для здоровья (1)	Формирование представлений о влиянии питания на здоровье человека. / Введение в тему: свободные ответы на вопрос, являющийся темой урока. / Рассказ учителя об основах правильного здорового питания с опорой на иллюстрации учебника. / Беседа на основе иллюстрации учебника «Разнообразное питание». / Самостоятельное или коллективное чтение текста в учебнике о сладостях. / Динамическая пауза: игра «За покупками» или «Полезно — не полезно». / Закрепление материала по вопросам учебника. / Предъявление и объяснение домашнего задания. / Итог урока. Оценка деятельности учащихся
2		Как правильно есть (1)	Уточнение и расширение представлений школьников об основах правильного здорового питания, в частности знакомство с понятием «режим питания». / Проверка домашнего задания — взаимопрос. / Введение в тему — постановка проблемного вопроса на основе иллюстрации учебника. / Рассказ с элементами беседы о режиме питания школьника. / Динамическая пауза — игра «Накормим Робина Бобина». / Работа с текстом учебника. / Предъявление и объяснение домашнего задания. / Итог урока.



№ темы	Раздел программы (количество часов по разделу)	Тема урока (количество уроков по теме)	Основное содержание уроков / виды работ по теме
			Ответ на проблемный вопрос, поставленный в начале занятия. Оценка деятельности школьников
3		Завтрак — начало дня (1)	Уточнение и расширение представлений школьников о здоровом питании человека. / Проверка домашнего задания. / Введение в тему — решение проблемы ситуации. / Рассказ учителя о блюдах для завтрака. / Игра «Бутербродики». / Сообщение и разъяснение домашнего задания
4		Мастерская бутербродов (1)	Практическая работа по приготовлению простого бутерброда
5	Транспорт (3)	Транспорт — это удобно (1)	Знакомство школьников с видами общественного транспорта, его назначением. / Проверка домашнего задания. / Введение в тему: работа с учебником. / Рассказ с элементами беседы на основе иллюстраций учебника. / Динамическая пауза. Игра «Едет — летит — плывёт». / Работа в подгруппах: решение проблемной задачи «В чём различие пассажирского и общественного транспорта». / Работа с текстом учебника. При наличии технической возможности — просмотр видеосюжета о работе специального транспорта в той местности, где проживают школьники

№ темы	Раздел программы (количество часов по разделу)	Тема урока (количество уроков по теме)	Основное содержание уроков / виды работ по теме
6		На заметку пассажиру (1)	Знакомство школьников с основными правилами поведения в пассажирском транспорте. / Проверка домашнего задания. / Введение в тему: работа с учебником. / Работа в подгруппах: составление списков основных правил поведения в общественном транспорте («Так — безопасно!» и «Так — вежливо!»). / Динамическая пауза. Игра «Мы — пассажиры». / Чтение текста в учебнике и беседа по прочитанному. / Работа с рубрикой «Житейские премудрости»
7		Мы — пассажиры (1)	Урок-экскурсия, планируется учителем исходя из транспортной ситуации в местности, где находится школа. При отсутствии возможности проведения экскурсии на данном уроке может быть организована сюжетно-ролевая игра по теме
8	Средства связи (3)	Зачем нужны средства связи (1)	Объяснение значения словосочетания «средства связи», уточнение и расширение представлений школьников об основных современных средствах связи — почте, телефоне, телевидении, радио, компьютере. / Проверка домашнего задания. / Работа с иллюстрациями учебника, обсуждение поставленных

№ темы	Раздел программы (количество часов по разделу)	Тема урока (количество уроков по теме)	Основное содержание уроков / виды работ по теме
			<p>вопросов, постановка вопроса с отсроченным решением. / Рассказ-беседа по теме урока с опорой на схему и иллюстрации учебника на первой странице к уроку. / Динамическая пауза. Игра «Испорченный телефон». / Чтение в учебнике текста о связи в Интернете. Беседа по прочитанному, актуализация личного опыта учащихся по использованию Интернета</p>
9		Мои средства связи (2)	<p>Обобщение и обогащение опыта школьников в использовании доступных средств связи; создание условий для развития коммуникативных умений, навыков совместной работы. / Проверка домашнего задания. / Работа с учебником: актуализация понятия «проект», выбор формы для совместной творческой работы, работа с занимательными заданиями. / Динамическая пауза или смена динамической позы (переход за «круглый стол» для выполнения коллективной работы). / Планирование совместной работы, распределение обязанностей, выполнение творческой работы (рисование, раскрашивание, работа за компьютером и т. п.). / Предварительные итоги работы, планирование окончания проекта и его презентации</p>

IV четверть, 7 учебных недель

№ темы	Раздел программы (количество часов по разделу)	Тема урока (количество уроков по теме)	Основное содержание уроков / виды работ по теме
1	Семья (4)	Семья (1)	Актуализация представлений школьников о семье, уточнение и систематизирование знаний о родственных отношениях в семье, активизация лексики по теме урока (слова, называющие родственные отношения). / Проверка домашнего задания. / Актуализация представлений по теме, сообщение темы урока с опорой на иллюстрации учебника. / Беседа с опорой на иллюстрации учебника о том, как называются члены семьи. / Динамическая пауза по выбору учителя. / Работа с текстом учебника. / Закрепление: ответы на обобщающие и итоговый вопросы. / Объяснение домашнего задания. / Итог урока. Оценка деятельности школьников
2		Семейные традиции (1)	Помощь в понимании значения словосочетания «семейные традиции», уточнение и расширение представлений школьников о том, какие бывают семейные традиции, о значимости традиций для человека. / Проверка домашнего задания. / Работа с иллюстрациями учебника, обсуждение поставленных вопросов, постановка вопроса с отсроченным решением. / Чтение текста учебника. Беседа по прочитанному. /

№ темы	Раздел программы (количество часов по разделу)	Тема урока (количество уроков по теме)	Основное содержание уроков / виды работ по теме
			Динамическая пауза. / Работа с учебником: знакомство с календарем традиций, объяснение домашнего задания. / Закрепление: ответы на обобщающие и итоговый вопросы. / Итог урока. Оценка деятельности школьников
3		Моя семья (2)	Создание условий для формирования у школьников ценностей семьи, практического понимания роли семьи в жизни человека, создание условий для развития коммуникативных умений, навыков совместной работы. / Проверка домашнего задания. / Работа с учебником: актуализация понятия «проект», выбор формы для совместной творческой работы, работа с занимательными заданиями. / Динамическая пауза или смена динамической позы (переход за «круглый стол» для выполнения коллективной работы). / Планирование совместной работы, распределение обязанностей, выполнение творческой работы (рисование, раскрашивание, работа за компьютером и т. п.). / Предварительные итоги работы, планирование окончания проекта и его презентации

№ темы	Раздел программы (количество часов по разделу)	Тема урока (количество уроков по теме)	Основное содержание уроков / виды работ по теме
4	Закрепление и обобщение пройденного (2)	Важные правила современного человека: знаю, понимаю, умею (2)	Закрепление изученного материала, создание учебных ситуаций для практического использования полученных знаний и умений. / Коллективная и групповая работа с учебником: выполнение заданий, проверка и взаимопроверка
5	Итоговая контрольно-диагностическая работа (1)		Проверка знаний и умений пятиклассников, полученных на уроках в прошедшем учебном году. / Установка на выполнение работы. / Инструкция к выполнению задания (тестового, письменного, творческого — на усмотрение учителя). / Самостоятельная работа. / Динамическая пауза. / Подведение итогов работы, в том числе свободные высказывания школьников о том, что им понравилось, запомнилось, было интересно на уроках по предмету «Основы социальной жизни» в 5 классе

Тематическое планирование уроков в 6 классе

I четверть, 9 учебных недель

№	Раздел программы	Тема урока	Основное содержание уроков
1	Семья	Какие планы?	Обсуждение проблемных вопросов: «Зачем планировать своё время?», «Как удобно планировать время?»
2		От чего я свободен в свободное время?	Практическое разъяснение понятия «свободное время», актуализация опыта школьников по теме урока и подведение к выводам о возможных вариантах полезного использования свободного времени
3		Досуг для развития своего интеллекта	Практическое разъяснение понятия «досуг», актуализация опыта школьников, связанного с формами проведения досуга, и подведение к выводам о возможных вариантах досуга, полезного для умственного развития
4		Досуг для развития силы, ловкости и бодрости	Актуализация личного опыта школьников и расширение представлений о формах проведения досуга с пользой для здоровья (туристические походы; посещение спортивных секций, подвижные игры и др.). Обсуждение возможных форм активного отдыха с учётом условий местности, где живут школьники
5		Увлечения для развлечения	Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционированию чего-либо, фотографии и т. д.

6		Какие планы на выходные?	Виды семейного досуга, планирование выходных дней и каникул, рациональная организация досуга
7		Виртуальная экскурсия	Знакомство с виртуальной экскурсией как формой проведения досуга
8		Проектная работа «Мне скучать некогда! А вам?»	Постановка цели проекта, планирование совместной работы, выполнение элементов творческой работы, презентация проекта
9			

## II четверть, 8 учебных недель

№	Раздел программы	Тема урока	Основное содержание уроков
1	Жилище	Животные в доме человека	Актуализация личного опыта и знаний о содержании животных в доме
2		Забота о домашних животных	Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца
3			
4			
5		Домашняя ферма	Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход
6		Ветеринарная служба	Наиболее распространённые болезни некоторых животных. Ветеринарная служба
7		Тематическая экскурсия по выбору учителя	Знакомство школьников с социальными объектами своей местности
8	Проектная работа	«О хвостатых, пернатых и других домашних любимцах»	Постановка цели проекта, планирование совместной работы, выполнение элементов творческой работы, презентация проекта



### III четверть, 10 учебных недель

№	Раздел программы	Тема урока	Основное содержание уроков	
1	Питание	Еда – только с пользой для здоровья!	<i>Приём пищи.</i> Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение	
2		Идеальный завтрак	Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака	
3		Хлеб – всему голова!	Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий	
4		Каша – матушка наша	Виды каш. Отбор продуктов для приготовления каши. Сахар. Его польза и вред	
5		Раз яичко, два яичко	Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья)	
6		Секреты вкуса: специи и пряности	Соль, пряности и приправы. Соль и её значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Виды пряностей и приправ	
7		Чай или кофе?	Напитки для завтрака. Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе	
8		Тематическая экскурсия	Знакомство школьников с социальными объектами своей местности	
9		Приглашение на завтрак		Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака
10				

IV четверть, 7 учебных недель

№	Раздел программы	Тема урока	Основное содержание уроков и виды работ
1	Жилище	Секреты бережной стирки	Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств
2		Поговорим о домашнем уюте	<i>Мебель в жилых помещениях.</i> Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели  <i>Убранство жилых комнат:</i> зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат
3			
4		За покупками!	Магазины для приобретения различных товаров. Покупка товаров через Интернет
5		Тематическая экскурсия или итоговая проектная работа (по выбору учителя)  Тема проекта: «Дом в моём стиле»	Актуализация опыта школьников и закрепление полученных знаний в творческой деятельности. Знакомство школьников с социальными объектами своей местности
6			
7	Итоговая контрольно-диагностическая работа	Проверка знаний учащихся, подведение итогов работы за учебный год	

## Тематическое планирование

7 класс

№п\п	Раздел программы/учебника	Тема урока	Количество уроков
1.	<b>Охрана здоровья (Забота о себе)</b>	Уроки первой помощи	7
2.		Когда без врача не обойтись	2
3.		Медицинская помощь в нашей местности: как получить? (Урок-экскурсия)	1
4.		Домашняя аптечка (Проектная работа)	2
5.	<b>Средства связи (Техника на службе у человека)</b>	Всегда на связи!	2
6.		Про почту и не только про неё...	2
7.		Сервисы доставки и курьерские службы рядом с нами. Куда обратиться? (Урок-экскурсия)	2
8.	<b>Жилище (Домоводство)</b>	Кухня – сердце дома	4
9.		Ванная и туалет – есть секреты или нет?	1
10.		Стиральная машина – незаменимый помощник	2
11.		Бытовая химия – вред или польза?	2
12.		Весна и осень – дом чистоты просит!	2
13.		Дом моей мечты – где купить всё необходимое? (Урок-экскурсия)	2
14.		Мой идеальный дом (Проектная работа)	2
15.	<b>Питание (О вкусной и здоровой пище)</b>	Знаю? Понимаю? Умею?	1
16.		Вкусно и полезно: что положить в продуктовую корзину?	1
17.		Молока в достатке – и мы в порядке!	1
18.		Масло маслу рознь!	1
19.		За продуктами – в магазин	2
20.		За продуктами – на рынок	1
21.		Магазин или рынок: решайте сами! (Урок-экскурсия)	2
22.		Обед – дело серьёзное!	3
23.		Что у нас на обед?	2
24.		Продавцы и покупатели	3
25.		Рецепт к обеду: винегрет (Практическая работа)	2
26.		Званный обед (Проектная работа)	2
27.	<b>Транспорт (Техника на службе у человека)</b>	В путешествие на поезде	2

28.		Отсюда начинаются путешествия. Экскурсия на вокзал. (Урок-экскурсия)	2
29.	<b>Семья (Дела семейные)</b>	Отдых — это просто?	2
30.		Какие планы на лето?	2
31.		Советы путешественникам (Проектная работа)	2
32.		Туристические маршруты	2
33.		Знаю? Понимаю? Умею?	2