

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Знаменская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено
на методсовете

«27» августа 2022 года

Согласовано

Заместитель директора по УВР Машук Е.И. Машукова

«Утверждаю»:

Директор
А.В. Баталова

Протокол

№ 1

от «29» августа 2022 года



от 31.08.2022 г.

Рабочая программа учебного предмета

основы социальной жизни

для 7 класса обучающихся АООП (вариант 1)

срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Волкова Марина Николаевна

учитель реализующий адаптированные образовательные программы
первой квалификационной категории

Знаменка

2022-2023г

Программа «Основы социальной жизни» предназначена для учащихся 7 классов ОВЗ (вариант 1) и разработана на 2022-2023 учебный год.

Социальная адаптация в современном обществе через активное освоение и принятие целей, ценностей, норм, правил и способов поведения, принятых в современном обществе, является универсальной основой для личностного и социального благополучия человека. Обучающийся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) не в состоянии самостоятельно выделить, осознать и усвоить те звенья социальных структур, которые позволяют комфортно поддерживать существование в социальной среде и успешно реализовывать в ней свои потребности и цели. По сути, он лишен самостоятельного благополучного существования в современном обществе.

В связи с чем, программа «Основы социальной жизни» призвана подготовить обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной и безопасной жизни в современном обществе; правильному рациональному ведению домашнего хозяйства, позволить овладеть практическими умениями, связанными с обслуживанием и самообслуживанием себя и членов семьи.

Программа «Основы социальной жизни» ориентирована на:

- развитие навыков самообслуживания, самостоятельного ведения домашнего хозяйства, ориентировки в ближайшем окружении и возможности более широкой жизненной ориентации, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

- усвоение морально-этических норм поведения, навыков общения с людьми в разных жизненных ситуациях;

- понимание роли семьи и семейных отношений в жизни человека, общества и государства, в воспитании и развитии ребенка, сохранении и укреплении его соматического, физического и психического здоровья, формировании правильного уклада семейных отношений.

Цель программы «Основы социальной жизни» - формирование знаний, умений, навыков, способствующих практической подготовке обучающихся с легкой степенью умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и отдаленном социуме.

Основные задачи программы «Основы социальной жизни»:

- 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 и использованием деловых бумаг);

- развитие навыков здорового образа жизни, положительных качеств и свойств личности.

На уроках применяются как традиционные, так и нетрадиционные формы обучения; используются индивидуальная, парная, групповая, коллективная работа

В процессе реализации программы используются практические и наглядные методы обучения:

- объяснительно – иллюстративные (беседа, рассказ, работа с таблицами, тематическими картинками, опорными таблицами, схемами, буклетами);

- репродуктивные (работа по образцам);

- частично – поисковые (разгадывание ребусов, кроссвордов, загадок, использование дидактических игр);
- предметно – практические методы (практикумы, экскурсии, практические пробы и т.д.);
- система специальных коррекционно – развивающих методов;
- методы убеждения (словесное разъяснение, убеждение, требование);
- методы организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, поручение);
- методы стимулирования поведения (похвала, поощрение, самооценка).

Так же на уроках «Основы социальной жизни» используются следующие приёмы и средства обучения: загадки, проблемные ситуации, игры (дидактические, сюжетные, интерактивные), экскурсии, прогулки, наблюдение, примеры из жизненных ситуаций, сюжеты из средств массовой информации, аудио и видео материалы. Использование перечисленных приемов и средств обучения способствует наиболее полному и глубокому усвоению жизненного опыта и показанию его практической значимости в глазах обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Все общеобразовательные предметы, изучаемые в школе, дают обучающимся определенный объем знаний и умений, необходимый им в жизни, способствуют расширению общего кругозора, формируют культурные потребности, воспитывают морально – этические нормы поведения.

В процессе реализации данной программы происходит связь уроков «Основы социальной жизни» с такими предметами как: «Русский язык», «Чтение», «Математика», «Природоведение», «Биология». Реализация межпредметных связей помогает обучающемуся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представить изучаемый материал целостно, а не отдельными разрозненными частями (отдельно по каждому предмету).

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»

Программа «Основы социальной жизни» составлена с учетом возможностей учащихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), уровня их знаний и умений и ориентирована на:

- развитие навыков самообслуживания, самостоятельного ведения домашнего хозяйства, ориентировки в ближайшем окружении и возможности более широкой жизненной ориентации, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- усвоение морально-этических норм поведения, навыков общения с людьми в разных жизненных ситуациях;
- понимание роли семьи и семейных отношений в жизни человека, общества и государства, в воспитании и развитии ребенка, сохранении и укреплении его соматического, физического и психического здоровья, формировании правильного уклада семейных отношений.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» предполагает концентрическое распределение изучаемого материала с его усложнением и расширением при изучении в следующих классах. Такое распределение учебного материала способствует более прочному и осознанному усвоению изучаемого материала. Так же обеспечивается переход от более легких тем к более сложным, а изучаемый материал постоянно используется и закрепляется в последующих классах.

Программа состоит из разделов, при изучении которых у учащихся формируются социально-бытовые компетентности:

1. «Личная гигиена и здоровье» - знание и соблюдение правил личной гигиены, пропаганда ЗОЖ.
2. «Охрана здоровья - знание и порядок оказания различных видов медицинской помощи, уход за больным в домашних условиях.

3. «Жилище» - знание основных требований к жилищу, умение выполнять планировку, обустройство и сохранение жилищного фонда. Умение пользоваться электробытовыми приборами (пылесос, холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка, стиральные машины).

4. «Одежда и обувь» - овладение основными способами ухода за различными видами одежды, обуви и головных уборов. Содержание их в чистоте и порядке, ремонт и продление срока службы вещей, покупка одежды и обуви соответствующих размеров, использование соответствующих электробытовых приборов (утюг, стиральная машина).

5. «Питание» - знание основ организации рационального, правильного питания человека; основных видов продуктов питания, правила и порядок приготовления пищи.

6. «Транспорт» - умение пользоваться современными видами транспорта, знание правил пользования общественным и междугородним транспортом.

7. «Средства связи» - знание и умение пользоваться современными видами связи: телефонной, сотовой, почтовой, интернет услугами, телеграфной и т.д.

8. «Предприятия, организации, учреждения» - знание структур образовательных учреждений, местных промышленных и сельскохозяйственных предприятий, городской и сельской администрации.

9. «Семья» - владение правилами культуры взаимоотношений в семье, на основе уважения, взаимопонимания и взаимной помощи; организации досуга и отдыха членов семьи.

Реализация воспитательного потенциала каждого урока, заложенного в модуль «Школьный урок» Программы воспитания Знаменской средней школы предполагает его организацию с учетом совокупности методов, приемов, направленных на воспитание обучающихся. Воспитывающее содержание урока направлено на побуждение школьников, задуматься о ценностях, нравственных вопросах, жизненных проблемах. Добиться этого можно, предъявляя детям на уроке воспитывающую информацию: о здоровье и вредных привычках, о нравственных и безнравственных поступках людей, о героизме и малодушии, о войне и экологии, о классической и массовой культуре, о перипетиях судьбы литературных и исторических персонажей; информацию затрагивающую социальные, нравственные, этические вопросы; особенности межличностных, межгрупповых, межнациональных или межконфессиональных отношений; проблемы политической, экономической, культурной жизни людей. (Важно акцентировать внимание учащихся на нравственных проблемах, связанных с научными открытиями, изучаемыми на уроке.)

Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию учащимся примеров осознанного гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, анализа жизненных историй, поступков и ситуаций организуется путём проведения единых тематических уроков в образовательных областях: язык и речевая практика, естествознание, человек и общество, искусство, технология.

Применение на уроках совместных интерактивных форм работы (учитель-ученики, ученик-ученик, ученики-ученики) дают учащимся возможность приобретения эстетических и нравственных переживаний, помогают осваивать опыт ведения диалога, излагать личное мнение, искать пути решения поставленных задач, воспитывают умение работать в парах и группах, в команде, распределять роли и добиваться совместного результата.

Реализация вышеизложенных идей, форм и видов воспитания умственно-отсталых учащихся на школьном уроке предусматривает использование соответствующих педагогических технологий, которые существенным образом перестраивают учебный процесс, обеспечивая взаимодействие его участников, обеспечивая высокий воспитательный результат обучения.

С целью решения вопросов по профориентации обучающихся на уроках по предмету *основы социальной жизни* планируется включать материал, направленный на знакомство учащихся с многообразием мира профессий; на формирование умения осознавать особенности своей личности готовой к самостоятельной жизни с учетом профессионального самоопределения.

на уроках, где рассматриваются вопросы профориентационного характера, решаются следующие задачи

- в 5–9 классах:

- работа направлена на развитие у обучающихся личностного смысла в приобретении познавательного опыта и интереса к профессиональной деятельности; представления о собственных интересах и возможностях (формирование личного образа); приобретение первоначального опыта в различных сферах социально-профессиональной практики: строительства, технике, сельском хозяйстве, сфере бытового обслуживания. Создаются условия для выполнения обучающимися профессиональных проб, которые позволяют соотнести свои индивидуальные возможности с требованиями, предъявляемыми профессиональной деятельностью к человеку.

III. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Основы социальной жизни» является частью предметной области «Человек и общество» обязательной части учебного плана образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями).

Количество часов в неделю:

7 класс – 2 часа в неделю, общее количество часов – 68 ч.

Программа «Основы социальной жизни» включена в обязательную часть учебного плана образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями). При проведении уроков деление обучающихся на подгруппы не предполагается.

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»

Планируемые результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) программы «Основы социальной жизни» представлены личностными и предметными результатами.

Личностные результаты

1. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

2. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

3. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

4. Овладение социально – бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.

5. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.

6. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

7. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

8. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

9. Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств.

10. Развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

11. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

12. Формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Раздел «Личная гигиена и здоровье»

Минимальный уровень:

- соблюдать правила личной гигиены
- знать правила охраны зрения при чтении и просмотре телевизионных передач
- правила безопасности зрения при выполнении различных видов деятельности
- знать правила закаливания организма

Достаточный уровень:

- знать правила освещения помещения
- знать способы и приемы выполнения различных видов процедур закаливания
- выполнять комплекс утренней гимнастики

Раздел «Охрана здоровья»

Минимальный уровень:

- знать виды медицинской помощи (доврачебная, врачебная);
- иметь представление о видах медицинской помощи, их отличительных особенностях;
- знать порядок получения медицинской помощи
- уметь записаться на прием поликлинику
- уметь вызвать неотложную помощь на дом

Достаточный уровень:

- знать отличительные особенности госпитализации, амбулаторного приема, неотложной помощи, помощи на дому
- уметь определять вид медицинской помощи, соответствующий конкретной ситуации
- уметь ориентироваться в поликлинике
- иметь представление о самолечении и его негативных последствиях

Раздел «Жилище»

Минимальный уровень:

- знать о пользе комнатных растений для человека
- знать виды и последовательность ухода за комнатными растениями (полив, подкормка, соблюдение светового и температурного режима);
- уметь ухаживать за домашними животными (кормление, выгул, туалет)
- знать о назначении ветеринарной службы, оказываемой ими помощи
- знать виды нежилых помещений и их функциональное назначение
- знать основные электроприборы на кухне и правила ТБ при их использовании
- иметь представление о кухонной утвари, посуде, белье, ее использовании и уходе за ней.
- знать порядок выполнения уборки кухни

Достаточный уровень:

- уметь выполнять уход за комнатными растениями
- знать правила размещения комнатных растений в помещении
- знать особенности содержания домашних животных в городе и сельской местности
- знать наиболее распространенные болезни животных

- знать санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при использовании электроприборов;
- Уметь выполнять сервировку стола к обеду
- уметь пользоваться основными электроприборами с соблюдением правил техники безопасности
- уметь пользоваться при приготовлении пищи кухонной утварью, посудой, кухонным бельем.
- уметь проводить уборку кухни под руководством педагога

Раздел «Одежда и обувь»

Минимальный уровень:

- иметь представление о значении опрятного вида человека;
- выполнять правила ухода за одеждой и обувью под руководством педагога;
- знать способы продления срока службы одежды
- знать виды стирки изделий
- знать условные обозначения по уходу за одеждой (стирка, сушка, утюжка белья)
- иметь представление о предприятиях бытового обслуживания и самообслуживания, видах услуг, порядком их получения

Достаточный уровень:

- уметь выполнять мелкий ремонт одежды (наложение заплат)
- уметь подбирать режим и условия стирки, сушки и глажения в соответствии с условными обозначениями на ярлыке
- знать виды утюгов, правила их использования
- уметь выполнять стирку и утюжки белья с использованием бытовых приборов
- уметь пользоваться услугами предприятия бытового обслуживания, заполнять соответствующие документы, просчитывать стоимость услуг.

Раздел «Питание»

Минимальный уровень:

- знать значение продуктов питания (овощи, молочные продукты, крупы) для здорового образа жизни человека;
- иметь представление о санитарно - гигиенических требованиях при приготовлении пищи, соблюдении техники безопасности при приготовлении пищи;
- уметь готовить суп-лапшу, борщ, котлеты, жарить рыбу, отваривать макароны под руководством педагога.
- знать правила этикета за столом
- знать о видах продуктовых магазинов, основных отделах.
- уметь выполнять покупку в магазине

Достаточный уровень:

- знать о значении обеда для здоровья человека, уметь составлять меню обеда;
- знать состав продуктов питания и их значение для развития и правильной работы организма человека;
- знать и выполнять гигиенические требования к продуктам питания, кухонным принадлежностям, посуде, месту приготовления пищи;
- знать технологию обработки овощей и технологию приготовления салата;
- знать технологию обработки, хранения мяса и мясопродуктов
- уметь выполнять сервировку стола с учетом меню обеда, праздничного обеда.
- уметь определять вид магазина в зависимости от покупаемого товара
- уметь определять стоимость товара и общую стоимость всей покупки

Раздел «Транспорт»

Минимальный уровень:

- иметь представление о междугороднем транспорте;
- соблюдать правила поведения в общественном транспорте;

Достаточный уровень:

- знать назначение междугороднего транспорта;
- уметь ориентироваться в автовокзале: определять маршрут движения, время в соответствии с расписанием, совершать покупку билета, проходить на посадку
- уметь пользоваться различными способами покупки билета.

Раздел «Средства связи

Минимальный уровень:

- название основных средств связи
- знать виды бандеролей
- знать виды посылок
- уметь заполнять бланк отправления посылки.

Достаточный уровень:

- знать виды почтовых отправлений
- знать особенности различных видов бандеролей и посылок,
- уметь подбирать соответствующий тип почтового отправления, заполнять соответствующие бланки;

Раздел «Предприятия, организации, учреждения»

Минимальный уровень:

- название образовательного учреждения дополнительного образования, его назначение;

Достаточный уровень:

- знать особенности работы, основные направления учреждений дополнительного образования детей
- уметь пользоваться «Навигатором дополнительного образования Омской области»;

Раздел «Семья»

Минимальный уровень:

- знать фамилию, имя, отчество членов семьи;
- правильно и определять и называть степень родства членов семьи;
- знать основные формы семейного досуга
- иметь представление о бюджете семьи и его составляющих

Достаточный уровень:

- уметь организовывать досуг семьи,
- уметь определять источники доходов и расходов в семейном бюджете,
- уметь определять величину доходов и расходов семейного бюджета

Достаточный уровень освоения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся. Отсутствие достижения минимального уровня не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

Оценка достижения обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов осуществляется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками:

- оценка «5» - «отлично», если учащимся выполнено верно и в соответствии с заданием свыше 65% заданий.
- оценка «4» - «хорошо», если выполнено от 51% до 65% заданий.

-оценка «3» - «удовлетворительно» если обучающиеся выполняют от 35% до 50% заданий;

-оценка «2» - «неудовлетворительно» ставится, если выполнено менее 35% заданий.

Базовые учебные действия

Программа обеспечивает достижение учащимися базовых учебных действий:

Личностные учебные действия

1. Принимать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
2. Уметь осмысливать социальное окружение, своё место в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
3. Испытывать гордость за достигнутые успехи и достижения как собственные, так и своих одноклассников;
4. Понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в школе, дома;
5. Проявлять положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
6. Проявлять уважительное и бережное отношение к людям различных профессий и результатам их деятельности;
7. Активно включаться в общепользую и социальную деятельность;
8. Исполнять правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия

1. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель– класс);
2. Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
3. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;
4. Сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
5. Договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.
6. Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
7. Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его,
8. Использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
9. Использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия

1. Адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
2. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
3. Адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность;
4. Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач,
5. Осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
6. Осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
7. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
8. Обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;

Познавательные учебные действия

1. Работать с разнообразной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, схематичное изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях);
2. Использовать в жизни и деятельности простейшие межпредметные знания;
3. Устанавливать элементарные существенные связи между объектами и процессами окружающей действительности.
4. Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
5. Использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
6. Использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

В течение учебного года проводится мониторинг базовых учебных действий, который будут отражать индивидуальные достижения обучающихся в процессе усвоения программы «Основы социальной жизни».

Мониторинг проводится в 3 этапа (стартовый – сентябрь, промежуточный – по мере изучения отдельных тем, итоговый – май). Базовые учебные действия отслеживаются в результате наблюдений за учащимися, опроса, тематической беседы; при выполнении практических заданий социальной и бытовой направленности.

Оценка базовых учебных действий производится в соответствии с «Программой формирования базовых учебных действий обучающихся КОУ «Исилькульская школа - интернат»

V. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»

Диагностика знаний и умений учащихся.

Диагностика знаний и умений учащихся.

Раздел «Личная гигиена и здоровье»

Гигиена зрения Правила и приемы ухода за органами зрения. Гигиенические правила и способы сохранения зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека.

Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы и приемы выполнения различных видов процедур закаливания. Утренняя гимнастика.

Практическая работа: «Комплекс утренней гимнастики»

Раздел «Охрана здоровья»

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Вызов «скорой» или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием. Самолечение и его негативные последствия.

Сюжетно-ролевая игра «Я вызываю врача»

Экскурсия в поликлинику, больницу

Раздел «Жилище»

Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

Домашние животные. Содержание животных в городской квартире: Домашние животные и птицы в сельской местности: виды, особенности содержания и уход. Наиболее распространенные болезни животных. Ветеринарная служба.

Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение нежилых (подсобных) помещений.

Кухня. Нагревательные приборы в городской и сельской местности. Правила ТБ при использовании

Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка). Назначение, правила пользования 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, скатерть, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажной, смесовая ткань). Правила хранения и ухода.

Кухонная мебель: название и назначение

Практическая работа «Уход за комнатными растениями», «Пользование электробытовыми приборами и уход за ними», «Уход за кухонной посудой», «Уборка кухни»

Раздел «Одежда и обувь»

Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из разных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила пользования. Предприятия бытового обслуживания и самообслуживания. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки, приема и выдачи

Практическая работа «Наложение заплат», «Чтение условных обозначений», «Правила и приемы глажения постельного белья», «Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды», «Заполнение бланков»

Раздел «Питание»

Прием пищи. Первые вторые и третьи блюда: виды, значение. Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Первые блюда: виды, способы приготовления.

Овощные салаты: виды, способы приготовления.

Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.

Рыбные блюда (виды, способы приготовления).

Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.

Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты Специализированные магазины. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине

Практическая работа «Приготовление первых блюд», «Приготовление мясного блюда», «Приготовление блюда из рыбы», «Отваривание макарон», «Сервировка праздничного стола»

Экскурсия в продуктовый магазин

Раздел «Транспорт»

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, основные маршруты, расписание. Порядок приобретения билетов, стоимость проезда.

Экскурсия на автовокзал

Раздел «Средства связи»

Бандероли. Виды, упаковка, порядок отправления, стоимость пересылки

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

Практическая работа «Заполнение бланка отправления посылки»

Раздел «Предприятия, организации, учреждения»

Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы.

Экскурсия в учреждение дополнительного образования детей и подростков

Раздел «Семья»

Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки. Деньги, их виды и назначения. Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники доходов. Определение суммы доходов на месяц.

Практическая работа «Определение доходов семьи»

VI. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»

| № п/п | Наименование раздела | Количество часов |
|--------------|--------------------------------------|-------------------------|
| 1. | Диагностика знаний и умений | 2 |
| 2. | Личная гигиена и здоровье | 5 |
| 3. | Охрана здоровья | 8 |
| 4. | Жилище | 14 |
| 5. | Одежда и обувь | 10 |
| 6. | Питание | 16 |
| 7. | Транспорт | 4 |
| 8. | Средства связи | 3 |
| 9. | Семья | 3 |
| 10. | Предприятия, организации, учреждения | 4 |
| | Всего | 68 |