

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерства образования Оренбургской области

МОБУ «Еленовская СОШ»

Ясненского муниципального округа

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР



Дорошко О.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОБУ  
«Еленовская СОШ»



Ворожби Н.С.

Приказ № 0-3/1  
от 17 января 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Основы социальной жизни»

для обучающихся 7 класса

с.Еленовка 2024 г.

Программа разработана на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений: 7 класс / под ред. В.В. Воронковой; 4-е издание. - М.: Просвещение, 2010.

**1. Планируемые результаты освоения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития адаптированной основной общеобразовательной программы**

**Регулятивные**

1. формирование умения самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности.
2. составление плана и последовательности действий.
3. сформировать умения в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценивания.
4. определять успешность выполнения своего задания

**Познавательные**

1. сформировать умения анализировать, сравнивать, обобщать факты.
2. формулировать проблему и познавательную цель.
3. поиск и отбор необходимой информации (смысловое чтение).

**Коммуникативные**

Формировать умения:

1. играть различные роли в группе
2. высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать.
3. умение выражать свои мысли (оценивание качества своей и общей учебной деятельности).
4. адекватно воспринимать предложения по исправлению допущенных ошибок.
5. уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться

**Личностные**

1. смыслообразование (Я должен...)
2. ученик определяет значимость данного материала для себя.
3. учение ставит вопрос: «Какое значение имеет для меня выполнение той или иной работы?»
4. умение определять своё отношение к миру
5. морально-этическая регуляция.

## **2. Содержание**

### **7 класс (70 ч)**

#### **ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА**

##### **Тематика**

- Особенности личной гигиены в жизни подростка. Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.
- Особенности ухода за кожей лица, волосами.
- Пользование шампунем в соответствии с типом волос (жирные, сухие, нормальные). Знакомство со средствами борьбы с перхотью и выпадение волос.

##### **Практические работы**

- Подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учётом их состояния (жирные, сухие, нормальные).

##### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

###### **Знать:**

- правила личной гигиены девушки и юноши;
- виды косметических салфеток;
- правила ухода за кожей лица и волосами.

###### **Уметь:**

- определить тип кожи и волос;
- подбирать мыло и шампунь, средства от перхоти и выпадения волос;

- правильно ухаживать за лицом и волосами.

## **ОДЕЖДА И ОБУВЬ**

### **Тематика**

- Значение продления срока службы одежды.
- Знакомство с техникой и видами штопки.
- Знакомство с техникой наложения заплат.
- Знакомство с техникой наложения заплат.
- Практическое знакомство с видами штопки и наложения заплат.
- Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей.
- Знакомство с правилами стирки белья из хлопчатобумажных тканей.
- Знакомство с правилами стирки изделий из шелка вручную.
- Знакомство с правилами и приемами глажения белья, брюк, спортивной одежды.
- Знакомство с прачечной, видами предоставляемых услуг, правилами пользования прачечной.
- Знакомство со стиркой мелких изделий из белой хлопчатобумажной ткани с помощью стиральной машины, соблюдение правила безопасности в работе. Стирка изделий из шелка вручную.

### **Практические работы**

- Штопка одежды.
- Наложение заплаты.
- Командами: по заданию; подбор материалов. Выполнение работы.
- Глажение белья.
- Подготовка приспособлений для глажения, рабочего места.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

#### **Знать:**

- особенности стирки цветного и белого белья;
- правила пользования моющими средствами;
- устройство стиральной машины и правила пользования ею;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды и стирке в ручную и с помощью стиральной машины санитарно-гигиенические требования — последовательность и особенности глажения одежды из различных тканей, а также постельного белья, полотенец, скатертей;
- назначение прачечной, виды услуг, способы сдачи вещей в прачечную;
- правила пользования прачечной самообслуживания.

#### **Уметь:**

- ремонтировать разорванные места одежды: разными видами штопки, накладыванием заплат;
- стирать белое белье вручную и с помощью стиральной машины;
- гладить одежду и белье.

## **ПИТАНИЕ**

### **Тематика**

- Виды питания.
- Значение первых и вторых блюд и их приготовление.
- Третьи блюда.
- Использование электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи.
- Сервировка стола к обеду.

### **Практические работы**

- Приготовление салата по рецепту.
- Снятие пробы.
- Мытье посуды.
- Составление меню на неделю.

## **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

### **Знать:**

- виды питания, их особенности;
- значение первых, вторых блюд;
- правила безопасности при использовании механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.

### **Уметь:**

- пользоваться механическими и электробытовыми приборами: мясорубкой, теркой, взбивалкой (миксером) и др.;
- приготовить первое и второе блюдо по рецепту из доступных по цене продуктов;
- составить меню завтрака, обеда, ужина на день.

## **СЕМЬЯ**

### **Тематика**

- Помощь родителям и воспитателям по уходу за младшими детьми: умывание, одевание, обувание, причёсывание; в соблюдении чистоты и порядка в школе, интернате, дома.
- Оказание помощи родителям по уходу за младшими детьми.
- Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.
- Проведение игр с младшими школьниками.

### **Практические работы**

- Оказание помощи первокласснику в одевании на прогулку.

## **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

### **Знать:**

- правила ухода за младшими детьми;
- различные тихие и подвижные игры, сказки, песенки.

### **Уметь:**

- ухаживать за младшими детьми;
- объяснять им правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры;
- помогать младшим при уборке игрушек;
- рассказывать им сказки;
- петь с ними детские песенки.

## **КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ**

### **Тематика**

- Соблюдение правил приема приглашения в гости и форма отказа.
- Знакомства с правилами подготовки к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, причёска).
- Знакомство с правилами вручения и принятия подарка.

### **Практические работы**

- Собрать вещи для поездки в гости (в зависимости от ситуации)
- Изготовление открытки.
- Изготовление несложных сувениров. Сюжетная игра «В гости к...».

## **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

### **Знать:**

- правила поведения: при встрече и расставании правила поведения в гостях правила поведения при вручении и приема подарков.

### **Уметь:**

- культурно вести себя в гостях (оказывать внимание сверстникам и старшим, приглашать на танец, поддерживать беседу и т.д.);
- выбирать подарки;
- изготавливать простые сувениры;
- вручать и принимать подарки.

## **ЖИЛИЩЕ**

## **Тематика**

- Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.
- Подготовка квартиры к лету и зиме.
- Санитарная обработка помещения в случае необходимости.
- Уход за мебелью в зависимости от её покрытия.
- Животные в доме.

## **Практические работы**

- Чистка зеркала.
- Уход за мебелью.
- По заданию учителя, подготовка рабочего инструмента, выполнение работы.

## **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

### **Знать:**

- последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения;
- способы и периодичность ухода за окнами;
- виды моющих средств, используемых при уборке и мытье окон;
- способы утепления окон;
- правила топки печей и заготовки топлива;
- правила ухода за мебелью в зависимости от её покрытий.

### **Уметь:**

- убирать жилые помещения;
- мыть зеркала и стекла;
- утеплять окна;
- ухаживать за полом в зависимости от покрытия, используя бытовые химические средства;
- топить печку с учетом местных особенностей.

## **ТРАНСПОРТ**

### **Тематика**

- Междугородний железнодорожный транспорт.
- Вокзалы. Их назначение и основные службы.
- Справочная служба вокзалов.
- Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.
- Примерная стоимость проезда до разных пунктов.
- Формы приобретения ж/д билетов.
- Порядок сдачи багажа и получения его.

### **Практическая работа. Экскурсии**

- Экскурсии на ж/д вокзал
- Пользование ж/д билетами. Обозначения на билетах.
- Обращение за справкой в справочное бюро или по телефону.

## **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

### **Знать:**

- функции железнодорожного транспорта;
- тип пассажирского вагона (общий, плацкартный, купейный, мягкий);
- примерную стоимость билета в зависимости от типа вагона и дальности расстояния;
- виды справочных служб, камер хранения;
- сроки и стоимость хранения багажа;
- о сроках и месте возврата приобретенного билета.

### **Уметь:**

- ориентироваться в расписании;
- приобретать билеты ж/д кассе;
- обращаться за справкой в справочное бюро вокзала или в центральную ж/д справочную по телефону;

- ознакомиться с правилами пользования железнодорожным транспортом;
- выполнять правила безопасности во время поездки в железнодорожном транспорте.

## ТОРГОВЛЯ

### Тематика

- Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы.
- Назначение магазинов.
- Стоимость некоторых товаров.
- Порядок приобретения товаров.

### Практические работы

- Игра «Магазин». Значение и необходимость хранения чека.

### Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

#### Знать:

- назначение универмага и универсама;
- различия между ними;
- за какими товарами лучше обратиться в универмаг, чем в универсам;
- стоимость мебели, ковра, холодильника, телевизора и др. подобных товаров.

#### Уметь:

- найти нужные товары в отделах универмага или универсама;
- приобретать товары с учетом необходимости в потребности их и финансовым возможностями

## СРЕДСТВА СВЯЗИ

### Тематика

- Виды бандеролей, порядок их отправления.
- Упаковка и стоимость пересылки.
- Посылки.
- Виды упаковки, правила отправления и стоимость.
- Заполнение бланков.

### Практическая работа, экскурсии

- Приемы укладки отправления, заполнение квитанции.
- Определение стоимости почтового отправления.
- Отправление посылки к празднику.

### Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

#### Знать:

- перечень предметов, посылаемых бандеролью в посылке;
- максимальный вес почтовых отправлений;
- виды, и способы упаковок;
- виды почтовых отправлений.

#### Уметь:

- заполнить бланк на отправку бандероли, посылки;
- составить опись посылаемых предметов;
- упаковать бандероль, посылку в твердой упаковке;
- определить стоимость почтовых отправлений

## МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

### Тематика

- Домашняя аптечка, термометр.
- Лекарственные растения.
- Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах.

### Практические работы

- Экскурсия в травм пункт.
- Приготовление витаминного чая.
- Наложение повязки при ранах.
- Измерение температуры.

- Наложение жгута.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

#### **Знать:**

- меры по предупреждению переломов;
- виды доврачебной помощи;
- правила обработки раны и наложения повязки;
- меры предупреждения осложнений после травмы;
- правила оказания первой помощи при ушибах, растяжениях и вывихах (покой и фиксация конечностей с помощью повязки или временной шины).

#### **Уметь:**

- использовать лекарственные растения при оказании первой помощи;
- готовить настои, отвары из лекарственных растений;
- обрабатывать раны, накладывать повязки.

### **УЧРЕЖДЕНИЯ, ОРГАНИЗАЦИИ, ПРЕДПРИЯТИЯ**

#### **Тематика**

- Промышленные и сельскохозяйственные объекты нашей местности.

#### **Практические работы. Экскурсии**

- Экскурсия на ближайшее предприятие для ознакомления с его деятельностью.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

#### **Знать:**

- местонахождение ближайшего промышленного или сельскохозяйственного предприятия;
- название цехов, отделов, рабочих специальностей;
- виды выпускаемой продукции.

#### **Уметь:**

- обращаться с вопросами по теме экскурсии к работникам предприятия.

## **3. Тематическое планирование**

<b>Раздел программы</b>	<b>Кол-во часов 7 класс</b>
Личная гигиена	4
Одежда и обувь	7
Питание	9
Семья	5
Культура поведения	5
Жилище	7
Транспорт	5
Торговля	4
Средства связи	6
Медицинская помощь	5
Учреждения, организации, предприятия	2
Экономика домашнего хозяйства	4
Повторение	7
<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>

### Календарно-тематическое планирование

№	Темы	Количество часов	Дата проведения
Личная гигиена 4 ч			
1	Особенности личной гигиены подростка.	1	
2	Уход за кожей тела и лица. Пр. Определение типа кожи.	1	
3	Уход за волосами. Борьба с перхотью.	1	
4	Использование шампуня в соответствии с типом волос. Пр. Изучение инструкций к шампуням.	1	
Одежда 7 ч			
5	Значение продления срока службы одежды.	1	
6	Пр.р. Ремонт одежды – наложение заплат	1	
7	Бытовая техника при стирке белья.	1	
8	Стирка белья из хлопчатобумажной ткани.	1	
9	Стирка белья (изделий) из шёлка вручную.	1	
10	Правила и приёмы глажения. Пр.р. Глажение изделий из шёлка	1	
11	Прачечная. Виды услуг, правила пользования.	1	
Питание 9 ч			
12	Виды питания. Гигиена приготовления пищи.	1	
13	Приготовление первых блюд. Пр. р. Работа с рецептом.	1	
14	Приготовление вторых блюд. Пр. р. Работа с рецептом.	1	
15	Приготовление второго блюда из полуфабрикатов	1	
16	Приготовление третьего блюда: кисель (компот).	1	
17	Приготовление закуски.	1	
18	Приготовление закуски.	1	



19	Составление меню завтрака, обеда.	1	
20	Использование электроприборов при приготовлении пищи.	1	
	Семья 5 ч		
21	Семья. Состав семьи.	1	
22	Бюджет семьи.	1	
23	Заработная плата.	1	
24	Среднедушевой доход.	1	
25	Составление доверенности.	1	
	Культура поведения 5 ч		
26	Правила поведения в гостях. Игра «Вы пришли в гости».	1	
27	Подготовка в гости: внешний вид.	1	
28	Ролевая игра «В гости к ...»	1	
29	Практ. раб. Рисунок «Я иду в гости».	1	
30	Изготовление праздничных открыток, сувениров.	1	
	Жилище 7 ч		
31	Значение жилища для человека. Регулярная уборка	1	
32	Сезонная уборка помещения.	1	
33	Способы ухода за окнами. Пр. Утепление окон в кабинете.	1	
34	Санитарная обработка помещений	1	
35	Уход за мебелью.	1	
36	Животные в доме.	1	
37	Безопасность дома.	1	
	Транспорт 5 ч		
38	Железнодорожный вокзал	1	
39	Междугородний железнодорожный транспорт. Игра «Путешествие по станциям»	1	

40	Вокзалы, их назначение и основные службы вокзала.	1	
41	Виды пассажирских вагонов, типы поездов, стоимость билета.	1	
42	Дорожная безопасность.	1	
Торговля 4 ч			
43	Назначение магазинов. Универмаги. Игра «Купи товар»	1	
44	Порядок приобретения товаров.	1	
45	Отделы магазинов.	1	
46	Экскурсия в поселковый магазин.	1	
Средства связи 6ч			
47	Виды бандеролей. Пр. Заполнение бланка на бандероль	1	
48	Посылки. Виды упаковок, правила отправления.	1	
49	Средства связи.	1	
50	Экскурсия на почту.	1	
51	Экскурсия на почту.	1	
52	Повторение тем «Транспорт. Торговля. Средства связи». Проверочная работа.	1	
Медицинская помощь 5 ч			
53	Виды доврачебной помощи. Пр.раб. Измерение температуры тела, давления, пульса.	1	
54	Домашняя аптечка. Пр. Составление списка необходимых медикаментов.	1	
55	Первая помощь при травмах, переломах и кровотечениях.	1	
56	Пр. Наложение повязки при ранах.	1	
57	Лекарственные растения в домашней аптечке.	1	
Учреждения, организации 2 ч			

58	Промышленные предприятия.	1	
59	Сельскохозяйственные предприятия.	1	
Экономика домашнего хозяйства 4 ч			
60	Потребности человека.	1	
61	Деньги (монета, купюра, валюта). Из истории, их назначение и значение в нашей жизни.	1	
62	Бюджет семьи. Пр. Упражнения по определению доходов семьи.	1	
63	Мелкие расходы. Пр. Составление таблицы расходов.	1	
Повторение 7 ч			
64	Контрольная работа за первое полугодие.	1	
65	Повторительно-обобщающий урок за курс 7 класса по СБЖ.	1	
66	Контрольный урок за курс 7 класса. Пр. Тестирование	1	
67	Экскурсия «Родные просторы»	1	
68	Экскурсия «Родные просторы»	1	
69	Правила безопасности в летний период.	1	
70	Обобщающий урок	1	