

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования**  
**Ростовской области**  
**МУ "Отдел образования Администрация Мясниковского района"**  
**МБОУ СОШ №3**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО

*Р.Мовс*

Мовсеян Р.Л.

Протокол №1  
от «27» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель МС

*О.Г. Тухиян*

Тухиян О.Г.

Протокол №1  
от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

*С.А. Бугаян*

Бугаян С.А.

Приказ № 222  
от «29» августа 2025 г.



**Рабочая программа общего образования**  
**обучающихся с умственной отсталостью**  
**(интеллектуальными нарушениями)**  
**вариант 1**  
**«Основы социальной жизни»**  
**(5, 7 - 8 классы)**

**Чалтырь**  
**2025**

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее АООП УО (вариант 1)).

АООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» относится к предметной области «Человек и общество» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с индивидуальными учебными планами рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 5, 7-8 классах рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (по 1 часу в неделю).

АООП УО (вариант 1) определяет цель и задачи учебного предмета «Основы социальной жизни».

Цель обучения – практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Задачи обучения:

- овладение обучающимися некоторыми знаниями и жизненными компетенциями, необходимыми для успешной социализации в современном обществе;
- развитие и совершенствование навыков ведения домашнего хозяйства;
- воспитание положительного отношения к домашнему труду;
- развитие умений, связанных с решением бытовых экономических задач;
- формирование социально-нормативного поведения в семье и обществе;
- формирование умений, необходимых для выбора профессии и дальнейшего трудоустройства;
- коррекция недостатков познавательной и эмоционально-волевой сфер;
- развитие коммуникативной функции речи.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в **5 классе** определяет следующие задачи:

- формирование знаний о представлениях о разных группах продуктов питания; отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- формирование знаний о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- формирование умений соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- формирование знаний отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
- формирование знаний о способах хранения и переработки продуктов питания;
- формирование умения составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- формирование умений соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- формирование умений соблюдать правила поведения в доме и общественных местах.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в **7 классе** определяет следующие задачи:

- формирование знаний о представлениях о разных группах продуктов питания; отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- формирование знаний о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- формирование умений соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- формирование знаний о ремонте одежды (пришивание пуговиц, зашивание шва, наложение заплат и т.д.);
- формирование знаний о способах хранения и переработки продуктов питания;
- формирование умения составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- формирование умения самостоятельно готовить несложные знакомые блюда;
- формирование умения самостоятельно совершать покупки товаров ежедневного назначения;
- формирование знаний об особенностях соблюдения личной гигиены подростка;
- формирование умений соблюдение техники безопасности при работе с чистящими и моющими средствами и электробытовыми приборами;
- формирование умений соблюдать правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- формирование умений использовать навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);
- формирование умений самостоятельно пользоваться услугами бытовых учреждений (прачечная, почта и т.д.).

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в **8 классе** определяет следующие задачи:

- формирование знаний о здоровом образе жизни, его влиянии на организм человека;
- формирование знаний о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- формирование умений соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- формирование умения составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- формирование умения самостоятельно готовить несложные знакомые блюда;
- формирование умения самостоятельно совершать покупки товаров ежедневного назначения;
- формирование знаний об особенностях соблюдения личной гигиены подростка;
- формирование умений соблюдение техники безопасности при работе с чистящими и моющими средствами и электробытовыми приборами;
- формирование умений соблюдать правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- формирование умений использовать навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);
- формирование умений самостоятельно пользоваться услугами бытовых учреждений.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Обучение «Основам социальной жизни» в 5 классе носит основы теоретических знаний и практических умений. «Основы социальной жизни» тесно связаны с другими учебными предметами, жизнью и направлены на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и трудовой деятельности.

Программа обучения в 5 классе осуществляется по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Содержание курса обеспечивает формирование и развитие у обучающихся необходимых им навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире. На первом году обучения программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, на повышение общего уровня культуры и отношений в семье. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли и транспорта. Особое внимание уделяется темам, направленным на обучение соблюдению санитарных норм в быту, формированию безопасного и здорового образа жизни, выполнению ежедневных домашних обязанностей. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование культуры поведения, как в кругу семьи, так и в общественных местах.

При реализации программы и проведении занятий, одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, терпения, усидчивости; элементов трудовой культуры; организации труда; экономного и бережного отношения к продуктам, оборудованию; строгого соблюдения правил безопасной работы и гигиены труда; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, внимания, наблюдательности, памяти, воображения.

Программой предусмотрены беседы, ролевые игры, требующие знаний о поведении на улице и в транспорте, практические задания, которые служат для закрепления учебных навыков и знаний, а также совершенствования и формирования новых умений и навыков, используемые обучающимися в повседневной жизни. На уроках предмета «Основы социальной жизни» целесообразно организовывать работу детей в парах или малых группах с учетом уровня подготовленности. Это позволит каждому ученику овладеть навыками сотрудничества, коллективного приготовления пищи, ухода за одеждой, обувью, научиться самостоятельно пользоваться общественным транспортом.

Реализация курса должна способствовать достижению личностных результатов: пониманию своих реальных возможностей, владению навыками адаптации к изменяющимся жизненным условиям, развитию коммуникативных навыков и навыков сотрудничества, усвоению морально-этических норм, принятых в обществе, развитию эстетического и художественного вкуса детей, формированию установки на безопасный здоровый образ жизни, интереса к творчеству.

### Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы, тесты
1	Вводный урок	1	1
2	Личная гигиена и здоровье	9	1
3	Охрана здоровья	4	
4	Жилище	12	1
5	Одежда и обувь	8	1
6	Питание	22	1
7	Транспорт	5	

8	Средства связи	3	
9	Семья	3	
10	Итоговое занятие	1	1
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>6</b>

Обучение «Основам социальной жизни» в 7 классе носит продолжение изучения теоретических знаний и практических умений. «Основы социальной жизни» тесно связаны с другими учебными предметами, жизнью и направлены на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и трудовой деятельности.

Программа обучения в 7 классе осуществляется по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Содержание курса обеспечивает формирование и развитие у обучающихся необходимых им навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире. На третьем году обучения программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, формирования правильных жизненных установок, применения теоретических знаний на практике и формирование правильных отношений в семье. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли и транспорта. Особое внимание уделяется темам, направленным на формирование безопасного и здорового образа жизни, выполнение ежедневных домашних обязанностей, умение организовывать себя и помогать другим. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование культуры поведения в семье, организацию собственной деятельности и социальную адаптацию в обществе.

При реализации программы и проведении занятий, одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, терпения, усидчивости; элементов трудовой культуры; организации труда; экономного и бережного отношения к продуктам, оборудованию; строгого соблюдения правил безопасной работы и гигиены труда; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, внимания, наблюдательности, памяти, воображения.

Программой предусмотрены беседы, ролевые игры, требующие знаний о поведении на улице, в транспорте и учреждениях, практические задания, которые служат для закрепления учебных навыков и знаний, а также совершенствования и формирования новых умений и навыков, используемые обучающимися в повседневной жизни. На уроках предмета «Основы социальной жизни» целесообразно организовывать работу детей в парах или малых группах с учетом уровня подготовленности. Это позволит каждому ученику овладеть навыками сотрудничества, коллективного приготовления пищи, ухода за одеждой, обувью, научиться самостоятельно пользоваться общественным транспортом и различными учреждениями быта.

Реализация курса должна способствовать достижению личностных результатов: пониманию своих реальных возможностей, владению навыками адаптации к изменяющимся жизненным условиям, развитию коммуникативных навыков и навыков сотрудничества, усвоению морально-этических норм, принятых в обществе, развитию эстетического и художественного вкуса детей, формированию установки на безопасный здоровый образ жизни, интереса к творчеству.

#### Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы, тесты
1	Личная гигиена и здоровье	6	1
2	Охрана здоровья	3	1

3	Жилище	12	1
4	Одежда и обувь	10	
5	Питание	17	1
6	Транспорт	4	1
7	Средства связи	4	
8	Предприятия, организации, учреждения	4	
9	Семья	7	
10	Итоговое занятие	1	1
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>6</b>

Обучение «Основам социальной жизни» в 8 классе носит продолжение изучения теоретических знаний и практических умений. «Основы социальной жизни» тесно связаны с другими учебными предметами, жизнью и направлены на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и трудовой деятельности.

Программа обучения в 8 классе осуществляется по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Содержание курса обеспечивает формирование и развитие у обучающихся необходимых им навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире. На четвертом году обучения программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, формирования правильных жизненных установок, соблюдения правил здорового образа жизни и бережного отношения к собственному здоровью, применения теоретических знаний на практике и формирование знаний об основах семейного бюджета. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли и транспорта. Особое внимание уделяется темам, направленным на формирование безопасного и здорового образа жизни, выполнение ежедневных домашних обязанностей, умение организовывать себя и помогать другим. Большое значение имеют разделы, направленные на получение практических навыков по приготовлению простых и знакомых блюд, соблюдению правил поведения в быту, распределению бюджета для покупок определённых товаров и расчет стоимости продуктов питания, организацию собственной деятельности и социальную адаптацию в обществе.

При реализации программы и проведении занятий, одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, терпения, усидчивости; элементов трудовой культуры; организации труда; экономного и бережного отношения к продуктам, оборудованию; строгого соблюдения правил безопасной работы и гигиены труда; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, внимания, наблюдательности, памяти, воображения.

Программой предусмотрены беседы, ролевые игры, требующие знаний о поведении на улице, в транспорте и учреждениях, практические задания, которые служат для закрепления учебных навыков и знаний, а также совершенствования и формирования новых умений и навыков, используемые обучающимися в повседневной жизни. На уроках предмета «Основы социальной жизни» целесообразно организовывать работу детей в парах или малых группах с учетом уровня подготовленности. Это позволит каждому ученику овладеть навыками сотрудничества, коллективного приготовления пищи, ухода за одеждой, обувью, научиться самостоятельно пользоваться общественным транспортом и различными учреждениями быта.

Реализация курса должна способствовать достижению личностных результатов: пониманию своих реальных возможностей, владению навыками адаптации к изменяющимся жизненным условиям, развитию коммуникативных навыков и навыков

сотрудничества, усвоению морально-этических норм, принятых в обществе, развитию эстетического и художественного вкуса детей, формированию установки на безопасный здоровый образ жизни, интереса к творчеству.

#### Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы, тесты
1	Личная гигиена и здоровье	6	1
2	Охрана здоровья	3	1
3	Жилище	11	1
4	Одежда и обувь	12	1
5	Питание	18	
6	Транспорт	5	1
7	Средства связи	6	1
8	Предприятия, организации, учреждения	3	
9	Семья	3	
10	Итоговое занятие	1	1
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>7</b>

### III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### 5 класс

##### **Личностные:**

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- овладение элементарными социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение начальными навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

##### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- иметь представления о разных группах продуктов питания;
- знать отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам; понимать их значения для здорового образа жизни человека;
- иметь представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- знать отдельные виды одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;
- соблюдать усвоенные правила в повседневной жизни;
- знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством взрослого;
- знать и соблюдать правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

##### Достаточный уровень:

- знать способы хранения и переработки продуктов питания;
- составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;

- соблюдать правила поведения в доме и общественных местах;
- иметь представления о морально-этических нормах поведения.

## 7 класс

### **Личностные:**

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- овладение трудовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, взаимопомощи.

### **Предметные:**

#### 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 названий торговых организаций, их видов и назначения;
- совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

#### 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).

## 8 класс

### **Личностные:**

- осознание себя как гражданина России;
- способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации;

- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение трудовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- 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 названий предприятий бытового обслуживания и их назначения;
- решение типовых практических задач под руководством педагогического работника посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;
- представления о различных видах средств связи;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

##### Достаточный уровень:

- составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
- самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
- 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.

#### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов осуществляется по итогам индивидуального и фронтального опроса обучающихся, выполнения самостоятельных работ (по темам уроков), контрольных работ (входных, текущих, промежуточных и итоговых) и тестовых заданий. При оценке предметных результатов учитывается уровень самостоятельности обучающегося и особенности его развития.

#### **Критерии оценки предметных результатов**

**Оценка «5»** ставится если:

– обучающийся полностью излагает изученный материал в объеме программы по учебному предмету;

- умеет использовать таблицы, схемы;
- понимает и объясняет изученные понятия, термины;
- самостоятельно выстраивает ответ.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся воспроизводит учебный материал, но допускает 1-2 неточности в фактическом вопросе:

- не может самостоятельно привести пример;
- отвечает на наводящие вопрос.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся обнаруживает знания и понимание учебного материала по данному вопросу, но эти знания излагает не полностью, монологическая речь несвязная, воспроизводит изученный материал по наводящим вопросам учителя.

**Оценка «2»** не ставится.

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов на изучение раздела	Содержание тем учебного предмета	Практическая часть	Реализация РК
<b>5 класс</b>				
Питание	15 часов	<p>Значение питания в жизни и деятельности людей. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Влияние правильного питания на здоровье человека. Место для приготовления пищи и его оборудование. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение и уход. Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий.</p> <p>Приготовление простых и сложных бутербродов. Вторичное использование черствого хлеба. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Приготовление винегрета. Виды чая. Способы заваривания чая. Посуда для завтрака. Сервировка стола к завтраку. Повторительно-обобщающий урок "Питание". Тест. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Продовольственный магазин.</p>	<p>Практическая работа – 5</p> <p>Тест -1</p>	<p>Место для приготовления еды в моей квартире. Хлебные магазины и комбинат Магнитогорска. Магазин «Посуда-центр». Магазины города Магнитогорска.</p>
Личная гигиена и здоровье	4 часа	<p>Утренний и вечерний туалет. Содержание, правила и прием выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце). Правила хранения. Уход. Уход за волосами. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности.</p>	<p>Практическая работа - 2</p>	<p>Магазины по продаже косметических средств. Медицинские центры города.</p>
Одежда и обувь	6 часов	<p>Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Головные уборы: виды и назначение. Хранение одежды: места для</p>	<p>Практическая работа - 1</p>	

		хранения разных видов одежды. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Виды обуви: в зависимости от времени года, назначения, вида материалов. Хранение обуви: способы и правила.		
Семья	2 часов	Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников, возраст, дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками.		«Моя семья»
Жилище	3 часа	Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Почтовый домашний адрес.	Практическая работа -1	Виды жилья в моем городе. Мой домашний адрес.
Средства связи	1 часа	Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.		Средства связи города Магнитогорска.
Транспорт	1 часа	Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта.	Практическая работа - 1	Транспорт города Магнитогорска
Охрана здоровья	2 часа	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Повторительно - обобщающий урок. Тест	Тест - 1	
<b>7 класс</b>				
Питание	16 часов	Молоко и молочные продукты. Виды. Правила хранения. Виды блюд, приготовленных на основе молока (каши, молочный суп). Значение кипячения молока. Практическая работа. Молочный суп с макаронами. Жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, растительное, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров. Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Супы (виды, способы приготовления). Практическая работа. Приготовление домашней лапши. Фруктовые напитки: соки, нектары. Практическая работа. Приготовление киселя. Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Практическая работа. Приготовление гарнира. Картофельное пюре. Праздничный стол.	Практическая работа - 5	Магнитогорский молочный комбинат.

		Сервировка праздничного стола. Правила этикета за столом. Практическая работа.		
Личная гигиена и здоровье	6 часов	Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос. Фены для сушки волос. Практическая работа. Уход за волосами. Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач. Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки)	Практическая работа - 1	
Одежда и обувь	5 часов	Уход за одеждой. Машинная стирка изделий. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Правила пришивания пуговиц крючков, петель; зашивание распоровшегося шва. Практическая работа. Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант. Экскурсия.	Практическая работа - 2	Прачечная самообслуживания.
Жилище	13 часов	Правила пользования стиральными машинами: стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин) Экскурсия. 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. Магазины профессиональной бытовой химии. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Практическая работа. Уборка разных покрытий (кафель, линолеум). Комнатные растения. Виды. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Кашпо и горшки для комнатных растений. Практическая работа. Экскурсия в цветочный магазин.	Практическая работа - 5	Магазины РБК, М-видео. Магазины бытовой химии и техники. Цветочные магазины Магнитогорска

Средства связи	4 часов	Почта. Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления бандероли. Упаковка. Стоимость пересылки. Практическая работа. Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления. Экскурсия на главпочтамт.	Практическая работа - 2	Главпочтамт.
Семья	4 часа	Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки. посещение музеев, театров и т. д. Досуг как средство укрепления здоровья: посещение спортивных площадок и спортивных секций. Р Досуг как развитие постоянного интереса к какому либо виду деятельности (хобби): коллекционирование, фотография и т.д.		Достопримечательности города Магнитогорска Центральный стадион, экопарк.
Транспорт	14 часов	Пригородный транспорт. Автобусы пригородного сообщения. Стоимость проезда. Расписание. Практическая работа. Вокзалы: назначение, основные службы. Междугородний железнодорожный транспорт. Пригородный транспорт. Электрички. Стоимость проезда. Расписание. Практическая работа. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Экскурсия на вокзал. РК. Вокзал города Магнитогорска. Обобщающий урок по теме "Транспорт". Тест.	Практическая работа – 3 Тест - 1	Магнитогорский автовокзал. Магнитогорский ж/д вокзал.
Охрана здоровья	6 часа	Виды доврачебной помощи. Обработка ран, порезов, ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого «зеленки»). Практическая работа. Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия. Обобщающий урок за год. Тест.	Практическая работа – 1 Тест - 1	
<b>8 класс</b>				
Питание	18 часов	Виды (пшеничная, ржаная, гречневая и др.) и сорта (крупчатка, высшая, первый и второй сорт) муки. Правила хранения муки. Просеивание муки. Вредители муки. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки,	Практическая работа - 5	Торговая марка «Увелка».

		печенье. Составление и запись рецептов. Практическая работа. Приготовление пресного теста. Практическая работа. Приготовление блинов. Практическая работа. Приготовление слоек из замороженного теста. Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее назначение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей. Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушки, заморозка. Варенье из ягод и фруктов. Практическая работа. Варенье из яблок. Обед. Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Практическая работа. Жареная рыба. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обеда. Сервировка стола для обеда.		
Личная гигиена и здоровье	4 часов	Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики. Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены девочками и мальчиками.		
Одежда и обувь	10 часов	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. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Практическая работа. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии. Магазины по продаже различных видов обуви. Экскурсия. Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви. Практическая работа.	Практическая работа - 3	Обувные магазины Магнитогорска.
Жилище	20 часов	Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Домашние животные. Содержание животных и птицы в сельской местности: виды домашних животных,	Практическая работа – 5 Тест - 1	Ветеринарные службы Магнитогорска

		особенности содержания и уход. Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба. Экскурсия. Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате. Практическая работа. Уборка санузла и ванной комнаты. Мебель в жилых помещениях. Виды мебели и их назначение (мягкая, корпусная) Магазины по продаже различных видов мебели. РК. Мебельные магазины. Экскурсия. Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Практическая работа. Убранство жилых комнат зеркала, картины, фотографии. Убранство жилых комнат: ковры, паласы, светильники. Практическая работа. Правила ухода за убранством жилых комнат. Тест по теме «Правила ухода за жилыми и нежилыми помещениями»		
Средства связи	4 часов	Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Культура разговора по телефону. Практическая работа. Сотовые компании, тарифы. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Номера телефонов экстренной службы. Практическая работа.	Практическая работа - 2	Сотовые операторы в городе Магнитогорске.
Семья	2 часа	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.		Виды отдыха в Челябинской области.
Транспорт	2 часов	Международный транспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда. Практическая работа.	Практическая работа – 1	Магнитогорский автовокзал.
Предприятия, организации, учреждения	2 часа	Магнитогорский металлургический комбинат. Вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих. Магнитогорская птицефабрика. Вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.		МММ Магнитогорская птицефабрика

Охрана здоровья	6 часа	Первая помощь при ушибах и травмах, при обморожении, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту. Практическая работа. Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов «скорой» или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием. Обобщающий урок за год. Тест.	Практическая работа – 1 Тест -1	
-----------------	--------	---	------------------------------------	--

**Поурочное планирование по программе  
«Основы социальной жизни», 5 «В» класс, учитель Мовсесян Р.Л.**

№	Название темы	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Введение.	1	05.09	
<i>Личная гигиена – 2 часа</i>				
2	Правила личной гигиены в течение дня.	1	12.09	
3	Предметы и средства личной гигиены.	1	19.09	
<i>Одежда и обувь – 7 часов.</i>				
4	Виды одежды.	1	26.09	
5-6	Чистка одежды, сушка.	2	03.10 10.10	
7	Виды обуви.	1	17.10	
8	Практическая работа «Одежда и обувь»	1	24.10	
9	Чистка, хранение обуви.	1	07.11	
10	Виды головных уборов.	1	14.11	
<i>Питание – 7 часов.</i>				
11	Значение питания в жизни человека.	1	21.11	
12	Кухонные принадлежности.	1	28.11	
13	Уход за посудой.	1	05.12	
14	Чайная посуда.	1	12.12	
15	Нарезка хлеба, овощей. Приготовление бутербродов.	1	19.12	
16	Приготовление салата.	1	26.12	
<i>Транспорт – 3 часа.</i>				
17	Виды транспортных средств.	1	16.01	
18	Поведение в транспорте.	1	23.01	
19	Правила дорожного движения.	1	30.01	
<i>Жилище – 3 часа.</i>				
20	Виды жилых помещений.	1	06.02	
21	Соблюдение санитарно-гигиенических правил в жилых помещениях.	1	13.02	
22	Почтовый адрес дома, школы.	1	20.02	
<i>Культура поведения в общественных местах – 3 часа.</i>				
23	Поведение в музее. Поведение в библиотеке.	1	27.02	
24	Поведение в кинотеатре. Поведение в театре.		06.03	
25	Поведение в магазине.	1	13.03	
26	Поведение за столом. Правила приема пищи.	1	20.03	
<i>Культура поведения в общественных местах – 3 часа.</i>				
27	Поведение в музее.	1	27.03	

	Поведение в библиотеке.			
28	Поведение в кинотеатре. Поведение в театре.		10.04	
29	Поведение в магазине.	1	17.04	
30	Поведение за столом. Правила приема пищи.	1	24.04	
<i>Торговля – 3 часа</i>				
31	Основные виды магазинов.	1	08.05	
32	Основные виды магазинов. Отделы.	1	15.05	
33	Правила поведения в магазине. Порядок покупки товара	1	22.05	

**Календарно-тематическое планирование  
по учебному предмету «Основы социальной жизни», 5 «Г» класс,  
учитель Хачкинаян Анжелика Михайловна**

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Дата	
			По плану	По факту
1.	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека	1	01.09.	
2.	Личные вещи для совершения туалета. Правила содержания личных вещей	1	08.09.	
3.	Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах	1	15.09.	
4.	Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики	1	22.09.	
5.	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная	1	29.09.	
6.	Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела	1	06.10.	
7.	Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств	1	13.10.	
8.	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний	1	20.10.	
9.	Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности	1	10.11.	
10.	Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Назначение жилых комнат	1	17.11.	
11.	Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение нежилых (подсобных) помещений	1	24.11.	
12.	Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений	1	01.12.	
13.	Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновая печь	1	08.12.	
14.	Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами	1	15.12.	
15.	Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней	1	22.12.	
16.	Предметы для сервировки стола: назначение, уход	1	29.12.	
17.	Домашний почтовый адрес. Почтовый адрес дома, школы	1	12.01.	
18.	Виды одежды в зависимости от пола и возраста. Назначение. Способы ношения	1	19.01.	
19.	Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды. Правила хранения	1	26.01.	
20.	Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года. Назначение (спортивная, домашняя, выходная и т. д.). Виды	1	02.02.	

	материалов			
21.	Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила	1	09.02.	
22.	Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов в сохранении здоровья человека	1	16.02.	
23.	Магазины по продаже различных видов одежды	1	02.03.	
24.	Правила поведения в магазине. Порядок покупки товара	1	16.03.	
25.	Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей	1	23.03.	
26.	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания	1	06.04.	
27.	Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование	1	13.04.	
28.	Гигиена приготовления пищи. Виды посуды. Кухонные принадлежности	1	20.04.	
29.	Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп)	1	27.04.	
30.	Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции	1	04.05.	
31.	Приготовление некоторых блюд для завтрака. Виды бутербродов	1	18.05.	
32.	Семейные традиции. Моя семья	1	25.05.	

**Поурочное планирование по программе  
«Основы социальной жизни», 7 «Б» класс, учитель Мовсесян Р.Л.**

№	Название темы	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Введение.	1	04.09	
<i>Личная гигиена – 2 часа</i>				
2	Правила личной гигиены в течение дня.	1	11.09	
3	Предметы и средства личной гигиены.	1	18.09	
<i>Одежда и обувь – 7 часов.</i>				
4	Виды одежды.	1	25.09	
5-6	Чистка одежды, сушка.	2	02.10 09.10	
7	Виды обуви.	1	16.10	
8	Практическая работа «Одежда и обувь»	1	23.10	
9	Чистка, хранение обуви.	1	06.11	
10	Виды головных уборов.	1	13.11	
<i>Питание – 7 часов.</i>				
11	Значение питания в жизни человека.	1	20.11	
12	Кухонные принадлежности.	1	27.11	
13	Уход за посудой.	1	04.12	
14	Чайная посуда.	1	11.12	
15	Нарезка хлеба, овощей. Приготовление бутербродов.	1	18.12	
16	Приготовление салата.	1	25.12	
<i>Транспорт – 3 часа.</i>				
17	Виды транспортных средств.	1	15.01	
18	Поведение в транспорте.	1	22.01	
19	Правила дорожного движения.	1	29.01	
<i>Жилище – 3 часа.</i>				
20	Виды жилых помещений.	1	05.02	
21	Соблюдение санитарно-гигиенических правил в жилых помещениях.	1	12.02	
22	Почтовый адрес дома, школы.	1	19.02	
<i>Культура поведения в общественных местах – 3 часа.</i>				
23	Поведение в музее. Поведение в библиотеке.	1	26.02	
24	Поведение в кинотеатре. Поведение в театре.		05.03	
25	Поведение в магазине.	1	12.03	
26	Поведение за столом. Правила приема пищи.	1	19.03	
<i>Культура поведения в общественных местах – 3 часа.</i>				
27	Поведение в музее.	1	26.03	

	Поведение в библиотеке.			
28	Поведение в кинотеатре. Поведение в театре.		09.04	
29	Поведение в магазине.	1	16.04	
30	Поведение за столом. Правила приема пищи.	1	23.04	
<i>Торговля – 3 часа</i>				
31	Основные виды магазинов.	1	30.04	
32	Основные виды магазинов. Отделы.	1	07.05	
33	Правила поведения в магазине. Порядок покупки товара	1	14.05	
34	Итоговое занятие	1	21.05	

**Поурочное планирование по программе  
«Основы социальной жизни», 8 «В» класс, учитель Мовсесян Р.Л.**

№	Название темы	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
<i>Личная гигиена – 3 часа</i>				
1	Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ	1	02.09	
2	Значение косметики для девушки и юноши. Правила и приемы ухода за кожей лица. Практическая работа.	1	09.09	
3	Внешний вид молодых людей	1	16.09	
<i>Одежда и обувь – 4 часа.</i>				
4	Особенности ухода за одеждой, изготовленной из шерстяных и синтетических тканей.	1	23.09	
5	Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.	1	30.09	
6	Правила и приемы утюжки блузок, рубашек, платков.	1	07.10	
7	Утюжка блузок, рубашек, платков. Практическая работа.	1	14.10	
<i>Питание – 6 часов.</i>				
8	Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи	1	21.10	
9	Тесто. Виды теста: дрожжевое, пресное. Приготовление изделий из теста.	1	11.11	
10	Нарезка зелени и фруктов для сушки. Практическая работа.	1	18.11	
11	Соление овощей. Практическая работа. Заготовка продуктов впрок.	1	25.11	
12	Заготовка продуктов впрок. Запись рецептов заготовок.	1	02.12	
13	Обобщающий урок по разделу «Питание». Тестирование.	1	09.12	
<i>Семья – 3 часа.</i>				
14	Грудной ребенок в семье. Участие в уходе за грудным ребенком: кормление из соски, с ложки.	1	16.12	
15	Правила содержания в чистоте детской постели, посуды, игрушек. Практическая работа. Мытье детской посуды, игрушек.	1	23.12	
16	Обобщение пройденных тем по разделу «Семья».	1	30.12	
<i>Транспорт – 2 часа.</i>				
17	Междугородный автотранспорт, автовокзал. Его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда до пункта назначения.	1	13.01	
18	Значение водного транспорта (речного, морского). Пристань. Порт. Основные службы. Основные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов. Стоимость проезда до условного пункта назначения.	1	20.01	

<i>Жилище – 3 часа.</i>				
19	Уборка кухни, санузла, ванны.	1	27.01	
20	Моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла и ванны.	1	03.02	
21	Обобщение тем по разделу «Жилище».	1	10.02	
<i>Торговля - 4 часа</i>				
22	Поведение в музее. Поведение в библиотеке.	1	17.02	
23	Поведение в кинотеатре. Поведение в театре.	1	24.02	
24	Поведение в магазине.	1	03.03	
25	Поведение за столом. Правила приема пищи.	1	10.03	
<i>Средства связи – 2 часа.</i>				
26	Культура разговора по телефону. Вызов милиции – 02; пожарной команды – 01; утечка газа – 04; скорой помощи – 03 и др. аварийные службы. Получение справок по телефону – справочная служба.	1	17.03	
27	Обобщение тем по разделу «Средства связи».	1	24.03	
<i>Учреждения, организация и предприятия – 2 часа</i>				
28	Госучреждения: департамент, муниципалитет, префектура. Их назначение.	1	07.04	
29	Полиция. Ее назначение.	1	14.04	
<i>Экономика домашнего хозяйства – 6 часов</i>				
30	Источники дохода .Основные статьи расходов.	1	21.04	
31	Учет доходов и расходов семейного бюджета.	1	28.04	
32	Хранение денег в сбербанке. Виды вкладов.	1	05.05	
33	Упражнения в определении суммы доходов семьи за месяц, полгода, год.	1	12.05	
34	Обобщение тем по разделу «Экономика домашнего хозяйства».	1	19.05	
35	Итоговое занятие за год. Тестирование.	1	26.05	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 535789110244658727404941810073550101074793265801

Владелец Бугаян Сусанна Асватуровна

Действителен с 25.12.2025 по 25.12.2026