

ЯВЛЯЕТСЯ ЧАСТЬЮ АООП ОБУЧАЮЩИХСЯ С УО (ИН) (В-1)
ПРИНЯТОЙ РЕШЕНИЕМ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА
МКОУ ЧУМАКОВСКОЙ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА
ПРОТОКОЛ ОТ 30.08.2024 Г
УТВЕРЖДЕННОЙ ПРИКАЗОМ ДИРЕКТОРА
МКОУ ЧУМАКОВСКОЙ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА
№ 186 ОТ 30.08.2024 Г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного предмета «Основы социальной жизни» (ОСЖ)

1. Пояснительная записка Рабочая программа учебного предмета «Основы социальной жизни» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1026.
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа (ФАООП УО, вариант 1).
- Примерная АООП образования обучающихся с УО (вариант 1).
- Учебный план образовательной организации на текущий учебный год.

Программа направлена на практическую подготовку обучающихся с легкой умственной отсталостью к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в современном социуме, формирование социально-бытовых компетенций и базовых учебных действий.

Цель: практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в современном социуме, формирование социально-бытовых компетенций.

Задачи:

- Расширение кругозора в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни.
- Формирование навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства и личной гигиены.
- Ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и семейного бюджета.
- Практическое ознакомление с деятельностью учреждений социальной направленности (торговля, связь, транспорт, медицина).
- Усвоение морально-этических норм поведения, правил общения и культуры межличностных отношений.
- Развитие навыков здорового образа жизни и положительных качеств личности.
- Формирование базовых учебных действий (БУД): ориентировка в задании, планирование последовательности операций, самоконтроль, оценка результата.

Адресат программы: обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1. **Срок реализации:** 5 лет (5–9 классы).

Объем нагрузки: 68 часов в год (2 часа в неделю 34 учебные недели). Общий объем за ступень обучения — 340 часов. **Связь с другими предметами:** математика (расчет бюджета, стоимости покупки), русский язык и речевая практика (заполнение бланков, ведение диалога), СБО начальной школы (преемственность).

2. Общая характеристика учебного предмета Учебный предмет «Основы социальной жизни» является интегративным курсом, обеспечивающим социализацию обучающихся

через освоение жизненно важных практик. Реализация программы осуществляется концентрически: содержание разделов повторяется в каждом классе с постепенным усложнением материала, расширением географии социальных маршрутов (от квартиры до района/города) и повышением степени самостоятельности при выполнении действий. Особое внимание уделяется формированию коммуникативных навыков и проговариванию алгоритмов действий вслух.

3. Место учебного предмета в учебном плане Предмет относится к обязательной части учебного плана для обучающихся с УО (ИН), вариант 1. Изучается на ступени основного общего образования (5–9 классы). Обеспечивает пропедевтику трудового обучения и профильной трудовой подготовки.

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета Результаты оцениваются по двум уровням сформированности базовых учебных действий (БУД) и предметных результатов:

- **Минимальный уровень (обязательный):** способность выполнять действия под руководством/контролем взрослого; частичная ориентировка в задании.
- **Достаточный уровень:** способность к самостоятельному выполнению знакомых действий; полная ориентировка, планирование и самоконтроль.

Раздел	Предметные результаты	Базовые учебные действия (БУД)
ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ЗДОРОВЬЕ	<i>Мин:</i> Выполнение утреннего/вечернего туалета под руководством. <i>Дост:</i> Самостоятельное соблюдение правил ухода за телом; составление комплекса гимнастики.	<i>Мин:</i> Следование пошаговому визуальному алгоритму. <i>Дост:</i> Планирование времени на гигиенические процедуры, осознанный отказ от вредных привычек.
ОДЕЖДА И ОБУВЬ	<i>Мин:</i> Хранение вещей; чистка обуви щеткой; пришивание пуговицы (по образцу). <i>Дост:</i> Стирка мелких вещей; глажение простых изделий; выведение пятен.	<i>Мин:</i> Действие по прямому указанию педагога. <i>Дост:</i> Выбор средств ухода согласно ярлыку, мелкий ремонт без образца.
ПИТАНИЕ	<i>Мин:</i> Приготовление бутербродов, чая, варка яиц (под руководством); мытье посуды. <i>Дост:</i> Составление меню; приготовление несложных блюд; использование бытовой техники.	<i>Мин:</i> Соблюдение ТБ под контролем. <i>Дост:</i> Чтение рецептуры, расчет количества продуктов, безопасное обращение с ножом и плитой.
ЖИЛИЩЕ	<i>Мин:</i> Участие в уборке класса/дома; полив цветов. <i>Дост:</i> Проведение регулярной уборки; применение	<i>Мин:</i> Распознавание зон уборки. <i>Дост:</i> Подбор инвентаря и химии под тип поверхности, обработка помещения от насекомых.

Раздел	Предметные результаты	Базовые учебные действия (БУД)
	пылесоса; утепление окон.	
СРЕДСТВА СВЯЗИ	<i>Мин:</i> Знание назначения телефона, почты; умение позвонить 112. <i>Дост:</i> Пользование мобильным телефоном; отправка писем; заполнение бланков.	<i>Мин:</i> Узнавание пиктограмм приложений/сервисов. <i>Дост:</i> Ориентировка в тарифах, безопасное поведение в интернете.
ТРАНСПОРТ	<i>Мин:</i> Знание видов транспорта; оплата проезда (с помощью). <i>Дост:</i> Выбор рационального маршрута; покупка билета в кассе/терминале.	<i>Мин:</i> Следование за группой/педагогом. <i>Дост:</i> Расчет стоимости поездки, ориентировка в расписании.
ТОРГОВЛЯ	<i>Мин:</i> Совершение покупок под руководством; различение отделов магазина. <i>Дост:</i> Самостоятельная покупка товаров; проверка срока годности; расчет сдачи.	<i>Мин:</i> Использование списка покупок. <i>Дост:</i> Проверка чека, знание прав потребителя (возврат товара).
МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ	<i>Мин:</i> Называние медучреждений; знание содержимого аптечки. <i>Дост:</i> Вызов врача на дом; измерение температуры; наложение повязки.	<i>Мин:</i> Идентификация симптомов недомогания. <i>Дост:</i> Оказание первой помощи при обморожении/солнечном ударе.
СЕМЬЯ И ЭКОНОМИКА	<i>Мин:</i> Знание состава семьи; распределение обязанностей. <i>Дост:</i> Понятие о доходе и расходах; планирование бюджета; участие в оплате квитанций.	<i>Мин:</i> Различение купюр и монет. <i>Дост:</i> Ведение упрощенной таблицы доходов и расходов.
ПРОФОРИЕНТАЦИЯ	<i>Мин:</i> Знание названий рабочих профессий. <i>Дост:</i> Ориентировка в мире профессий; написание простого заявления/автобиографии.	<i>Мин:</i> Имитация обращения в отдел кадров. <i>Дост:</i> Заполнение документов для приема на работу.

5. Содержание учебного предмета (Реализуется концентрически с усложнением материала от класса к классу)

Раздел 1. Личная гигиена и здоровье. Значение чистоты. Правила ухода за кожей подростка. Гигиена зрения. Закаливание. Вредные привычки и их последствия. Особенности гигиены мальчиков и девочек. **Раздел 2. Охрана здоровья.** Домашняя аптечка. Первая помощь при травмах, укусах, отравлениях. Инфекционные заболевания. Документы о нетрудоспособности. Вызов скорой помощи. **Раздел 3. Жилище.** Типы жилья. Почтовый адрес. Планировка квартиры. Электробытовые приборы (ТБ). Регулярная и сезонная уборка. Санитарная обработка. Борьба с вредителями. Интерьер. Подготовка дома к зиме/лету. **Раздел 4. Одежда и обувь.** Виды одежды и обуви. Средства ухода. Хранение. Ремонт одежды (пришивание, штопка). Выведение пятен. Химчистка. Головные уборы. **Раздел 5. Питание.** Режим питания. Рацион. Витамины. Кухонная посуда (ТБ). Тепловая обработка продуктов. Национальная кухня. Диетическое питание. Домашние заготовки. Сервировка стола. Столовый этикет. **Раздел 6. Транспорт.** Городской пассажирский транспорт. Оплата проезда. Междугородний ж/д и автотранспорт. Авиатранспорт. Водный транспорт. **Раздел 7. Торговля.** Магазины (универсамы, специализированные). Порядок приобретения товаров. Срок годности. Рынки. Возврат и обмен товара. Специализированные магазины. **Раздел 8. Средства связи.** Почта России. Телеграф. Телефонная связь. Экстренные номера. Интернет-связь. Безопасность платежей онлайн. **Раздел 9. Семья и культура поведения.** Родственные отношения. Распределение обязанностей. Семейный досуг. Формы обращения. Прием гостей. Этикет дарения подарков. Поведение в общественных местах. **Раздел 10. Экономика домашнего хозяйства.** Бюджет семьи (доходы: зарплата, пособия). Обязательные платежи (ЖКХ, налоги). Экономия средств. Банковские услуги (банкомат, карта). Трудоустройство (документы: заявление, автобиография, резюме). Центр занятости населения. **Раздел 11. Учреждения и организации.** Образовательные учреждения. Медицинские учреждения. Органы власти. Предприятия службы быта. Промышленные предприятия региона.

6. Тематическое планирование (на ступень обучения 5–9 классы) Общий объем: 340 часов (68 часов 5 лет).

№ п/п	Название раздела / темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
I	Личная гигиена и охрана здоровья	40	Упражнения по алгоритмам, наблюдение, практические пробы, работа с тренажером.
1.1	Личная гигиена тела, волос, полости рта. Закаливание.	15	
1.2	Гигиена подростка (особенности пола). Вредные привычки.	10	
1.3	Охрана здоровья. Домашняя аптечка. Первая доврачебная помощь.	15	
II	Жилище и быт	50	Дежурство, бригадная работа, экскурсии, инструктаж по ТБ.
2.1	Общее представление о доме. Почтовые адреса.	10	
2.2	Регулярная уборка (сухая, влажная). Инвентарь.	15	

№ п/п	Название раздела / темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
2.3	Уход за мебелью, полом, сантехникой. Бытовая химия (ТБ).	15	
2.4	Электроприборы (стиральная машина, плита, холодильник).	10	
III	Одежда, обувь и питание	100	Лабораторно-практические работы, дегустация, моделирование ситуаций.
3.1	Одежда и обувь: виды, уход, хранение, ремонт.	25	
3.2	Питание: продукты, хранение, кулинария (без тепловой обработки).	20	
3.3	Горячее питание. Супы, вторые блюда, напитки.	30	
3.4	Сервировка стола. Культура приема пищи. Меню.	15	
3.5	Заготовка продуктов (соление, варка, заморозка).	10	
IV	Социальная инфраструктура	80	Социальные тренинги, ролевые игры, проектная деятельность (маршрут).
4.1	Городской и пригородный транспорт. Поездки по городу.	20	
4.2	Междугородний транспорт (ж/д, авиа, авто). Вокзалы.	20	
4.3	Торговля (магазины, рынки). Покупки. Деньги.	20	
4.4	Средства связи (почта, телефон, интернет).	20	
V	Семья, общество и труд	70	Деловые игры, решение ситуационных задач, экскурсия на предприятие.
5.1	Семья. Родственники. Этика семейных отношений.	15	
5.2	Культура поведения в обществе (гости, театр, улица).	15	
5.3	Экономика семьи. Бюджет. Платежи. Сберегательные вклады.	20	
5.4	Учреждения и организации	10	

№ п/п	Название раздела / темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
	(медицина, власть, полиция).		
5.5	Профориентация. Трудоустройство. Деловые бумаги.	10	
ИТОГО		340	

7. Система оценки планируемых результатов Оценка достижений имеет качественный характер и фиксирует динамику формирования БУД.

- Оценка выставляется по результатам наблюдения за выполнением практических работ.
- Используется уровневая система: «выполняет самостоятельно», «выполняет с незначительной помощью», «выполняет по прямому указанию/образцу».
- Текущий контроль осуществляется практически на каждом уроке через выполнение манипуляции.
- Промежуточная аттестация проводится в конце каждой крупной темы в форме практической работы (например: «Пришить пуговицу», «Рассчитать стоимость покупки», «Собрать аптечку»).
- Итоговая оценка за год ставится на основе стабильного выполнения минимального уровня требований большинством учащихся.

8. Материально-техническое обеспечение

- **Кабинет:** зонирован (кухонная зона с плитой/микроволновкой, зона стирки, зона отдыха/учебы).
- **Оборудование:** кухонный гарнитур, холодильник, стиральная машина (учебная/активаторная), пылесос, электроутюг, гладильная доска, швейная машина, манекен, зеркала.
- **Наглядность:** натуральные образцы (ткани, крупы, мыло), плакаты (Алгоритм мытья рук, Знаки на одежде), муляжи продуктов, тренажеры (манекен для оказания первой помощи).
- **Дидактика:** бланки (квитанции, анкеты, заявления), чековая лента, игровые деньги, карты города/региона, симулятор банкомата.

9. Календарно-тематическое планирование (пример распределения по классам)

5 класс (Вводно-адаптационный курс) *Цель: Формирование базовых навыков личной гигиены, самообслуживания и безопасного поведения.*

- Личная гигиена: Утренний и вечерний туалет. Уход за волосами. Хранение личных вещей.
- Жилище: Мой домашний адрес. Ежедневная сухая уборка. Полив цветов.
- Питание: Режим питания. Простейшая сервировка стола. Мытье овощей и фруктов.
- Одежда: Различие домашней и уличной одежды. Чистка обуви щеткой.
- Здоровье: Содержимое аптечки (йод, бинт). Вызов врача на дом.

6 класс (Курс бытового самообслуживания) *Цель: Освоение элементарных навыков ведения домашнего хозяйства и приготовления пищи.*

- Гигиена: Гигиена зрения. Пользование косметическими средствами.
- Жилище: Техника безопасности на кухне. Уход за кухней. Влажная уборка пола.
- Питание: Приготовление бутербродов, варка яиц вкрутую. Заваривание чая. Нарезка хлеба безопасным ножом.

- Одежда: Ручная стирка мелких вещей. Пришивание пуговицы (с помощью). Глажение платка теплым утюгом под присмотром.

7 класс (Социальная навигация) *Цель: Практическое освоение объектов торговли, связи и городского транспорта.*

- Транспорт: Городской автобус. Оплата проезда (карта, наличные). Правила поведения.
- Связь: Почтовое отделение. Отправка простого письма. Звонок в экстренные службы (112).
- Торговля: Универсам. Срок годности. Очередь, касса, получение чека.
- Семья: График дежурств. Семейный досуг.

8 класс (Экономический практикум) *Цель: Формирование основ финансовой грамотности и самостоятельного планирования бюджета.*

- Питание: Планирование меню на день. Поход в магазин со списком (сумма до 500 руб.). Приготовление горячего блюда (пюре, макароны).
- Экономика: Понятие дохода и расхода. Отличие товаров первой необходимости от роскоши.
- Одежда: Чтение ярлыков (условные обозначения). Выбор одежды по размеру. Правила возврата товара (ролевая игра).
- Здоровье: Поликлиника. Работа с талоном электронной очереди. Аптека: покупка по рецепту.

9 класс (Подготовка к самостоятельной жизни и труду) *Цель: Социально-трудовая адаптация, знакомство с делопроизводством.*

- Организации: Местные предприятия. Администрация города: назначение. Центр занятости.
- Семья: Юридические основы брака. Планирование семейного бюджета на месяц (таблица).
- Связь: Банковские услуги. Как пользоваться банкоматом. Интернет-безопасность.
- Трудоустройство: Оформление на работу (паспорт, ИНН, СНИЛС). Трудовой договор. Испытательный срок.
- Здоровье (итоговое): Алгоритм действий при пожаре/ДТП. Оказание помощи человеку без сознания. Медицинский полис ОМС.

Примечания к реализации программы:

1. *Практико-ориентированность:* Каждый теоретический блок должен завершаться практической работой (экскурсия, приготовление салата, заполнение почтового бланка).
2. *Речевой компонент:* На каждом уроке необходимо проговаривать алгоритмы действий, термины и вести диалог.
3. *Безопасность:* Инструктаж по технике безопасности проводится перед каждой практической работой с колющими, режущими предметами, электроприборами и моющими средствами.
4. *Цифровая грамотность:* Включать модули по использованию портала «Госуслуги», мобильных банков и QR-кодов для оплаты услуг там, где это применимо.

Календарно-тематическое планирование по предмету «Основы социальной жизни» для 5 класса (68 часов, 2 часа в неделю).

В таблице учтены требования ФГОС к АООП УО (ИН) вариант 1. В качестве цифровых образовательных ресурсов (ЦОР) из Библиотеки цифрового образовательного контента (ЦОК) указаны актуальные интерактивные материалы и видеоролики, соответствующие темам уроков.

№ урока	Название темы	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы (Библиотека ЦОК)
I четверть: Личная гигиена и здоровье					
1–2	Значение личной гигиены. Утренний туалет: правила умывания и чистки зубов.	2	—	Алгоритм утреннего туалета (на макете/муляже).	Интерактивный модуль «Чистые зубки», видеоролик «Утренняя зарядка».
3–4	Вечерний туалет. Гигиена кожи рук и ногтей.	2	—	Подстригание накладных ногтей, мытье рук с мылом.	Инфографика «Строение ногтя», видеоинструкция мытья рук.
5–6	Гигиена тела. Средства ухода за волосами. Закаливание организма.	2	—	Выбор шампуня по типу волос на картинках; комплекс упражнений.	Мультимедийный урок «Уход за телом», тренажер выбора средств гигиены.
7–8	Гигиена зрения. Правила чтения и просмотра ТВ. Особенности гигиены подростков.	2	—	Гимнастика для глаз (выполнение под счет).	Слайд-шоу «Береги зрение», видеофрагмент о вреде табака.
9–10	Негативное влияние вредных веществ (табак, алкоголь).	2	—	Ролевая игра «Умей сказать НЕТ».	Короткометражный социальный ролик из раздела ОБЖ библиотеки ЦОК.
11–12	Обобщение по разделу	2	—	Создание коллажа «Мои	Галерея изображений «Здоровый

№ урока	Название темы	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы (Библиотека ЦОК)
	«Личная гигиена».			полезные привычки».	образ жизни».
13–14	Проверочная работа № 1. Тест + практическая демонстрация алгоритма чистки зубов.	2	Проверочная работа № 1	Демонстрация навыка на модели.	Тренажер-тест «Гигиена школьника».
II четверть: Охрана здоровья					
15–16	Домашняя аптечка. Назначение средств первой помощи (йод, бинт, пластырь).	2	—	Сборка учебной аптечки в группе.	3D-модели предметов из аптечки, инструкция «Первая помощь при порезе».
17–18	Измерение температуры тела. Первая помощь при ушибах и порезах.	2	—	Наложение холодного компресса (с имитацией травмы).	Симулятор измерения температуры, анимация свертывания крови.
19–20	Профилактика простудных заболеваний. Вызов врача на дом.	2	—	Имитация телефонного разговора с регистратурой поликлиники.	Видеосюжет «Как вызвать врача», аудиозапись диалога пациента и врача.
21–22	Отравления, солнечный удар. Помощь больному на дому.	2	—	Составление памятки «Признаки отравления».	Интерактивная схема «Действия при отравлении».
23–24	Обобщение по разделу «Охрана здоровья».	2	—	Игра-викторина «Если случилась беда».	Набор карточек со сценариями ЧС.
25–26	Проверочная работа № 2. Решение ситуационных задач по оказанию доврачебной	2	Проверочная работа № 2	Решение кейсов.	Банк ситуационных задач платформы «Российская электронная школа» (РЭШ).

№ урока	Название темы	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы (Библиотека ЦОК)
	помощи.				
III четверть: Жилище					
27–28	Мой домашний адрес. Типы жилых помещений. Планировка квартиры.	2	—	Зарисовка плана своей комнаты.	Конструктор-планировщик интерьера (базовый уровень), карта РФ.
29–30	Коммунальные удобства. Комнатные растения: уход (полив).	2	—	Полив комнатных растений в кабинете.	Видеоурок «Световой режим растений», инфографика ЖКХ.
31–32	Кухня: техника безопасности у плиты. Посуда и инвентарь.	2	—	Сортировка кухонной утвари (деревянная, металлическая).	VR-симуляция кухни (правила ТБ), каталог посуды.
33–34	Санузел и ванная комната. Техника безопасности. Стиральная машина.	2	—	Загрузка игрушечного белья в модель машинки, сортировка по цвету.	3D-модель стиральной машины, инструкция по эксплуатации.
35–36	Мебель в доме. Назначение и уход за мебелью.	2	—	Протирка пыли с учебных парт по инструкции.	Каталог мебели, видео «Средства для ухода за полировкой».
37–38	Уборка жилища. Сухая и влажная уборка. Инвентарь.	2	—	Проведение сухой уборки учебного места (подметание/сбор мусора).	Таймлайн-видео «Генеральная уборка за 15 минут».
39–40	Насекомые и грызуны в доме. Профилактика появления.	2	—	Различение видов вредителей по карточкам.	Энциклопедия вредителей (фото- каталог).
41–42	Обобщение по разделу «Жилище».	2	—	Дидактическая игра «Что где лежит?».	Интерактивный квест по квартире.

№ урока	Название темы	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы (Библиотека ЦОК)
43–44	Проверочная работа № 3. Карточки «Распредели предметы по назначению комнат».	2	Проверочная работа № 3	Работа с предметными картинками.	Интерактивный плакат «Интерьер жилого дома».
IV четверть: Одежда, обувь и питание					
45–46	Виды одежды и обуви. Магазины одежды. Выбор по размеру.	2	—	Примерка аксессуаров, определение размера по бирке.	Виртуальная примерочная, экскурсия в интернет-магазин одежды.
47–48	Повседневный уход за одеждой. Хранение вещей. Выведение пятен.	2	—	Чистка обуви щеткой, пришивание пуговицы на лоскут ткани.	Видео «Символы стирки», мастер-класс по выведению пятен.
49–50	Организация питания. Режим. Группы продуктов.	2	—	Раскладка муляжей продуктов по группам (молочные, мясные и т.д.).	Пирамида питания (интерактив), игра «Полезно-Вредно».
51–52	Место для приготовления пищи. Гигиена. Кухонная посуда.	2	—	Мытье пластиковой посуды, сервировка стола к завтраку (учебная).	3D-тур по кухне, видео «Правила нарезки хлеба».
53–54	Приготовление простых блюд. Бутерброды, варка яиц вкрутую.	2	—	Приготовление бутерброда с сыром (нарезка продуктов безопасным ножом).	Кулинарная книга рецептов для начинающих (иллюстрированная).
55–56	Завтрак, обед, ужин. Меню праздничного стола. Этикет за столом.	2	—	Учебная сервировка стола ко второму блюду (вилка, нож, ложка).	Видеоролик «Этикет за столом», конструктор меню.

№ урока	Название темы	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы (Библиотека ЦОК)
57–58	Обобщающее повторение за год. Итоговая проектная деятельность «Мой день».	2	—	Защита мини-проекта (распорядок дня с гигиеной и питанием).	Шаблон презентации «Один мой день».
59–60	Итоговая проверочная работа № 4. Комплексный зачет (теория + практика).	2	Итоговая контрольная работа № 4	Выполнение комплексного задания (например: собрать сумку, завязать шнурки, назвать свой адрес).	Билетная система итогового тестирования ЦОК.
<i>Резерв</i>	Резервные часы (экскурсия в ближайший магазин или аптеку).	8	—	—	—

Примечание:

1. **Колонка «Практические работы»** отражает обязательный деятельностный компонент каждого урока для данной категории обучающихся. Даже теоретический урок должен содержать элемент манипуляции предметами.
2. **Электронные ресурсы:** Поскольку наполнение Библиотеки ЦОК обновляется, указанные типы материалов (видеоролики, 3D-модули, тренажеры) являются ориентиром. Для точного поиска следует использовать фильтры каталога ЦОК по предметной области «Коррекционная педагогика / Основы социальной жизни» и классу. Приведенные примеры соответствуют функционалу федеральной образовательной платформы «Моя школа» и смежных сервисов, интегрированных в контур ЦОК.

Календарно-тематическое планирование по предмету «Основы социальной жизни» для 6 класса (34 учебные недели, 2 часа в неделю, итого 68 часов).

План составлен с учетом усложнения программы относительно 5 класса: вводятся элементы экономики семьи, расширяются навыки приготовления пищи и правила поведения в социуме.

№ урока	Название темы	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы (Библиотека ЦОК)
---------	---------------	--------------------	--------------------	---------------------	--

№ урока	Название темы	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы (Библиотека ЦОК)
I четверть: Личная гигиена и закаливание					
1–2	Закаливание организма. Значение для здоровья. Способы: воздушные и солнечные ванны.	2	—	Составление графика проветривания; выполнение комплекса утренней гимнастики.	Интерактивный модуль «Закаливание», видеоролик «Правила приема солнечных ванн».
3–4	Уход за кожей рук, ног и ногтями. Косметические средства (кремы).	2	—	Алгоритм мытья и смазывания рук кремом; подстригание ногтей на руках/ногах (на муляже).	Видеосюжет «Гигиена подростка», тренажер выбора крема по типу кожи.
5–6	Особенности соблюдения личной гигиены девочками и мальчиками. Вредные привычки.	2	—	Ситуационная игра «Как отказаться от сигареты».	Анимационный ролик о вреде никотина из раздела ЗОЖ библиотеки ЦОК.
7–8	Гигиена зрения. Правила чтения, просмотра ТВ и работы за компьютером.	2	—	Выполнение зрительной гимнастики по схеме.	Инфографика «Режим школьника», интерактивная схема профилактики близорукости.
9–10	Обобщающее повторение по разделу «Личная гигиена».	2	—	Создание памятки «Мое здоровье в моих руках».	Банк иллюстраций «Здоровый образ жизни».
11–12	Проверочная работа № 1. Тест + практическая демонстрация алгоритма	2	Проверочная работа № 1	Демонстрация навыка использования маникюрных принадлежностей.	Тренажер-тест «Личный уход».

№ урока	Название темы	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы (Библиотека ЦОК)
	ухода за руками.				
II четверть: Одежда, обувь и охрана здоровья					
13–14	Стирка изделий из хлопчатобумажных тканей вручную. Чтение ярлыков.	2	—	Ручная стирка носового платка или носка. Сортировка белья перед стиркой.	Видеоинструкция «Ручная стирка», симулятор расшифровки значков на одежде.
15–16	Утюжка изделий. Правила техники безопасности при работе с электрическим утюгом.	2	—	Глажение носового платка или салфетки теплым утюгом под присмотром учителя.	VR-симуляция «Работа с утюгом», анимация настройки температуры.
17–18	Мелкий ремонт одежды: пришивание пуговиц, зашивание распорвавшегося шва.	2	—	Пришивание пуговицы (с 2 или 4 отверстиями) на лоскут ткани.	Мастер-класс «Ремонт одежды», 3D-модель иглы и наперстка.
19–20	Медицинские учреждения (поликлиника, аптека). Работники медицины. Вызов врача на дом.	2	—	Имитация телефонного звонка в регистратуру поликлиники.	Виртуальная экскурсия по детской поликлинике, аудиозапись диалога пациента и врача.
21–22	Домашняя аптечка. Термометр. Первая помощь при ушибах и обморожениях.	2	—	Наложение холодного компресса; имитация измерения температуры (ртутным/электронным градусником).	Симулятор сборки аптечки, видео «Первая помощь при обморожении».

№ урока	Название темы	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы (Библиотека ЦОК)
23–24	Обобщающее повторение по разделам «Одежда» и «Охрана здоровья».	2	—	Игра-викторина «Опасности дома и на улице».	Набор карточек со знаками опасности.
25–26	Проверочная работа № 2. Решение ситуационных задач по медицине и уходу за одеждой.	2	Проверочная работа № 2	Кейсы: «Что делать, если порвал рукав?», «Высокая температура у младшего брата».	Банк кейсов платформы «Российская электронная школа» (РЭШ).
III четверть: Питание и Жилище					
27–28	Гигиена приготовления пищи. Хранение продуктов. Определение сроков годности.	2	—	Работа с этикетками молочных продуктов (поиск даты изготовления); раскладка муляжей еды в холодильник.	Мультимедийный урок «Сроки хранения», тренажер «Собери продуктовую корзину».
29–30	Приготовление блюд для ужина (холодного и горячего). Отваривание картофеля.	2	—	Первичная обработка овощей (мытьё, чистка), отваривание картофеля для пюре (под руководством).	Кулинарная книга рецептов ЦОК, видео «Техника безопасности на кухне».
31–32	Приготовление творожной запеканки или овощного рагу. Сервировка стола к ужину.	2	—	Смешивание ингредиентов, заполнение формы для запекания. Учебная сервировка стола.	Пошаговая фото-инструкция «Творожная запеканка», 3D-модель сервировки.
33–34	Жилище. Гигиенические требования.	2	—	Протирка пыли с подоконников, полив	Видеоурок «Быстрая влажная уборка», инфографика

№ урока	Название темы	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы (Библиотека ЦОК)
	Повседневная уборка квартиры. Инвентарь.			комнатных растений, использование пылесоса (имитация/сухая чистка).	«Инвентарь для уборки».
35–36	Насекомые и грызуны в доме. Профилактика появления. Бытовые ядохимикаты (знакомство).	2	—	Различение видов вредителей по карточкам; чтение инструкции к репелленту (без применения).	Энциклопедия вредителей, анимированный ролик «Профилактика грызунов».
37–38	Комнатные растения. Виды. Особенности ухода: подкормка, пересадка.	2	—	Рыхление почвы, внесение сухих удобрений в горшок.	Галерея комнатных растений, таймлапс-видео роста цветка.
39–40	Обобщающее повторение по разделам «Питание» и «Жилище».	2	—	Проект «Идеальное меню моей семьи на один день».	Шаблон конструктора меню.
41–42	Проверочная работа № 3. Комплексный тест по кулинарии и домоводству.	2	Проверочная работа № 3	Задание: «Распредели продукты в холодильнике по полкам».	Интерактивный кроссворд «Кухня».
IV четверть: Социальная среда и экономика					
43–44	Семья. Родственные отношения. Место работы членов семьи. Помощь старшим.	2	—	Составление генеалогического древа своей семьи (до бабушек/дедушек).	Конструктор семейного дерева, видеолекция «Семейные традиции».

№ урока	Название темы	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы (Библиотека ЦОК)
45–46	Культура поведения в общественных местах. Поведение в музее, театре, кино.	2	—	Сюжетно-ролевая игра «Мы пришли в театр» (гардероб, поиск места, антракт).	Виртуальный тур по Третьяковской галерее, карточки-правила поведения.
47–48	Транспорт. Пользование городским транспортом, оплата проезда. Пригородный транспорт.	2	—	Расчет стоимости поездки туда-обратно; моделирование покупки билета в кассе.	Симулятор оплаты проезда картой, расписание электричек (интерактивное).
49–50	Торговля. Продовольственные магазины. Порядок приобретения товаров. Срок годности.	2	—	Экскурсия (или виртуальная): изучение отделов молочного и хлебного магазина.	3D-тур по супермаркету, игра «Найди самый свежий товар».
51–52	Средства связи. Почта. Виды почтовых отправлений (письмо, бандероль, посылка).	2	—	Упаковка предмета в коробку, подписывание адреса на конверте по образцу.	Видеоролик «Путешествие письма», бланки почтовых отправлений (ЦОК).
53–54	Экономика домашнего хозяйства. Деньги (купюры, монеты). Бюджет семьи (понятие).	2	—	Различение подлинных купюр; сортировка монет по номиналу.	Финансовый тренажер «Виды денег», мультфильм «Откуда берутся деньги».
55–56	Обобщающее повторение за год. Итоговая проектная деятельность «Мой вклад в бюджет семьи».	2	—	Подсчет мелких расходов школьника за неделю (канцтовары, проезд, перекус).	Калькулятор бюджета (базовый уровень).
57–58	Итоговая проверочная	2	Итоговая	Выполнение комплексного	Билетная система итогового

№ урока	Название темы	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы (Библиотека ЦОК)
	работа № 4. Комплексный зачет (теория + практика).		контрольная работа № 4	задания (например: составить список покупок на 500 руб., подписать конверт, определить срок годности молока).	тестирования ЦОК.
<i>Резерв</i>	Резервные часы (экскурсия на почту или вокзал).	10	—	—	—

Календарно-тематическое планирование по предмету «Основы социальной жизни» для 7 класса (34 учебные недели, 2 часа в неделю, итого 68 часов).

Программа ориентирована на углубление навыков ведения домашнего хозяйства, самостоятельное приготовление сложных блюд и освоение правил поведения в социуме.

№ урока	Тема	Тип урока	Кол-во часов в	Контрольные работы	Практические работы	ЭОР из Библиотеки ЦОК	Домашнее задание
I четверть (Личная гигиена и здоровье — 18 ч)							
1	Личная гигиена и здоровье. Особенности соблюдения личной гигиены подростком.	Урок изучения нового материала	1			sdo.edu.ru/lesson/.. (Гигиена подростков)	Выучить правила утреннего туалета
2	Правила и приемы	Комбинированный	1			sdo.edu.ru/lesson/..	Составить

№ урока	Тема	Тип урока	Кол-во часов	Контрольные работы	Практические работы	ЭОР из Библиотеки ЦОК	Домашнее задание
	соблюдения личной гигиены подростками.	й				. (Средства гигиены)	памятку ухода за телом
3	Гигиенические требования к использованию личного белья.	Комбинированный	1			sdo.edu.ru/lesson/.. . (Личное белье)	Постирать личные носки
4	Уход за волосами. Средства для ухода за волосами.	Комбинированный	1			sdo.edu.ru/lesson/.. . (Уход за волосами)	Нарисовать расческу с маркировкой личных вещей
5	Виды шампуней в зависимости от типов волос.	Урок-практикум	1		Изучение этикеток на флаконах	sdo.edu.ru/lesson/.. . (Типы волос)	Определить тип своих волос
6	Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.	Комбинированный	1			sdo.edu.ru/lesson/.. . (Проблемы волос)	Записать названия лечебных шампуней
7	Охрана здоровья. Виды врачебной помощи на дому.	Урок-беседа	1			sdo.edu.ru/lesson/.. . (Врачебная помощь)	Узнать телефон поликлиники
8	Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом.	Комбинированный	1		Ролевая игра «Звонок в регистратуру»	sdo.edu.ru/lesson/.. . (Вызов врача)	Написать алгоритм вызова врача
9	Вызов «скорой» или неотложной помощи.	Урок-игра	1		Отработка диалога со	sdo.edu.ru/lesson/.. . (Экстренная	Зазубрить адрес проживания

№ урока	Тема	Тип урока	Кол-во часов	Контрольные работы	Практические работы	ЭОР из Библиотеки ЦОК	Домашнее задание
					службой 103	помощь)	
10	Жилище. Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение.	Урок изучения нового материала	1			sdo.edu.ru/lesson/.. . (Оборудование ванны)	Зарисовать схему своей ванной
11	Правила безопасного поведения в ванной комнате.	Урок безопасности	1			sdo.edu.ru/lesson/.. . (Безопасность дома)	Повторить номера экстренных служб
12	Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.	Комбинированный	1		Чтение инструкций на упаковках	sdo.edu.ru/lesson/.. . (Бытовая химия)	Разделить картинки на бытовую химию и еду
13	Уборка санузла и ванной комнаты.	Комбинированный	1		Подготовка инвентаря	sdo.edu.ru/lesson/.. . (Уборка сантехники)	Принести губки и перчатки
14	Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание.	Урок изучения нового материала	1		Демонстрация этапов стирки	sdo.edu.ru/lesson/.. . (Ручная стирка)	Замочить носовой платок
15	Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании	Комбинированный	1		Выбор порошка для разных тканей	sdo.edu.ru/lesson/.. . (Моющие средства)	Прочитать состав на пачке порошка

№ урока	Тема	Тип урока	Кол-во часов	Контрольные работы	Практические работы	ЭОР из Библиотеки ЦОК	Домашнее задание
	моющих средств.						
16	Ручная стирка белья. Практическая работа.	Урок закрепления	1		Стирка мелких личных вещей	sdo.edu.ru/lesson/.. . (Практика стирки)	Повесить вещи сушиться
17	Обобщающий урок по теме «Личная гигиена и жилье».	Урок обобщения	1	Тест			Повторить записи в тетради
18	Работа над ошибками теста.	Коррекционный	1				Индивидуальные карточки
II четверть (Жилище и уход за одеждой — 14 ч)							
19	Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения.	Урок безопасности	1			sdo.edu.ru/lesson/.. . (Электроприборы)	Не трогать розетки мокрыми руками
20	Уход за различными видами напольных покрытий.	Комбинированный	1		Определение типа пола в классе	sdo.edu.ru/lesson/.. . (Напольные покрытия)	Пропылесосить дома коридор
21	Ежедневная уборка.	Комбинированный	1		Протирка пыли на партах	sdo.edu.ru/lesson/.. . (Ежедневная уборка)	Вытереть пыль у себя в комнате

№ урока	Тема	Тип урока	Кол-во часов	Контрольные работы	Практические работы	ЭОР из Библиотеки ЦОК	Домашнее задание
22	Практическая работа по уборке школьных помещений.	Урок-практикум	1		Мытье доски, полив цветов	sdo.edu.ru/lesson/.. (Школьная уборка)	Поливать цветы дома
23	Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.	Урок изучения нового материала	1		Упаковка летней одежды	sdo.edu.ru/lesson/.. (Сезонная уборка)	Помочь убрать сезонную обувь
24	Одежда и обувь. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования.	Урок изучения нового материала	1		Изучение панели утюга	sdo.edu.ru/lesson/.. (Утюги)	Нарисовать значки на ярлыке одежды
25	Глажение изделий из различных видов тканей.	Комбинированный	1		Настройка температуры утюга	sdo.edu.ru/lesson/.. (Температурные режимы)	Выбрать вещь для глажки
26	Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды.	Комбинированный	1		Складывание выглаженного белья	sdo.edu.ru/lesson/.. (Техника глажки)	Сложить футболки стопкой
27	Практическая работа: глажение изделий.	Урок-практикум	1		Глажение носового платка или салфетки	sdo.edu.ru/lesson/.. (Практика глажки)	Погладить свою рубашку
28	Правила пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивание	Урок изучения нового материала	1		Тренировка стежков на лоскуте	sdo.edu.ru/lesson/.. (Ремонт одежды)	Подобрать нитки под цвет куртки

№ урока	Тема	Тип урока	Кол-во часов	Контрольные работы	Практические работы	ЭОР из Библиотеки ЦОК	Домашнее задание
	распоровшегося шва.						
29	Практическая работа. Пришивание пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва.	Урок-практикум	1		Ремонт школьной формы	sdo.edu.ru/lesson/.. . (Пришивание фурнитуры)	Пришить недостающую пуговицу
30	Продление срока службы одежды.	Комбинированный	1		Сортировка вещей на выброс/ремонт	sdo.edu.ru/lesson/.. . (Хранение одежды)	Аккуратно сложить одежду в шкаф
31	Практическая работа. Ремонт одежды: штопка и наложение заплат.	Урок-практикум	1		Штопка носка	sdo.edu.ru/lesson/.. . (Штопка ткани)	Найти дома дырявый носок
32	Прачечная. Виды услуг.	Урок-экскурсия (виртуальная)	1		Просмотр видео о работе прачечной	sdo.edu.ru/lesson/.. . (Химчистка и прачечная)	Узнать, где находится ближайшая прачечная
33	Обобщающий урок по темам четверти.	Урок обобщения	1	Тест			Подготовить фартук
34	Работа над ошибками.	Коррекционный	1				Индивидуальные задания
III четверть (Питание — 20 ч)							
35	Питание. Виды питания. Пищевая	Урок-дискуссия	1		Классификация картинок	sdo.edu.ru/lesson/.. . (Пищевая	Выписать полезные

№ урока	Тема	Тип урока	Кол-во часов	Контрольные работы	Практические работы	ЭОР из Библиотеки ЦОК	Домашнее задание
	ценность продуктов.				продуктов	ценность)	продукты
36	Мука и крупы. Виды муки.	Урок-лабораторная	1		Рассматривание зерен через лупу	sdo.edu.ru/lesson/.. (Виды муки)	Назвать кашу, которую ели утром
37	Виды круп.	Комбинированный	1		Сортировка образцов круп	sdo.edu.ru/lesson/.. (Крупы)	Пересыпать рис в банку
38	Правила хранения муки и круп.	Комбинированный	1		Закладка образца в контейнер	sdo.edu.ru/lesson/.. (Хранение бакалеи)	Проверить срок годности макарон
39	Вредители круп и муки. Просеивание муки.	Урок-практикум	1		Просеивание муки через сито	sdo.edu.ru/lesson/.. (Просеивание)	Просеять стакан муки дома
40	Мясо и мясопродукты. Первичная обработка, правила хранения.	Урок изучения нового материала	1		Работа с муляжами мяса	sdo.edu.ru/lesson/.. (Обработка мяса)	Нарисовать схему разделки курицы
41	Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.	Комбинированный	1		Инструктаж по СВЧ-печи	sdo.edu.ru/lesson/.. (Размораживание)	Нарисовать кнопку «Defrost»
42	Мясные блюда.	Комбинированный	1		Планирование обеда с котлетами	sdo.edu.ru/lesson/.. (Мясные блюда)	Вспомнить рецепт любимого супа
43	Рыбные блюда.	Комбинированный	1		Чистка муляжа рыбы	sdo.edu.ru/lesson/.. (Рыбные блюда)	Посмотреть в магазине цену

№ урока	Тема	Тип урока	Кол-во часов	Контрольные работы	Практические работы	ЭОР из Библиотеки ЦОК	Домашнее задание
							минтая
44	Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.	Урок-исследование	1		Сравнение веса сухого и вареного риса	sdo.edu.ru/lesson/.. (Гарниры)	Промыть гречку перед варкой
45	Практическая работа – приготовление гарнира.	Урок-практикум	1		Варка макарон или гречки	sdo.edu.ru/lesson/.. (Варка гарнира)	Съесть приготовленный гарнир
46	Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда.	Урок-проект	1		Составление списка покупок	sdo.edu.ru/lesson/.. (Меню обеда)	Составить меню на завтра
47	Стоимость и расчет продуктов для обеда.	Урок математики в быту	1		Решение задач на стоимость набора продуктов	sdo.edu.ru/lesson/.. (Расчет бюджета)	Посчитать стоимость хлеба и молока
48	Экскурсия в магазин.	Урок-экскурсия	1		Поиск товаров по списку	sdo.edu.ru/lesson/.. (Покупка продуктов)	Получить сдачу и чек
49	Посуда для обедов.	Урок-знакомство	1		Раскладывание посуды по видам	sdo.edu.ru/lesson/.. (Столовая посуда)	Вымыть тарелку после еды
50	Сервирование стола для обеда.	Урок-практикум	1		Накрытие стола на одного человека	sdo.edu.ru/lesson/.. (Сервировка)	Положить салфетку под тарелку
51	Правила этикета за	Урок-тренинг	1		Использование	sdo.edu.ru/lesson/..	Есть без

№ урока	Тема	Тип урока	Кол-во часов	Контрольные работы	Практические работы	ЭОР из Библиотеки ЦОК	Домашнее задание
	столом.				столовых приборов	. (Этикет за столом)	гаджетов
52	Транспорт. Междугородний железнодорожный транспорт. Расписание поездов.	Урок изучения нового материала	1		Чтение расписания на плакате	sdo.edu.ru/lesson/.. (ЖД расписание)	Найти поезд до Москвы
53	Виды пассажирских вагонов.	Комбинированный	1		Моделирование расположения полок	sdo.edu.ru/lesson/.. (Плацкарт/Купе)	Нарисовать билет
54	Правила поведения детей на железной дороге.	Урок безопасности	1		Разбор ситуаций на макете путей	sdo.edu.ru/lesson/.. (Безопасность на ЖД)	Переходить пути только по мосту
55	Экскурсия на железнодорожный вокзал.	Урок-экскурсия	1		Наблюдение за табло отправлений	sdo.edu.ru/lesson/.. (Инфраструктура вокзала)	Написать отчет об экскурсии
56	Обобщающий урок по теме «Питание и транспорт».	Урок обобщения	1	Тест			Повторить таблицу мер весов
57	Работа над ошибками.	Коррекционный	1				Карточки на сопоставление
IV четверть (Связь, предприятия, семья — 16							

№ урока	Тема	Тип урока	Кол-во часов	Контрольные работы	Практические работы	ЭОР из Библиотеки ЦОК	Домашнее задание
ч + Итоговый контроль)							
58	Средства связи. Бандероли. Виды бандеролей.	Урок изучения нового материала	1		Упаковка мягкой игрушки в бумагу	sdo.edu.ru/lesson/.. . (Почтовые отправления)	Купить конверт
59	Порядок отправления бандеролей. Упаковка. Стоимость пересылки.	Комбинированный	1		Заполнение бланка (муляж)	sdo.edu.ru/lesson/.. . (Оформление посылок)	Написать свой индекс
60	Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.	Комбинированный	1		Отличие коробки от пакета	sdo.edu.ru/lesson/.. . (Посылки)	Нарисовать почтовый ящик
61	Экскурсия на почту. Ознакомление с работой почты.	Урок-экскурсия	1		Наблюдение за очередью и кассой	sdo.edu.ru/lesson/.. . (Работа отделения)	Опустить письмо в ящик
62	Предприятия, организации, учреждения. Местные промышленные и сельскохозяйственные предприятия.	Урок-встреча / виртуальный тур	1		Заполнение паспорта предприятия	sdo.edu.ru/lesson/.. . (Местные заводы)	Узнать главное предприятие города
63	Названия предприятия, вид деятельности.	Комбинированный	1		Работа с рекламными буклетами	sdo.edu.ru/lesson/.. . (Продукция заводов)	Принести этикетку местного

№ урока	Тема	Тип урока	Кол-во часов	Контрольные работы	Практические работы	ЭОР из Библиотеки ЦОК	Домашнее задание
	Основные виды выпускаемой продукции.						продукта
64	Профессии рабочих и служащих.	Урок профориентации	1		Игра «Угадай профессию по инструменту»	sdo.edu.ru/lesson/.. (Профессии)	Нарисовать папу/маму на работе
65	Экскурсия на предприятие.	Урок-экскурсия	1		Соблюдение правил ТБ на производстве	sdo.edu.ru/lesson/.. (Экскурсия на завод)	Написать отзыв о заводе
66	Семья. Помощь старшим младшим: домашние обязанности.	Урок-беседа	1		Составление графика дежурств	sdo.edu.ru/lesson/.. (Домашние обязанности)	Вымыть посуду за ужином
67	Помощь старшим младшим: практическая работа.	Урок-практикум	1		Помощь в завязывании шнурков (имитация)	sdo.edu.ru/lesson/.. (Помощь семье)	Почитать книгу младшему брату
68	Помощь старшим младшим: практическая работа проведение игр с младшими школьниками.	Урок-игра	1		Проведение простой подвижной игры	sdo.edu.ru/lesson/.. (Игры с детьми)	Придумать новую игру

Календарно-тематическое планирование по предмету «Основы социальной жизни» для 8 класса (34 учебные недели, 2 часа в неделю, итого 68 часов).

Программа ориентирована на формирование экономической грамотности, освоение сложной бытовой техники и подготовку к самостоятельной трудовой деятельности.

№ урока	Название темы	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы (Библиотека ЦОК)
I четверть: Личная гигиена и Косметика					
1–2	Особенности личной гигиены подростка. Значение косметики для здоровья кожи.	2	—	Подбор средств ухода за кожей лица; чтение состава косметических средств.	Интерактивный модуль «Уход за кожей», видеоролик о типах кожи подростков.
3–4	Правила использования декоративной косметики. Гигиена зрения при работе с гаджетами.	2	—	Нанесение гигиенической помады/крема; выполнение гимнастики для глаз.	Видеоурок «ЗОЖ и гаджеты», тренажер упражнений для зрения.
5–6	Профилактика вредных привычек. Наркотики и их разрушительное действие на организм.	2	—	Разбор социальных видеороликов; составление памятки «Скажи НЕТ».	Анимационные ролики из раздела ОБЖ библиотеки ЦОК о вреде ПАВ.
7–8	Одежда и обувь. Уход за изделиями из шерстяных и синтетических тканей. Чтение ярлыков.	2	—	Сортировка белья перед стиркой; расшифровка символов ухода за одеждой.	Симулятор стирки, интерактивная схема значков на одежде.
9–10	Стирка изделий вручную и в стиральной машине. Использование отбеливателей и кондиционеров.	2	—	Ручная стирка носового платка; имитация выбора режима на панели стиралки.	VR-симуляция «Управление стиральной машиной».

№ урока	Название темы	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы (Библиотека ЦОК)
11–12	Глажение одежды. Утюг с пароувлажнителем. Химчистка: виды услуг и правила пользования.	2	—	Глажение хлопчатобумажной рубашки или блузки. Заполнение бланка квитанции химчистки.	Видеоинструкция «Как гладить рубашку», виртуальная экскурсия в химчистку.
13–14	Проверочная работа № 1. Тест + практическая демонстрация глажения воротника.	2	Проверочная работа № 1	Демонстрация навыка настройки температуры утюга.	Тренажер-тест «Символы ухода за вещами».
II четверть: Питание и Жилище					
15–16	Приготовление пищи. Изделия из теста (дрожжевое, песочное). Замораживание продуктов.	2	—	Замешивание простого теста; первичная обработка мяса для заморозки.	Кулинарная книга рецептов ЦОК, видео «Технология замеса теста».
17–18	Домашние заготовки. Варка варенья, сушка зелени и грибов. Меры предосторожности.	2	—	Стерилизация банок (имитация); нарезка яблок для сушки.	Инфографика «Правила консервирования», анимация стерилизации.
19–20	Жилище. Уход за кухней, санузлом, ванной. Моющие средства для разных поверхностей.	2	—	Мытье плиты, чистка раковины, дезинфекция унитаза (на макете/средствами без хлора).	Видеосюжет «Уборка кухни», справочник бытовой химии.
21–22	Санитарная обработка помещения. Техника	2	—	Составление инструкции по применению аэрозоля	Инструкции по ТБ при дезинсекции, карточки

№ урока	Название темы	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы (Библиотека ЦОК)
	безопасности при использовании ядохимикатов.			от насекомых.	«Опасные вещества».
23–24	Обобщающее повторение по разделам «Питание» и «Жилище».	2	—	Игра-викторина «Безопасный дом».	Банк карточек «Бытовая техника».
25–26	Проверочная работа № 2. Задания на расчет количества моющих средств и времени варки варенья.	2	Проверочная работа № 2	Решение практических задач (математический компонент).	Интерактивный калькулятор бытовых расходов.
III четверть: Семья, Культура поведения и Транспорт					
27–28	Семья. Семейный досуг. Организация праздника. Бюджет отдыха.	2	—	Составление сценария семейного вечера; расчет стоимости похода в кино.	Шаблон планирования бюджета мероприятия, каталог настольных игр.
29–30	Культура поведения. Поведение в гостях. Этикет дарения и принятия подарков.	2	—	Упаковка подарка; ролевая игра «Я пришел в гости».	Видеоролик «Этикет гостеприимства», мастер-класс упаковки.
31–32	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы. Расписание поездов дальнего следования.	2	—	Работа с электронным табло вокзала; выбор поезда по времени отправления.	Симулятор железнодорожного вокзала, интерактивное расписание РЖД.

№ урока	Название темы	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы (Библиотека ЦОК)
33–34	Авиационный транспорт. Аэропорты. Правила прохождения досмотра и регистрации.	2	—	Имитация сбора ручной клади (запрещенные предметы); прохождение рамки металлоискателя.	VR-экскурсия по аэропорту Шереметьево, инфографика «Что нельзя в самолет».
35–36	Междугородний автотранспорт. Автовокзал. Правила перевозки багажа.	2	—	Изучение схемы автовокзала; приобретение билета в кассе (игра).	Виртуальный тур по центральному автовокзалу, аудиогид «Транспортный узел».
37–38	Обобщающее повторение по разделам «Семья» и «Транспорт».	2	—	Проект «Маршрут моего летнего путешествия».	Конструктор маршрутов карт (Яндекс/2ГИС).
39–40	Проверочная работа № 3. Комплексный тест по правилам поведения в поездке.	2	Проверочная работа № 3	Кейс: «Собираем чемодан и едем на вокзал».	Билетная система итогового тестирования ЦОК.
IV четверть: Экономика, Связь и Трудоустройство					
41–42	Экономика домашнего хозяйства. Деньги. Валюта РФ. Бюджет семьи: доходы и расходы.	2	—	Различение купюр; распределение трат семьи по статьям (еда, ЖКХ, одежда).	Финансовый тренажер «Семейный бюджет», мультфильм о номиналах денег.
43–44	Планирование дорогостоящих покупок. Кредит и сбережения (первичные представления).	2	—	Сравнение цен на бытовую технику в трех магазинах; расчет накоплений.	Калькулятор вкладов, симулятор сравнения кредитов.

№ урока	Название темы	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы (Библиотека ЦОК)
45–46	Средства связи. Интернет-связь. Электронная почта. Регистрация ящика.	2	—	Создание почтового ящика (под руководством); написание и отправка письма учителю.	Видеоинструкция «Регистрация e-mail», интерфейс почтовых сервисов.
47–48	Социальные сети и мессенджеры. Безопасность в интернете. Защита персональных данных.	2	—	Настройка приватности профиля; распознавание фишинговых сообщений.	Курс «Цифровой ликбез», анимированные примеры мошенничества.
49–50	Учреждения, организации. Местные органы власти (мэрия, администрация). Их функции.	2	—	Работа со схемой структуры администрации города; поиск контактов приемной.	Виртуальная карта органов власти региона, база контактов госуслуг.
51–52	Трудоустройство. Рабочие профессии нашего региона. Правила поведения на собеседовании.	2	—	Составление резюме школьника; ролевая игра «Интервью с работодателем».	Справочник профессий (ЦОК), видеосоветы HR-специалиста.
53–54	Деловые бумаги. Заявление, анкета, расписка. Образцы заполнения документов.	2	—	Заполнение заявления на выдачу школьной справки; заполнение упрощенной анкеты.	Галерея шаблонов документов, конструктор заявлений.
55–56	Обобщающее повторение за год. Итоговая проектная деятельность	2	—	Расчет стартового капитала для малого дела (например, выгул собак /	Бизнес-симулятор для начинающих.

№ урока	Название темы	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы (Библиотека ЦОК)
	«Мой первый бизнес-план».			продажа выпечки).	
57–58	Итоговая проверочная работа № 4. Комплексный зачет (теория + практика).	2	Итоговая контрольная работа № 4	Выполнение комплексного задания (заполнить анкету, рассчитать бюджет покупки, отправить email).	Билетная система итогового тестирования ЦОК.
<i>Резерв</i>	Резервные часы (экскурсии: в администрацию города, отделение банка).	10	—	—	—

Календарно-тематическое планирование по предмету «Основы социальной жизни» для 9 класса (34 учебные недели, 2 часа в неделю, итого 68 часов).

Программа направлена на профессиональную ориентацию, правовую грамотность и полную подготовку к автономной взрослой жизни.

№ урока	Название темы	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы (Библиотека ЦОК)
I четверть: Личный стиль и Одежда					
1–2	Мода и стиль одежды. Определение собственного размера одежды и обуви.	2	—	Снятие мерок; подбор одежды по типу фигуры в онлайн-конструкторе.	Интерактивный гид «Стили одежды», симулятор виртуальной примерочной.

№ урока	Название темы	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы (Библиотека ЦОК)
	Гарантийные сроки.				
3–4	Выведение пятен с одежды различными средствами. Правила ТБ при работе с пятновыводителями.	2	—	Удаление масляного пятна с лоскута ткани; чтение инструкции к химикатам.	Видеоурок «Домашняя химчистка», тренажер выбора средства от пятен.
5–6	Санитарно-гигиенические требования при ремонте одежды. Обновление гардероба.	2	—	Замена молнии на куртке (на образце); декорирование старой футболки.	Мастер-класс «Вторая жизнь вещей», каталог фурнитуры.
7–8	Культура поведения. Нормы морали и этики. Правила приема гостей и поведение в гостях.	2	—	Ролевая игра «Встреча гостей», составление плана рассадки за столом.	Анимационный ролик «Этикет приветствий».
9–10	Семья. Правовые основы брака. Условия создания семьи. Распределение обязанностей.	2	—	Составление графика дежурств по дому; анализ семейных ситуаций.	Инфографика «Права и обязанности супругов».
11–12	Проверочная работа № 1. Тест + решение ситуационной задачи по выведению сложных пятен.	2	Проверочная работа № 1	Кейс-стади «Испорченная вещь из химчистки».	Банк заданий раздела «Одежда и быт».
II четверть: Питание и Жилище					
13–14	Приготовление национальных блюд. Диетическое питание.	2	—	Приготовление блинов/оладий; сервировка стола к	Кулинарная энциклопедия народов России, VR-симулятор сервировки.

№ урока	Название темы	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы (Библиотека ЦОК)
	Сервировка праздничного стола.			празднику (скатерть, декор).	
15–16	Рациональная расстановка мебели. Интерьер квартиры. Косметический ремонт жилья.	2	—	Планировка комнаты на магнитном макете; расчет количества обоев (периметр).	Конструктор интерьера, видеоинструкция «Клеим обои без пузырей».
17–18	Сохранение жилищного фонда. Мелкий бытовой ремонт (замена лампочки, розетки).	2	—	Имитация замены предохранителя; изучение схемы электросчетчика.	Симулятор электробезопасности, интерактивная схема проводки.
19–20	Аэровоздушный транспорт. Аэропорт. Порядок приобретения авиабилетов. Регистрация багажа.	2	—	Изучение табло аэропорта; имитация регистрации на рейс через терминал.	Виртуальная экскурсия по аэропорту Домодедово, тренажер киоска саморегистрации.
21–22	Правила безопасного поведения в самолете. Службы аэровокзала.	2	—	Разбор знаков безопасности на борту; заполнение таможенной декларации (упрощенно).	Инструктаж бортпроводника (видео), карта аэропортовых служб.
23–24	Обобщающее повторение по разделам «Питание», «Жилище» и «Транспорт».	2	—	Проект «Планирование отпуска: маршрут, отель, бюджет».	Агрегатор туров / картографические сервисы.
25–26	Проверочная работа № 2. Комплексный тест по правилам авиаперелета и интерьеру.	2	Проверочная работа № 2	Задание: «Рассчитай количество плитки для ванной и выбери место у окна в самолете».	Билетная система итогового тестирования ЦОК.
III четверть: Связь, Медицина					

№ урока	Название темы	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы (Библиотека ЦОК)
и Торговля					
27–28	Средства связи. Денежные переводы (почтовые, банковские). Заполнение бланков переводов.	2	—	Заполнение бланка почтового перевода; оплата квитанции через терминал (симуляция).	Видеоруководство «Как отправить перевод», интерфейс банковского терминала.
29–30	Современные виды связи. Факс, автоответчик. Безопасность в интернете.	2	—	Настройка двухфакторной аутентификации; распознавание спама и фишинга.	Курс «Цифровая гигиена», анимированные примеры взлома аккаунтов.
31–32	Медицинская помощь. Инфекционные заболевания. Справка о нетрудоспособности (больничный).	2	—	Чтение аннотаций к лекарствам; заполнение талона на прием к врачу.	Симулятор регистратуры поликлиники, база знаний лекарственных средств.
33–34	Уход за больным в домашних условиях. Измерение давления и температуры (электронным тонометром).	2	—	Практикум на манекене/симуляторе: измерение АД, постановка градусника.	Видеоинструкция «Работа с тонометром», тренажер первой помощи.
35–36	Торговля. Рынки (вещевые, оптовые). Отличие рынка от магазина. Право торговаться.	2	—	Экскурсия на рынок (или просмотр ролика): сравнение цен, торг с продавцом.	Видеосюжет «Правила рыночной торговли», калькулятор скидок.
37–38	Средства для выведения пятен (химия). Профессии работников сферы быта	2	—	Оформление квитанции в прачечную или мастерскую по ремонту	Виртуальный пункт бытового обслуживания.

№ урока	Название темы	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы (Библиотека ЦОК)
	(приемщик заказов).			обуви.	
39–40	Проверочная работа № 3. Тест по теме «Медицина, связь и торговые предприятия».	2	Проверочная работа № 3	Решение кейсов по выбору тарифа связи и проверке срока годности лекарств.	Банк практических задач ЦОК.
IV четверть: Профориентация и Трудоустройство					
41–42	Учреждения и отделы по трудоустройству населения (Центр занятости). Их функции.	2	—	Знакомство с порталом «Работа в России»; поиск вакансий для молодежи.	Виртуальная экскурсия в Центр занятости населения (ЦЗН).
43–44	Документы, необходимые для поступления на работу. Автобиография. Заявление о приеме.	2	—	Написание автобиографии; заполнение заявления о приеме на работу (по образцу).	Шаблоны кадровых документов, конструктор резюме.
45–46	Трудовой договор. Правила перехода на другую работу. Профсоюзы.	2	—	Анализ фрагмента трудового договора (права работника и график).	Юридический справочник «Трудовой кодекс для чайников» (адаптированный).
47–48	Виды деловых бумаг. Доверенность. Расписка. Докладная записка. Требования к написанию.	2	—	Составление расписки в получении денежных средств; написание служебной записки.	Галерея образцов деловой переписки.
49–50	Профессиональное самоопределение. Выбор	2	—	Работа с «Атласом профессий»: выбор	Навигатор абитуриента, видеорепортажи из

№ урока	Название темы	Кол-во часов всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы (Библиотека ЦОК)
	учебного заведения после 9 класса.			специальности, требований к здоровью.	колледжей/техникумов.
51–52	Профессии, запрещенные для несовершеннолетних. Охрана труда подростков.	2	—	Изучение списка тяжелых работ; разбор прав подростка при найме.	Интерактивный плакат «Трудовое право несовершеннолетних».
53–54	Обобщающее повторение за курс 5–9 классов. Итоговый проект «Мой жизненный старт».	2	—	Презентация личного плана: профессия -> бюджет -> жилье -> досуг.	Платформа для создания презентаций (РЭШ/Craftum).
55–56	Итоговая проверочная работа № 4. Государственный экзамен (дифференцированный зачет).	2	Итоговая контрольная работа № 4	Выполнение практического модуля: заполнить заявление на работу + рассчитать оплату ЖКХ.	Демоверсия итогового экзамена ОСЖ библиотеки ЦОК.
<i>Резерв</i>	Резервные часы (посещение ярмарки учебных мест, встреча с представителями ЦЗН).	12	—	—	—