

Областное казённое общеобразовательное учреждение  
«Курская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрена  
на заседании МО  
Председатель  
МО Е.В. Каменцева  
Протокол № 7  
от «28» августа 2024г.

Согласована  
зам. директора по УВР  
Е.В. Кузнецова  
«30» августа 2024 г.

Утверждена  
Директор школы-интерната  
Л.Н.Малихова  
Приказ № 185 от  
«30» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета «Основы социальной жизни»  
для 8Б класса  
Якушевой Веры Ивановны,  
учителя истории и обществознания

2024 – 2025 учебный год

### **Пояснительная записка**

**Цель:** совершенствование процесса социализации обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Практическая подготовка обучающихся к самостоятельной жизни и труду в современных экономических условиях, к их включению в незнакомый мир производственных, деловых человеческих отношений.

#### **Задачи:**

Формировать знания, умения, навыки, сопутствующие социальной адаптации выпускников;

Повышать уровень общего развития обучающихся, способствующий всесторонней подготовке к будущей самостоятельной жизни;

Воспитывать трудолюбие, уважительное отношение к людям и результатам их труда;

Формировать мотивацию к обучению и получению новых знаний

Применять на практике правила сотрудничества в коллективной деятельности;

Корректировать недостатки психофизического развития для формирования самостоятельности в домашнем труде у обучающихся с нарушением интеллекта.

#### **Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:**

Программа по истории составлена на основании:

Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный N 35850);

– Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утверждена приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1026 (Зарегистрировано в Минюсте России 30.12.2022 N 71930);

– Адаптированная основная общеобразовательная программа образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) (принята на заседании педагогического совета ОКОУ «Курская школа-интернат» 30.08.2023, протокол №1; введена в действие приказом от 30.08.2023 г. № 213) ; Адаптированная основная общеобразовательная программа образования глухих обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) (принята на заседании педагогического совета ОКОУ «Курская школа-интернат» 30.08.2023, протокол №1; введена в действие приказом от 30.08.2023 г. № 213)

– Учебного плана ОКОУ «Курская школа-интернат» на 2024 – 2025 уч.г. (принят на заседании педагогического совета ОКОУ «Курская школа-интернат» 29.08.2024, протокол №1; введён в действие приказом от 30.08.2024 г. № 185);

– Положения о разработке рабочих программ ОКОУ «Курская школа-интернат» (принято на заседании педагогического совета ОКОУ «Курская школа-интернат» 31.03.2022 г., протокол №4; утверждено приказом от 01.04.2022 г. №72);

– Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего,

основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858)

– Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28).

### **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета (ФГОС ООО)**

Формировать представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам;

Уметь приготовить несложные виды блюд под руководством учителя; представление о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;

Знать отдельные виды одежды и обуви и некоторых правил ухода за ними;

Знать правила личной гигиены, уметь их выполнять под руководством взрослого; Знать названия предприятий бытового обслуживания и их назначения;

Знать названия торговых организаций, их видов и назначения; умения совершать покупки различных видов товара под руководством взрослого;

Иметь представления о статьях семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;

Иметь представления о различных видах средств связи; знание и соблюдение некоторых правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях); знание названий организаций социального назначения и их назначение;

Знать способы хранения и переработки продуктов питания; Уметь составлять меню из предложенных продуктов питания;

Уметь самостоятельно приготовить несложные знакомые блюда; умения самостоятельно совершать покупки различных видов товара;

Уметь ежедневно соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;

Уметь соблюдать правила поведения в доме и общественных местах; усвоение морально-этических норм поведения;

Владеть навыками ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);

Уметь обращаться в различные медицинские учреждения, вызывать врача на дом, покупать лекарства и т.д.;

Уметь пользоваться различными средствами связи, в том числе и Интернет-средствами;

Знать основные статьи семейного бюджета, уметь вести его расчет;

### **Содержание тем курса**

#### **Личная гигиена и здоровье – 6ч**

Сухой, нормальный, жирный тип кожи лица. Особенности ухода за различными типами кожи лица. Декоративная косметика, гигиеническая косметика. Очистка кожи лица, увлажнение, тонизирование кожи лица. Макияж: повседневный, вечерний. Гигиенические требования по уходу за кожей лица юноши.

### **Охрана здоровья – 3 часа**

Госпитализация. Амбулаторное лечение. Уход за больным в домашних условиях.

### **Жилище – 11 часов**

Назначение кухни, санузла. Отделочный материал на кухне, в санузле: кафель, линолеум, окрашенная поверхность. Правила и периодичность при уборке кухни, санузла. Памятка для пользования чистящими средствами при уборке кухни и санузла. Правила безопасности при пользовании чистящими средствами

### **Одежда и обувь – 12 часов**

Стирка изделий из шерстяных тканей: правила подготовки вещей к стирке, выбор стирающих средств, правильное использование теплового режима воды, полоскание вещей из шерстяных тканей, правила отжима и сушки вещей из шерстяных тканей. Моющие средства: «Ласка», «Ворсинка» и др. Памятка при стирке вещей из шерстяных тканей. Стирка изделий из синтетических тканей: правила подготовки вещей к стирке, выбор стирающих средств, правильное использование теплового режима воды, полоскание вещей из синтетических тканей, правила отжима и сушки вещей из синтетических тканей. Памятка при стирке вещей из синтетических тканей. Стирка вещей из синтетических тканей вручную, на машине-автомате. Техника безопасности при пользовании стиральной машиной, утюгом. Последовательность утюжки блузки, рубашки, платья.

### **Питание – 18 часов**

Виды теста: песочное, дрожжевое, сдобное, заварное и др. Способ приготовления песочного теста. Изделия из песочного теста. Правила безопасности при выпечке печенья. Способ приготовления сдобного теста. Изделия из сдобного теста. Правила безопасности при выпечке печенья из сдобного теста. Виды консервирования: соление, копчение, мочение, консервирование сахаром, сушка и пр. Способы нарезки фруктов для сушки. Рецепты консервирования сахаром, маринованием.

### **«Транспорт» - 5 часов**

Междугородний автотранспорт, порядок приобретения билетов на междугородние рейсы. Водный транспорт: пассажирский, грузовой, военный. Назначение водного транспорта. История возникновения водного транспорта. Средства водного транспорта: катер, теплоход, сухогруз и пр.

### **Средства связи - 6 часов**

Виды телефонной связи: домашний телефон, сотовый, служебный, телефон –автомат. Значение слова «телефон». Телефонный справочник: структура, оглавление, раздел. Нахождение заданного телефонного номера по телефонному справочнику. Правила к ведению разговора по телефону, культура разговора: слова – приветствия в начале разговора, использование вежливых слов в ходе разговора. Междугородняя телефонная связь: функции и виды. Зависимость оплаты от дальности расстояния. Правила вызова экстренных служб ( пожарной службы, аварийных служб, милиции и т.д.).

### **Предприятия, организации, учреждения – 3 часа**

Администрация города. Назначение основных отделов муниципального и государственного управления. Отдел Министерства труда и социального развития. Городской отдел статистики. Отдел социальной защиты населения. Управление образования. Городской отдел внутренних дел.

### **Семья – 3 часа**

Норма поведения в общественном месте. Правила поведения юноши и девушки при знакомстве. Формы проявления знаков внимания юноши и девушки. Требования к внешнему виду молодых людей в зависимости от пребывания в общественном месте

**Литература и средства обучения, в том числе электронные образовательные ресурсы.**

Воронкова В.В. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида/ В.В.Воронкова// Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы – М.: ВЛАДОС, 2014.

Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие: 8 класс образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями / В.П. Субчева – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020.

Рабочие тетради

Миронюк З.Н. Социально-бытовая ориентировка. Рабочая тетрадь: 8 класс образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями / П. Миронюк, Н.А. Ивершина – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020. Методические пособия для учителя

Дерябина С.П. Социально-бытовая ориентировка. 5-9 классы: контрольно-измерительные материалы: варианты текстовые задания / С.П. Дерябина Волгоград: – Издательство Учитель, 2020.

Львова С.А. Социально-бытовая ориентировка. 5-9 классы: развернутое тематическое планирование/ С.А.Львова. – Волгоград: Учитель, 2014.

Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Методическое пособие: 5- 9 классы образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями / В.П. Субчева – М.: Издательство ВЛАДОС, 2017.

Девяткова Т.А. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: пособие для учителя /Т.А.Девяткова, Л.Л. Кочетова, А.Г. Петрикова, Н.М. Платонова, А.М. Щербакова – М.: ВЛАДОС, 2014.

Львова С.А. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы: пособие для учителя / С.А.Львова – М.: ВЛАДОС, 2018.

Воронкова В.В. Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида: пособие для учителя / В.В.Воронкова, С.А.Казакова – М.: ВЛАДОС, 2020.

В образовательном процессе используются следующие дидактические материалы: • презентации, • обучающие плакаты, • технологические карты, • оборудование для кулинарии, • тестовые материалы, • набор «Уход за ребёнком», • набор «Аптечка первой доврачебной помощи», • набор «Мелкий ремонт одежды», • Уборочный инвентарь.

Для реализации программного содержания используются следующие учебные пособия:

1. Львова С.А., Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) школе VIII вида. – М., ВЛАДОС, 2005
2. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие для специальных коррекционных школ, 8 класс. Коррекционная педагогика. М: ВЛАДОС, 2012г.
3. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие для специальных коррекционных школ, 9 класс. Коррекционная педагогика. М: ВЛАДОС, 2012г.

4. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Методическое пособие для школ, 5-9 класс. Коррекционная педагогика. М: ВЛАДОС, 2012г.

Облако знаний: <https://oblakoz.ru/>

Моя школа: <https://myschool.edu.ru/>

РЭШ: <https://www.resheba.net/>

## Тематическое планирование с учетом программы воспитания

Класс: 8Б класс

Учитель Якушева Вера Ивановна

Количество часов: 8Б класс - 66 часов (2 часа в неделю)

Плановых контрольных работ – 2

Учебно-методический комплекс: Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие: 8 класс образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями / В.П. Субчева – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020. Рабочие тетради . Миронюк .Н.

Социально-бытовая ориентировка. Рабочая тетрадь: 8 класс образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями / З.П. Миронюк, Н.А. Ивершина – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020. Методические пособия для учителя Дерябина С.П.

Социально-бытовая ориентировка. 5-9 классы

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Определение основных видов учебной деятельности обучающихся	Дата	Электронные учебные материалы
<b>Личная гигиена и здоровье – 6ч</b>						
1	Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ	1	УОНЗ	Формирование осознанного отношения к собственному здоровью	03.09	<a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>
2	Вредные привычки и способы предотвращения их появления	1		Просматривают презентацию о способах предотвращения вредных привычек.	05.09	<a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>
3	Уход за кожей лица. Косметические средства	1		Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием косметических средств.	10.09	<a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>
4	Практическая работа: определение своего типа кожи и приобретение практических навыков по уходу за кожей лица	1		Определение своего типа кожи. Умение выбирать косметические средства в зависимости от цели и состояния кожи.	12.09	<a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>
5	Правила и приемы ухода за органами зрения.	1	УОНЗ	Значение зрения в жизни и деятельности человека. Формирование бережного отношения к своему здоровью.	17.09	<a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>

6	Внешний вид молодых людей	1	УОНЗ	Выявляют значимость личной гигиены для аккуратного внешнего вида. Знакомятся с правилами соблюдения внешнего вида.	19.09	<a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>
<b>Охрана здоровья – 3 часа</b>						
7	Госпитализация	1	УР К	Знакомство с понятием «госпитализация». Причины для госпитализации больного.	24.09	<a href="https://oblakoz.ru/">https://oblakoz.ru/</a>
8	Амбулаторный прием	1	УО НЗ	Знакомство с понятием «амбулаторный прием». Правила и алгоритм записи на прием к врачу. Правила поведения в	26.09	<a href="https://oblakoz.ru/">https://oblakoz.ru/</a>
9	Уход за больным на дому	1	УО НЗ	Читают текст о правилах ухода за больными на дому: как переодеть больного, умывать, кормить	01.10	<a href="https://oblakoz.ru/">https://oblakoz.ru/</a>
<b>Жилище – 11 часов</b>						
10	Электробытовые приборы в ванной комнате	1	УОНЗ	Читают правила техники безопасности при работе с электробытовыми приборами,	03.10	<a href="https://oblakoz.ru/">https://oblakoz.ru/</a>
11	Стиральные машины	1	УОНЗ	Виды стиральных машин. Знакомство с правилами пользования стиральными машинами	08.10	<a href="https://oblakoz.ru/">https://oblakoz.ru/</a>
12	Стиральные средства для машин, условные обозначения на	1	УОНЗ	Техника безопасности при работе со стиральными средствами	10.10	<a href="https://oblakoz.ru/">https://oblakoz.ru/</a>
13	Магазины по продаже электробытовой техники	1	УРК	Повторение видов электробытовой техники. Знакомство с магазинами по продаже электробытовой техники. Правила выбора товаров и покупки электробытовой техники	15.10	<a href="https://oblakoz.ru/">https://oblakoz.ru/</a>
14	Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами	1	УОНЗ	Определение санитарно-гигиенических требований и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла.	17.10	<a href="https://oblakoz.ru/">https://oblakoz.ru/</a>
15	Контрольная работа «Личная гигиена и здоровье»	1			22.10	
16	Ручная стирка одежды из различных тканей	1	УРК	Просматривают демонстрацию наглядных стиральных средств, для ручной стирки.	24.10	<a href="https://oblakoz.ru/">https://oblakoz.ru/</a>



**2 четверть**

17	Практическая работа. Ручная стирка одежды из различных	1		Самостоятельно выполняют практическое задание: выбирают стиральное средство для определенного изделия, стирают	07.11	<a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>
18	Насекомые и грызуны в доме	1	УРК	Читают информацию о вреде от грызунов и насекомых	12.11	<a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>
19	Профилактика появления грызунов и насекомых в доме	1	УОНЗ	Знакомятся с видами и способами профилактики появления грызунов и насекомых в доме.	14.11	<a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>
20	Уход за жилищем. Создание уюта в доме.	1	УОНЗ	Читают текст о правилах ухода за жилищем. С опорой на текст выделяют основные правила ухода за жилищем.	19.11	<a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>
	<b>Одежда и обувь – 12 часов</b>					
21	Правила и приемы глажения блузок и рубашек	1	УОНЗ	Знакомятся с основными правилами глажения. Записывают в тетрадь последовательность глажения рубашек и блузок.	21.11	<a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>
22	Практическая работа – глажение блузок и рубашек	1		Повторяют технику безопасности работы с утюгом.	26.11	
23	Выведение пятен в домашних условиях. Вид пятновыводителей	1	УРК	Знакомятся со способами и правилами выведения пятен в домашних условиях	28.11	<a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>
24	Правила выведение мелких пятен в домашних условиях	1	УОНЗ	Знакомятся с правилами выведения мелких пятен с одежды из разных видов ткани в домашних условиях.	03.12	<a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>
25	Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании	1	УРК	Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен	05.12	<a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>
26	Практическая работа. Выведение мелких пятен	1		Приобретение практических навыков по выведению мелких пятен в домашних условиях.	10.12	

27	Выбор и покупка одежды.	1	УРК	Читают текст о правилах выбора одежды. Знакомятся с размерным рядом одежды	12.12	<a href="https://oblako.z.ru/">https://oblako.z.ru/</a>
28	Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями	1	УОНЗ	С помощью картинок с изображениями различных видов одежды, определяют и классифицируют виды одежды: повседневная, праздничная, рабочая, спортивная. Определяют назначение одежды.	17.12	<a href="https://oblako.z.ru/">https://oblako.z.ru/</a>
29	Химчистка. Услуги химчистки	1	УРК	Узнают о назначении химчистки. Знакомятся с видами химчисток.	19.12	<a href="https://oblakoz.ru/">https://oblakoz.ru/</a>
30	Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды	1	УОНЗ	Просматривают презентацию о правилах приёма и выдачи изделий в химчистке	24.12	<a href="https://oblakoz.ru/">https://oblakoz.ru/</a>
31	Экскурсия в химчистку	1		Повторяют правила поведения в общественных местах. Посещают химчистку	26.12	
<b>3 четверть</b>						
32	Значение опрятного вида человека	1	УОНЗ	Знакомятся с понятием «эстетический вид».	09.01	<a href="https://oblakoz.ru/">https://oblakoz.ru/</a>
<b>Питание – 18 часов</b>						
33	Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин	1	УОНЗ	Знакомятся разнообразием блюд для холодного и горячего ужина.	14.01	<a href="https://oblakoz.ru/">https://oblakoz.ru/</a>
34	Составление меню для холодного ужина	1		Знакомятся с рецептами холодных блюд. Записывают рецепты в тетрадь.	16.01	<a href="https://oblakoz.ru/">https://oblakoz.ru/</a>
35	Отбор продуктов для холодного ужина. Стоимость и расчет продуктов	1	УОНЗ	Самостоятельно отбирают продукты для холодного ужина по рецептам. Определяют примерную стоимость выбранных продуктов	21.01	<a href="https://oblako.z.ru/">https://oblako.z.ru/</a>

36	Экскурсия в магазин	1		Посещение магазина для покупки продуктов для холодного ужина	23.01	
37	Рецепты несложных салатов и холодных закусок	1		Знакомятся с разнообразием салатов простых по рецептуре и используемых ингредиентов	28.01	<a href="https://oblakoz.ru/">https://oblakoz.ru/</a>
38	Приготовление несложных салатов и холодных закусок	1		Выполнение практической работы – приготовление несложных салатов	30.01	<a href="https://oblakoz.ru/">https://oblakoz.ru/</a>
39	Приготовление несложных салатов и холодных закусок	1	УОНЗ	Повторение правил техники безопасности при работе на кухне	04.02	<a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>
40	Составление меню для горячего ужина	1		Составление меню для горячего ужина	06.02	<a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>
41	Отбор продуктов для горячего ужина.	1		Отбирают продукты для горячего ужина по рецептам. Определяют примерную стоимость выбранных продуктов.	11.02	<a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>
42	Меры предосторожности при употреблении консервированных	1	УОНЗ	Слушают информацию от учителя о мерах предосторожности при употреблении консервных	13.02	<a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>
43	Правила первой помощи при отравлении	1		Знакомятся с правилами первой помощи при отравлении	18.02	<a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>
44	Изделия из теста. Виды теста	1	УОНЗ	Просматривают презентацию о различных видах теста: дрожжевое, слоеное, песочное	20.02	<a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>
45	Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье	1		. Заполняют таблицу – изделия из различных видов теста и их характеристика: цвет, запах, плотность, вкус.	25.02	<a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>
46	Приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов	1	УОНЗ	Знакомятся с рецептами изделий из теста.	27.02	<a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>
47	Практическая работа: приготовление блинов	1		Знакомятся со способами и правилами приготовления блинов	04.03	<a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>
48	Практическая работа: приготовление печенья	1		Знакомятся со способами и правилами приготовления печенья	06.03	

**Транспорт – 5 часов**

49	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты	1	УОНЗ	Знакомятся с понятием «междугородний автотранспорт» и его назначении	11.03	<a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>
50	Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда	1	УОНЗ	Знакомятся со способами и порядком приобретения билетов.	13.03	<a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>
51	Экскурсия на автовокзал	1		Посещение автовокзала. Применение полученных знаний на практике	18.03	<a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>
52	Водный транспорт. Значение водного транспорта.	1	УОНЗ	Учатся различать виды водного транспорта, называть их. Знакомятся со значением пристани и порта	20.03	<a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>
53	Основные маршруты водного транспорта.	1		Знакомство с основными маршрутами водного транспорта. Умение пользоваться расписанием	25.03	<a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>
<b>Средства связи – 6 часов</b>						
54	Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы	1	УОНЗ	Знакомятся с услугами сотовых компаний. Слушают информацию от учителя о правилах и способах оплаты различных видов телефонной связи	27.03	<a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>
<b>4 четверть</b>						
55	Культура разговора по телефону	1	УОНЗ	Знакомятся с правилами культурного разговора по телефону.	08.04	<a href="https://myschool.edu.ru">https://myschool.edu.ru</a>
56	Интернет-связь. Особенности, значение в современной жизни	1		Знакомятся с типами подключения к сети интернет. Повторяют основные виды связи.	10.04	<a href="https://oblastoz.ru/">https://oblastoz.ru/</a>
57	Безопасность в сети. Правила и особенности пользования интернетом	1	УОНЗ	Знакомство с правилами пользования интернетом. Мошенничество, кибератаки в сети интернет. Правила безопасности в сети интернет	15.04	<a href="https://oblastoz.ru/">https://oblastoz.ru/</a>
58	Электронная почта	1		Знакомство с понятием «электронная почта». Назначение электронной почты.	17.04	<a href="https://oblastoz.ru/">https://oblastoz.ru/</a>
59	Видеосвязь (скайп)	1		Знакомятся с понятием «видеосвязь».	22.04	
<b>Предприятия, организации, учреждения – 3 часа</b>						

60	Образовательные организации	1	УОНЗ	Повторяют понятие «образовательная организация». Читают текст о видах образовательных организаций и их назначении.	24.04	<a href="https://obлак.oz.ru/">https://obлак.oz.ru/</a>
61	Экскурсия в образовательную организацию	1		Посещают образовательное учреждение среднего-профессионального образования.	29.04	<a href="https://obлак.oz.ru/">https://obлак.oz.ru/</a>
62	Местные и промышленные и сельскохозяйственные	1		Посещают местное предприятие. Знакомятся с работой предприятия	06.05	<a href="https://obлак.oz.ru/">https://obлак.oz.ru/</a>
<b>Семья – 3 часа</b>						
63	Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху	1	УОНЗ	Повторение понятия «бюджет». Правила подготовки к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.	13.05	<a href="https://obлак.oz.ru/">https://obлак.oz.ru/</a>
64	Контрольная работа по теме: «Правильное питание»	1			15.05	
65	Культура межличностных отношений	1		Читают правила культурного общения между людьми	20..05	<a href="https://obлак.oz.ru/">https://obлак.oz.ru/</a>
66	Культура общения юноши и девушки. Культура поведения влюбленных	1	УОНЗ	Знакомство с основными правилами культурного общения юношей и девушек	22.05	<a href="https://obлак.oz.ru/">https://obлак.oz.ru/</a>

## Паспорт фонда оценочных средств учебного предмета «Основы социальной жизни»

8Б класс			
1	«Личная гигиена и здоровье»	Тестовое задание	Тест составлен на основе тестовых заданий к учебнику Субчева В.П. Основы социальной жизни Учебное пособие: 8 класс образовательных организаций
2	«Правильное питание»	Тестовое задание	Тест составлен на основе тестовых заданий к учебнику Субчева В.П. Основы социальной жизни Учебное пособие: 8 класс образовательных организаций

### Тест по теме: «Личная гигиена и здоровье»

#### Вопрос № 1

Под здоровым образом жизни понимают:

- Раздел медицины, изучающий влияние жизни и труда на здоровье человека
- Систему гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека
- Способ жизнедеятельности человека, который обеспечивает ему формирование, сохранение и укрепление здоровья

#### Вопрос № 2

Какие из приведённых ниже факторов наиболее разрушающе воздействуют на здоровье человека?

- Наркомания
- Закаливание
- Несоблюдение правил личной гигиены
- Табакокурение
- Употребление спиртных напитков
- Нерегулярные занятия физической культурой
- Токсикомания

#### Вопрос № 3

Личная гигиена - это:

- Гигиена общества в целом
- Гигиена отдельного человека

- Гигиена отдельной семьи
- Гигиена социальной группы

**Вопрос № 4**

Профилактический осмотр стоматолога рекомендуется проходить:

- Каждый месяц
- Каждые 2 месяца
- Каждые 6 месяцев
- Каждый год

**Вопрос № 5**

Занятия какими видами спорта наилучшим образом подходят для оздоровления организма?

- Тяжёлая атлетика
- Лыжный спорт
- Плавание
- Автомобильный спорт
- Бег
- Велосипедный спорт

**Вопрос № 6**

Активные действия человека по формированию, сохранению и укреплению своего здоровья - это:

- Отказ от курения
- Отказ от употребления спиртных напитков
- Занятия физической культурой
- Закаливание
- Соблюдение гигиенических правил
- Отказ от употребления наркотиков

**Вопрос № 7**

Науку, которая изучает влияние внешней среды на здоровье отдельного человека и всего населения, а также разрабатывает гигиенические нормы, требования и правила сохранения здоровья, высокой трудоспособности и продления активного долголетия, называют:

- Психологией
- Валеологией
- Гигиеной
- Культурологией

**Вопрос № 8**

Какие из указанных ниже продуктов питания наиболее способствуют укреплению зубов и дёсен?

- Яблоки
- Морковь
- Сельдерей
- Арахис и орехи
- Шоколад
- Семечки подсолнуха

- Сыр
- Жирное мясо

### Вопрос № 9

Благоприятно влияет на состояние волос:

- Употребление в пищу каш (особенно овсяной)
- Расчёсывание пластмассовой расчёской
- Употребление в пищу острых блюд
- Подвижные игры на свежем воздухе
- Крепкий полноценный сон

### Тест по теме: «Правильное питание»

1. Заболевание, часто развивающееся в ротовой полости:

- а) кариес +
- б) перитонит
- в) гастрит

2. Ужинать необходимо не позже, чем за 2 ч. перед сном, так ли это:

- а) нет
- б) да +
- в) по желанию

3. Какая температура считается оптимальной для горячих блюд:

- а) 20 С
- б) 50 С +
- в) 30 С

4. Выберите неверное правило для детского питания:

- а) добавлять в блюда острые приправы и соусы в большом количестве +
- б) нельзя постоянно питаться сухомятку
- в) регулярно вводить в рацион кисломолочные продукты

5. Сколько раз в сутки рекомендуется принимать пищу:

- а) по желанию
- б) 3-4 +
- в) 2-3

6. Специально подобранный рацион, содержащий все необходимые питательные вещества:

- а) завтрак
- б) диета +
- в) ужин

7. Как именуется распределение количества приемов пищи:

- а) меню



- б) рацион
- в) режим питания +

8. Какова суточная норма потребления жира человеком:

- а) до 150 г
- б) 80-100 г +
- в) 50-70 г

9. Выберите перечень продуктов, в которых велика доля клетчатки, стимулирующей перистальтику кишечника:

- а) макаронные изделия, картофель, конфеты
- б) ржаной хлеб, кефир, капуста +
- в) мясо птицы, фруктовый сок, орехи

10. Чрезмерное потребление, какого вещества способствует появлению кариеса:

- а) жира
- б) сахара +
- в) соли

11. На ужин желательно съесть блюда из овощей или молочных продуктов, так ли это:

- а) нет
- б) да +
- в) неизвестно

