

*государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Богатое  
муниципального района Богатовский Самарской области  
имени Героя Советского Союза Павлова Валентина Васильевича*

ПРОВЕРЕНО  
Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Гурбанова В.А.  
(подпись)  
29.08.2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБОУ СОШ «Оц» с. Богатое

\_\_\_\_\_ Холоденина Ю.А.  
(подпись)  
Приказ 102/05-уп от 30.08.2024

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Основы социальной жизни»**

основное общее образование  
(уровень образования)

**6 класс**

Рассмотрена на заседании ШМО учителей труд (технология), музыки,  
изобразительного искусства, физической культуры и ОБЗР  
(название методического объединения)

Протокол № 1 от 28.08.2024

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ Семаева Н.В.  
(подпись)

### **Планируемые результаты:**

формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;

воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, бережное отношение к продуктам, строгое соблюдение правил техники безопасности;

формирование ценности здорового образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;

развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь)

### **Планируемые предметные результаты:**

#### **Минимальный уровень**

Транспорт. Оплачивать проезд, приобретать билеты Правила пользования автобусами и электричками пригородного сообщения.

Личная гигиена и здоровье. Ухаживать за телом, руками и ногами. Выполнять утреннюю гимнастику, принимать водные процедуры. Основные правила ухода за телом, руками и ногами. Основные способы закаливания, комплекс утренней гимнастики.

Одежда и обувь. Выполнять повседневный уход за одеждой: чистку, ручную и машинную стирку под контролем взрослых. Правила ручной и машинной стирки и приемы повседневного ухода за одеждой.

Питание. Выполнять первичную обработку яиц, овощей, плодов, ягод, муки и круп, уметь готовить их для хранения. Размораживать мясо при помощи микроволновки. Виды жиров, яиц, муки, круп, мяса, способы их хранения. Приемы первичной обработки овощей, плодов, ягоды грибов, муки и круп.

Жилище. Производить элементарный уход за комнатными растениями, кухонной посудой и утварью, мебелью и бельем. Виды комнатных растений, элементарные способы ухода за ними. Виды кухонной утвари и правила ухода за ней. Предметы для сервировки стола. Кухонную мебель, название и назначение.

Семья. Выполнять свои обязанности в семье. Близких родственников, свои обязанности в семье.

Охрана здоровья. Измерять температуру тела, обрабатывать Виды медицинской помощи, способы измерения раны, порезы и ссадины. температуры тела, способы обработки ран, порезов и ссадин. Средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

Средства связи. Отправлять письма различного вида Основные средства связи, виды почтовых отправлений и виды писем.

### **Достаточный уровень.**

Транспорт. Ориентироваться в расписании, оплачивать проезд, приобретать билеты Основные средства пригородного сообщения, стоимость проезда до ближайших населенных пунктов.

Личная гигиена и здоровье. Ухаживать за телом, руками и ногами, подбирать косметические средства.Выбирать способы закаливания и выполнять их Основные косметические средства для ухода за телом, рукам и ногами и правила их использования. Основные способы закаливания, их выбор и правила выполнения.

Одежда и обувь. Выбирать вид ухода за одеждой в зависимости от обозначения на этикетке и выполнять их. Значение опрятного вида человека, правила и приемы ухода за одеждой в зависимости отобозначения на этикетке.

Питание. Выполнять первичную обработку яиц, овощей, плодов, ягод, муки и круп, уметь выбирать место для их хранения. Производить глубокую заморозку мяса и способы его размораживания. Виды жиров, яиц, муки, круп, мяса, способы их хранения. Приемы первичной обработки овощей, плодов, ягод и грибов, муки и круп.

Жилище. Ухаживать за комнатными растениями, соблюдать правила гигиены, правила хранения посуды и утвари. Подбирать предметы для сервировки стола в зависимости от меню. Виды комнатных растений. Особенности ухода, правила полива, подкормки, выбора горшков и кашпо для комнатных растений. Правила гигиены и хранения посуды, утвари и мебели. Кухонная и столовая посуда: назначение и правила ухода.

Семья. Распределять обязанности в семье, помогать младшим и выполнять свои обязанности. Взаимоотношения между родственниками, распределение

обязанностей в семье.

**Охрана здоровья.** Обрабатывать раны, порезы и ссадины, применять профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний. Виды доврачебной и врачебной помощи, способы измерения температуры тела, обработки ран, порезов и ссадин. Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

**Средства связи.** Составлять и отправлять письма различного вида. Основные средства связи, их назначение и особенности использования. Виды почтовых отправлений, порядок составления и отправления писем различного вида.

### **Содержание учебного предмета.**

**Транспорт.** Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.

**Личная гигиена и здоровье.** Гигиена тела. Уход за телом, кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах. Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики. Вредные привычки и способы предотвращения их появления.

**Одежда и обувь.** Значение опрятного вида человека. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение обозначений на этикетках.

**Питание.** Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней. Кухонная мебель: названия, назначение. Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание

мяса с помощью микроволновой печи. Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц. Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты. Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.). Правила хранения муки и круп. Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.

**Жилище.** Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная). Периодичность уборки. Мытье и утепление окон. Уход за зеркалами. Уход за мебелью в зависимости от её покрытия. Пылесос и правила т.б.при работе с ним. Чистка мягкой мебели.

**Семья.** Правила поведения в семье. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.

**Охрана здоровья.** Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

**Средства связи.** Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования. Почта. Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования. Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка. Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.

### Тематическое планирование

№	Тема раздела	Количество часов
1	Транспорт.	4
2	Личная гигиена и здоровье	3

3	Одежда и обувь	5
4	Питание	8
5	Жилище	5
6	Семья	4
7	Охрана здоровья	3
8	Средства связи	2
	Итого	34