

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Ревякинская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрена» на
МО учителей технологии,
ОБЖ, физкультуры
Протокол № _____ от
« ____ » _____ 2023 г.
Руководитель МО
_____ Данилова Л.Л..

«Согласовано»
Зам.директора по УВР
« ____ » _____ 2023 г.
_____ Верховина Т.С..

«Утверждаю»
Приказ № _____
от « ____ » _____ 2023 г
Директор МОУ ИРМО
«Ревякинская СОШ»

Шилинскас Г.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Основы социальной жизни»
для обучающихся с легкой умственной отсталостью**

5-9 классы

Учитель:
Артёмова Е.А.

д. Ревякина
2023г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа (далее АРП) учебного предмета «Основы социальной жизни» (далее ОСЖ) составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №7»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189 (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993);
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.32.86-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы» под редакцией В. В. Воронковой. М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2013г. Сб. № 1.

АРП учебного предмета ОСЖ рассчитана на 5 лет

Целью учебного предмета "Основы социальной жизни" имеет свою практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Основные задачи:

-расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;

-формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;

-ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;

-практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной

направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;

-усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);

-развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

Содержание учебного предмета.

1. Личная гигиена и здоровье. Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

Гигиена тела. Уход за телом. Уход за 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.

Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).

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.

Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.

Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.

Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач

Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).

Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.

.2. 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.

Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия.

Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.

Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов "скорой" или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

3. Жилище. Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики). Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.

Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.

Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

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.

Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.

Кухонная мебель: названия, назначение.

Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате.

Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).

Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже различных видов мебели.

Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат.

Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами.

Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

4. Одежда и обувь.

Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды.

Значение опрятного вида человека.

Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). 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 условных обозначений на этикетках. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк,

спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.

Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.

Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.

Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года, назначения (спортивная, домашняя, выходная), вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная).

Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви, хранение чека или его копии.

Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви, их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.

Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.

Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

5. Питание. Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.

Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.

Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).

Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.

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); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.

Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.

Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.

Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.

Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.

Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.

Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье. Приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста. Приготовление

Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении. Варенье из ягод и фруктов.

6. Транспорт. Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.

Проезд из дома в образовательную организацию. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.

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

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

7. Средства связи. 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.

Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.

Интернет-связь. Электронная почта. Видеосвязь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

8. Предприятия, организации, учреждения. Образовательные организации. Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

Исполнительные органы государственной власти (города, района). Муниципальные власти. Структура, назначение.

9. Семья. Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.

Культура межличностных отношений (дружба и любовь; культура поведения влюбленных; выбор спутника жизни; готовность к браку; планирование семьи).

Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки, правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.

Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров.

Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций.

Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография.

Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.

Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.

3. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Основы социальной жизни".

1. Минимальный уровень:

представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;

приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;

представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;

знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;

знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;

знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения; решение типовых практических задач под руководством педагогического работника посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;

знание названий торговых организаций, их видов и назначения;
совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;
первоначальные представления о статьях семейного бюджета;
представления о различных видах средств связи;
знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);
знание названий организаций социальной направленности и их назначения;

2. Достаточный уровень:

знание способов хранения и переработки продуктов питания;
составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук;
соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;

некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды);

навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);

пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;

знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;

составление различных видов деловых бумаг под руководством педагогического работника с целью обращения в различные организации социального назначения.

4. Ценностные ориентиры содержания предмета «Основы социальной жизни»

Программа по основам социальной жизни, определяет содержание предмета и последовательность его прохождения по годам, учитывает особенности познавательной деятельности учащихся по программе коррекционной школы. Она направлена на разностороннее развитие личности обучающихся, способствует их умственному развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, эстетическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий обучающимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации и профессионального самоопределения. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений.

Для обеспечения целенаправленного личностного развития обучающихся, подготовки их к самостоятельной жизни, программа предполагает интегрированный подход к формированию личностных качеств, комплексную поддержку обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, реализуемые с учетом их возрастных и специфических особенностей и возможностей, по следующим разделам:

1. Личная гигиена
2. Одежда и обувь
3. Питание
4. Жилище
5. Культура поведения
6. Торговля
7. Транспорт

5 класс

Учащиеся должны знать:

- Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета, периодичность и правила чистки зубов, ушей, мытья головы; правила освещения помещения, правила охраны зрения при чтении и просмотре телевизионных передач.
- Виды одежды и обуви, правила ухода за одеждой и обувью.
- Виды посуды, правила и приемы ухода.
- Виды бутербродов, санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи назначение кухонных принадлежностей и посуды, правила пользования ножом, электроплитой, микроволновой печью.
- Требования к осанке при ходьбе, в положении сидя и стоя, правила поведения при встрече и расставании, формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании, культуру поведения за столом во время приема пищи.
- Виды жилых помещений в городе и селе и их различие, почтовый адрес своего дома и школы-интерната.
- Наиболее рациональный маршрут проезда до школы-интерната, варианты проезда различными видами транспорта, количество времени, затрачиваемого на дорогу, пересадки, пешеходный маршрут, основные знаки дорожного движения.
- Основные виды торговых предприятий, их назначение, виды отделов в продовольственных магазинах и порядок покупки товаров в них, а также значение срока годности продуктов питания, их хранение.

Учащиеся должны уметь:

- Совершать утренний туалет, в определенной последовательности совершать вечерний туалет, мыть и причесывать волосы, выбирать прическу.
- Подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону, сушить мокрую одежду и чистить одежду, подбирать крем и чистить кожаную обувь, подготавливать одежду и обувь к сезонному хранению.
- Резать ножом продукты для бутербродов, отваривать яйца, нарезать вареные овощи кубиками и соломкой, накрывать на стол с учетом конкретного меню, мыть и чистить кухонные и столовые принадлежности и посуду.

- Следить за своей осанкой, принимать правильную позу в положении сидя, правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками (мальчиками и девочками), взрослыми (знакомыми и незнакомыми) в различных ситуациях, вежливо обращаться с просьбой, вопросом к сверстникам и взрослым. Тактично вести себя во время разговора со старшими и сверстниками, правильно вести себя за столом во время приёма пищи (пользоваться приборами, салфетками, аккуратно принимать пищу).
- Соблюдать правила поведения в общественном транспорте. Правила посадки, покупки билета, поведения в салоне и при выходе на улицу. Соблюдать правила дорожного движения.
- Выбирать продукты для приготовления завтрака с учетом конкретного меню, оплачивать покупку, правильно хранить продукты питания и готовую пищу в домашних условиях.

6 класс

Учащиеся должны знать:

- Правила закаливания организма, обтирания; правила соблюдения личной гигиены во время выполнения физических упражнений, походов, правила ухода за руками.
- Правила стирки изделий из хлопчатобумажных тканей, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами.
- Состав семьи, имена, отчества родителей и близких родственников, место работы и должность родителей, правила поведения в семье.
- Правила поведения в зрелищных и культурно-просветительных учреждениях, правила поведения и меры предосторожности при посещении массовых мероприятий.
- Способы первичной и тепловой обработки круп, овощей, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с режущими инструментами, кипятком, правила пользования электроприборами, определение качества и сроков хранения продуктов, правила хранения продуктов в холодильнике и без него.
- Гигиенические требования к жилому помещению, правила и последовательности проведения уборки помещения, санитарно-гигиенические требования, назначение пылесоса и уход за ним.
- Основные транспортные средства, стоимость проезда на пригородном железнодорожном транспорте, порядок приобретения билетов.
- Виды специализированных магазинов, виды и стоимость различных товаров, порядок приобретения товаров.
- Виды медицинской помощи и медицинских учреждений, функции основных врачей-специалистов.
- Основные средства связи; виды почтовых отправок, стоимость почтовых услуг при отправлении писем различного вида.
- Виды детских учреждений и их назначение, адрес Дома культуры, какие кружки и секции в нем имеются.

Учащиеся должны уметь:

- Мыть руки, стричь ногти на руках и ногах; подбирать косметические средства для ухода за кожей рук.
- Пришивать пуговицы. Подбирать моющие средства для стирки, стирать и гладить изделия из хлопчатобумажных тканей.
- Культурно вести себя в театре, музее, читальном зале, правильно и безопасно вести себя при посещении массовых мероприятий.

- Варить кашу на воде, отваривать картофель и готовить пюре, заваривать чай, оформлять готовые блюда.
- Производить сухую и влажную уборку помещения с использованием пылесоса, ухаживать за мебелью в зависимости от ее покрытия, используя бытовые химические средства.
- Оплачивать проезд на всех видах транспорта, приобретать билет на железнодорожной станции на пригородные поезда.
- Выбирать доброкачественные продукты питания в продовольственном магазине, обращаться к продавцу, кассиру.
- Вызывать врача на дом, приобретать лекарство в аптеке.
- Записывать почтовые адреса с индексом на конвертах.

7 класс

Учащиеся должны знать:

- Правила соблюдения личной гигиены подростка, правила смены одежды, нательного и постельного белья.
- Особенности стирки белья с использованием стиральной машины-автомата.
- Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды, стирке с помощью стиральной машины, последовательность и особенности утюжки брюк и спортивной одежды. Назначение прачечной, виды услуг и правила пользования. Некоторые тихие и подвижные игры для младших школьников.
- Способы обработки овощных, мясных, рыбных продуктов, последовательность приготовления блюд, правила пользования бытовыми электроприборами и возможность использования их, санитарно-гигиенические требования и правила безопасности при приготовлении пищи, правила пользования столовыми приборами.
- Правила приема приглашения в гости и поведения в гостях, правила вручения и приема подарков.
- Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения, способы и периодичность ухода за полом в зависимости от его покрытия, виды моющих средств.
- Функции железнодорожного транспорта, виды пассажирских вагонов, примерную стоимость билета в зависимости от вида вагона и дальности расстояния, виды справочных служб, виды камер хранения, сроки и стоимость хранения багажа.
- Перечень предметов, посылаемых посылкой, максимальный вес и стоимость посылаемых предметов, виды и способы упаковки посылки.
- Состав домашней аптечки, правила применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки, местные лекарственные растения, правила обработки незначительных порезов и наложение повязки.
- Местонахождение ближайших промышленных предприятий или сельскохозяйственных объектов, виды выпускаемой продукции, названия рабочих специальностей.

Учащиеся должны уметь:

- Ремонтировать разорванные места одежды, штопать, стирать белье с помощью стиральной машины-автомата, гладить брюки и спортивную одежду.
- Одевать малышей на прогулку, объяснять детям младшего возраста правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры, помогать первоклассникам при уборке игрушек.

- Выбирать подходящую одежду для визита в гости, культурно вести себя в гостях, выбирать подарки, изготавливать простые сувениры, вручать и принимать подарки.
- Готовить обед, готовить третьи блюда, оформлять готовые блюда, сервировать стол к обеду.
- Убирать жилые помещения, мыть пол в зависимости от его покрытия, выбирать моющие средства.
- Ориентироваться в расписании, приобретать билеты в железнодорожной кассе, обращаться за справкой в справочную службу вокзала, центральную справочную по телефону.
- Упаковывать посылку, составлять опись содержимого посылки.
- Пользоваться термометром, готовить отвары и настои из лекарственных растений, обрабатывать раны при микротравмах.

8 класс

Учащиеся должны знать:

- Правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей, утюжка изделий.
- Способы и последовательность приготовления изделий из теста, заморозки овощей и зелени.
- Типы кожи и правила ухода за кожей лица.
- Правила периодичности кормления ребенка из соски и ложки, купание ребенка, одевание и пеленание грудного ребенка.
- Правила поведения юношей и девушек при знакомстве в общественных местах, дома, внешний вид.
- Правила и периодичность уборки кухни, моющие средства.
- Основные автобусные маршруты.
- Правила пользования телефонным справочником, виды заказов междугороднего телефонного разговора.
- Правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях: ожог, обморожение, тепловой и солнечный удар.
- Основные статьи доходов и расходов в семье, размер квартплаты, тарифы, порядок и периодичность оплаты электроэнергии.
- Ассортимент товаров в различных специальных магазинах, стоимость промышленных и продовольственных товаров.
- Адрес муниципалитета, функции отделов муниципалитета.

Учащиеся должны уметь:

- Стирать, сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, утюжка блузок и рубашек.
- Готовить изделия из разных видов теста, заморозить зелень и овощи.
- Выбирать косметические средства в зависимости от состояния кожи, времени года.
- Купать, одевать, пеленать куклу, кормить, содержать в порядке детскую постель, игрушки.
- Культурно и вежливо вести себя при знакомстве, в общественных местах, дома, подбирать прическу, одежду, учитывая свой возраст.
- Мыть кафельные стены и раковину, пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам.
- Пользоваться расписанием, покупать билет, определять стоимость проезда.
- Объяснить причину звонка по телефону срочного вызова, культурно разговаривать по телефону.
- Оказывать первую помощь при ожогах, обмороживании, тепловом и солнечном ударе.

-Подсчитать расходы, снимать показатели счетчика и подсчитывать стоимость израсходованной электроэнергии, планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности, планировать крупные покупки.

9 класс

Учащиеся должны знать:

- О вредном воздействии алкоголя и наркотиков и курения на организм человека.
- Стиль одежды и моды, гарантийные сроки носки, правила возврата покупок, санитарно-гигиенические требования и правила по Т.Б. при работе со средствами для выведения пятен.
- Порядок и условия заключения и расторжения брака, распределение хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи.
- Требования к культуре поведения, нормы морали и этики в современном обществе, правила приема гостей.
- Способы приготовления национальных и диетических блюд, правила сервировки праздничного стола.
- Основные службы аэровокзала, основные маршруты самолетов, службы аэровокзала, порядок приобретения авиабилетов, правила регистрации билета и багажа, правила посадки и безопасного поведения в самолете.
- Отделы рынка, цены на отдельные товары, отличия цен на ярмарке, рынке, в магазинах.
- Меры по предупреждению инфекционных заболеваний, условия освобождения от работы (по болезни и ухода за больным).
- Учреждения и отделы по трудоустройству.
- Виды документов необходимых для поступления на работу, правила перехода на другую работу.
- Правила расстановки мебели в квартире. Требования к подбору занавесей. Светильников и других деталей интерьера.
- Виды оказываемых услуг бытовой сферы, профессии работников предприятий.
- Современные виды связи, денежные переводы и их стоимость.
- Перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

Учащиеся должны уметь:

- Встречать гостей, вежливо вести себя во время приема гостей, соблюдать морально-этические нормы в семье и обществе.
- Анализировать различные семейные ситуации и давать им правильную оценку.
- Подбирать одежду и обувь в соответствии с индивидуальными особенностями и размерами, выводить пятна различными способами и средствами.
- Сервировать праздничный стол, готовить национальные блюда и блюда диетического питания, составлять меню праздничного стола.
- Выбирать покупки в соответствии со своими потребностями и возможностями, вежливо обращаться к продавцу, подсчитывать стоимость покупки.
- Ориентироваться в расписании авиарейсов, определять маршрут и выбирать транспортные средства.
- Одевать, умыть, кормить больного, измерять температуру, ставить горчичники.
- Заполнять бланки почтово-телеграфного перевода.
- Заполнять анкету, писать заявления о принятии на работу, учебу, автобиографию, обращаться в отделы кадров для устройства на работу.
- Составлять заявки на материалы, инструменты, написать расписку, докладную записку.

Согласно учебному плану МОУ ИРМО «Ревякинской СОШ» на изучение учебного предмета «ОСЖ» в 5 – 9 классах отводится 2 часа в неделю для каждого класса:

Класс	5	6	7	8
Кол-во часов	68	68	68	68

Тематическое планирование 5 класс

	Название раздела, темы	Количество часов				Виды учебной деятельности
		I четверть Ь	II четверть Ь	III четверть Ь	IV четверть Ь	
Введение – 2 часа						
1	Знакомство с предметом «Основы социальной жизни»	1	-	-	-	Знакомство с предметом. Знакомство с кабинетом. Введение в предмет «Основы социальной жизни». Слушание объяснений учителя.
2	Изучение инструкции по технике безопасности при нахождении в кабинете, правил а обучающихся школы.	1				
Личная гигиена и здоровье – 11 часов						
3	Формирование представлений о последовательности выполнения утреннего и вечернего туалета.	1				Изучение правил: по содержанию личных вещей, по уходу за волосами, по гигиене зрения, по режиму дня. Зарисовка объектов с опорой на иллюстрации. Беседы по изученным темам. Просмотр и обсуждение фрагментов учебных фильмов, мультфильмов. Объяснение наблюдаемых явлений.
4	Знакомство с правилами ухода за руками и кожей рук	1				
5	Знакомство с правилами ухода за ногами и ногтями.	1				
6	Определение правил по уходу за полостью рта.	1				
7	Формирование представлений о личных вещах.	1				

8	Формирование представлений и правила ухода за ушами.	1				Работа с раздаточным материалом.
9	Формирование представлений о режим дня.	1				Выполнение упражнений по здоровому образу жизни. Закрепление теоретических сведений. Повторение основных понятий.
10	Обсуждение правила освещенности рабочего места;	1				
11	Определение правила охраны зрения при чтении, просмотр телепередач.	1				
12	Уточнение правил ухода за волосами; периодичность мытья головы; средства для мытья головы.	1				
13	Проверочная работа «Личная гигиена»	1				
Одежда и обувь-10 часов						
14	Изучение истории возникновения одежды.	1				
15	Систематизация видов одежды сезонам.	1				
16	Определение видов одежды по назначению.	1				
17	Определение разновидности материалов для одежды.		1			

18	Повторение по разделу «Личная гигиена»		1			Беседы по изученным темам Просмотр и обсуждение фрагментов учебных фильмов, мультфильмов.
19	Уточнение правил ухода за одеждой.		1			
20	Знакомство с историей обуви.		1			
21	Уточнение видов обуви по сезонам и назначению.		1			
22	Определение правил ухода за кожаной обувью		1			
23	Формирование представлений по способам хранения сезонной обуви.		1			
Питание-16часов						
24	Определение значения питания в жизни и деятельности людей.		1			Слушание объяснений учителя. Беседы по изученным темам Просмотр и обсуждение фрагментов учебных фильмов, мультфильмов
25	Формирование рациона питания школьника.		1			
26	Определение места приготовления пищи и его оборудование.		1			
27	Знакомство с Разнообразием кухонной утвари.		1			
28	Систематизация кухонной посуды и столовой посуды.		1			
29	Нахождение различий между кухонными и столовыми приборами.		1			
30	Правила сервировки стола		1			
31	Проверочная работа «Одежда, обувь, питание»		1			
						Работа с раздаточным материалом. Выполнение

32	Уточнение знаний о напитке-чай.		1			упражнений по здоровому образу жизни. Закрепление теоретических сведений. Повторение основных понятий.	
33	Обсуждение истории появления хлеба, как продукт питания.			1			
34	Знакомство с видами блюд, не требующих тепловой обработки.			1			
35	Знакомство с видами бутербродов.			1			
36	Знакомство с рецептами холодных блюд.			1			
37	Уточнение видов электробытовых Приборов на кухне			1			
38	Уточнение знаний об электроплите.			1			
39	Соблюдение техники безопасности с электробытовыми приборами.			1			
Жилище-10часов							
40	Из истории жилища человека.			1			
41	Определение жилых помещений в городе и Деревне и их различие.			1			
42	Уточнение виды отопления в городе и селе.			1			
43	Определения понятия- жилой дом.			1			
44	Определение функционального назначения зала (гостиной)и спальни.			1			
45	Определение функционального назначения кухни и ванной.			1		Слушание объяснений учителя. Беседы по изученным темам. Просмотр и обсуждение	
46	Гигиенические требования к жилому помещению.						
47	Обсуждение правил и последовательности Проведения сухой уборки			1		фрагментов учебных фильмов, мультфильмов.	

48	Обсуждение правил и последовательности проведения влажной уборки.			1		Объяснение наблюдаемых явлений. Работа с раздаточным материалом. Выполнение упражнений по здоровому образу жизни. Закрепление теоретических сведений. Повторение основных понятий.
49	Уточнение видов инвентаря и видов моющих средств, используемых при уборке.			1		
Культура поведения-5часов						
50	Уточнение формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании.			1		
51	Проверочная работа «Питание, жилище, культура поведения»			1		
52	Изучение правил поведения в общественных местах.			1		
53	Обсуждение правил поведения за столом.				1	
54	Уточнение формы обращения с просьбой, вопросом к старшим и сверстникам, культура разговора.				1	
Торговля-5часов						
55	Определение основных видов магазинов.				1	
56	Изучение правил Поведения в магазине.				1	Слушание объяснений учителя. Беседы по изученным темам. Просмотр и обсуждение фрагментов учебных фильмов,
57	Установление названий отделов и содержания продукции в магазине.				1	
58	Изучение правил покупки товаров в продовольственном магазине.				1	

59	Установление сроков годности товаров, стоимость.				1	мультфильмов. Объяснение наблюдаемых явлений.
Транспорт-7часов						
60	Классификация транспортных средств.				1	Работа с раздаточным материалом.
61	Определение видов городского транспорта.				1	Закрепление теоретических сведений. Повторение основных понятий Слушание

62	Определение видов оплаты проезда на всех видах городского транспорта.				1	<p>объяснений учителя. Беседы по изученным темам. Просмотр и обсуждение фрагментов учебных фильмов, мультфильмов. Объяснение наблюдаемых явлений. Работа с раздаточным материалом.</p>
63	Уточнение знаний правил поведения на улице.				1	
64	Обсуждение правил поведения в городском транспорте.				1	
65	Обсуждение Транспортного и пешеходного маршрута до школы и обратно.				1	
66	Изготовление знаков дорожного движения, встречающихся на путик дому, школе.				1	
Семья–2часа						
67	Составление рассказа о составе семьи.				1	
68	Проверочная работа «Торговля, транспорт, семья»				1	
Итого:						
		16	16	20	16	

Тематическое планирование 6 класс

	Название раздела, темы	Количество часов				Виды учебной деятельности
		I четверт ь	II четверт ь	III четверт ь	IV четверт ь	
Личная гигиена и здоровье-10 часов						
1	Повторение. Гигиена тела.	1	-	-	-	<p>Слушание объяснений учителя.</p> <p>Изучение правил: по содержанию личных вещей, по уходу за волосами, по гигиене зрения, по режиму дня. Зарисовка объектов с опорой на иллюстрации.</p> <p>Беседы по изученным темам.</p> <p>Просмотр и обсуждение фрагментов учебных фильмов, мультфильмов.</p> <p>Объяснение наблюдаемых явлений.</p> <p>Работа с раздаточным материалом.</p> <p>Выполнение упражнений по здоровому образу жизни.</p> <p>Закрепление теоретических сведений.</p> <p>Повторение основных понятий.</p>
2	Косметические средства для ухода кожей рук. Уход за кожей ног:	1				
3	Уход за ногами.	1				
4	Гигиенические требования к использованию личного белья.	1				
5	Закаливание организма.	1				
6	Воздушные ванны.	1				
7	Солнечные процедуры	1				
8	Водные процедуры для закаливания	1				
9	Утренняя гимнастика.	1				
10	Вредные привычки и способы предотвращения их появления.	1				
Одежда и обувь-6 часов						
11	Значение опрятного вида человека.	1				

12	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой	1					
13	Классификация пуговиц.	1					
14	Ручная стирка изделий.	1				<p>Слушание объяснений учителя. Беседы по изученным темам Просмотр и обсуждение фрагментов учебных фильмов, мультфильмов.</p>	
15	Проверочная работа «Личная гигиена, здоровье, одежда, обувь»	1					
16	Правила сушки белья из различных тканей.	1					
Питание-16часов							
17	Способы хранения продуктов и готовой пищи.		1				
18	Холодильник.		1				
19	Мясо и мясопродукты;		1				
20	Птица и ее хранение.		1				
21	Рыба и ее хранение		1				
22	Яйцо , как продукт питания.		1				
23	Жиры.		1				
24	Овощи		1			<p>Слушание объяснений учителя. Беседы по изученным темам Просмотр и обсуждение</p>	
25	Фрукты.		1				
26	Ягоды и грибы		1			<p>Фрагментов учебных фильмов, мультфильмов</p>	

27	Мука		1			
28	Виды муки		1			
29	Виды круп. Вредители круп и муки.		1			
30	Молоко и молочные продукты.		1			<p>Работа с раздаточным материалом.</p> <p>Выполнение упражнений по здоровому образу жизни.</p> <p>Закрепление теоретических сведений.</p> <p>Повторение основных понятий.</p>
31	Проверочная работа «Питание»		1			
Культура поведения-1часа						
32	История возникновения этикета.		1			
Культура поведения-1часа						
33	Правила этикета.			1		
Жилище–10часов						
35	Кухонная утварь			1		
36	Деревянный инвентарь.			1		
37	Кухонная посуда:			1		
38	Предметы для Сервировки стола			1		
39	Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней			1		
40	Кухонная мебель.			1		
41	Кухонное белье			1		
42	Виды комнатных растений.			1		
43	Особенности ухода за комнатными растениями.			1		
44	Горшки и кашпо для комнатных растений.			1		
Охрана здоровья-4часа						
45	Виды медицинских учреждений.			1		<p>Слушание объяснений учителя. Беседы по</p>

	Доврачебная и					изученным темам. Просмотр и обсуждение
	Врачебная помощь					Фрагментов учебных фильмов, мультфильмов. Объяснение наблюдаемых явлений. Работа с раздаточным материалом. Выполнение упражнений по здоровому образу жизни. Закрепление теоретических сведений. Повторение основных понятий.
46	Способы измерения температуры тела.			1		
47	Обработка ран, порезов и ссадин			1		
48	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.			1		
Семья-4 часа						
49	Родственные связи и взаимоотношения в семье.			1		
50	Распределение обязанностей в семье.			1		
51	Проверочная работа «Жилище, охрана здоровья, культура поведения, семья»			1		
52	Повторение по разделу «Культура поведения, семья»			1		
Средства связи-1 часов						
53	История развития средств связи.				1	
Средства связи-9 часов						
54	Основные средства связи.				1	
55	Почта.				1	
56	Индекс почтового				1	Слушание объяснений

	отделения.					учителя. Беседы по изученным темам.
57	Виды почтовых отправлений				1	Просмотр и обсуждение фрагментов учебных фильмов, мультфильмов.
58	Виды писем.				1	Объяснение наблюдаемых явлений.
59	Тренировочные упражнения, заполнение бланка конверта.				1	Работа с раздаточным материалом.
60	Личные письма.				1	Закрепление теоретических сведений.
61	Порядок отправления писем различного вида.				1	Повторение основных понятий. Слушание объяснений учителя.
62	Стоимость пересылки.				1	Беседы по изученным темам.
Транспорт-бчасов						Просмотри обсуждение

63	Виды транспорта				1	Фрагментов учебных фильмов, мультфильмов. Объяснение наблюдаемых явлений. Работа с раздаточным материалом.
64	Проверочная работа «Жилище. Охрана здоровья, транспорт, средства связи»				1	
65	Пригородный транспорт.				1	
66	Автобусы пригородного сообщения				1	
67	Виды пригородного сообщения, электрички				1	
68	Расписание, Стоимость проезда				1	
Итого:		16	16	20	16	

Тематическое планирование 7 класс

	Название раздела, темы.	Количество часов				Виды учебной деятельности
		I четверт	II четверт	III четве	IV четвер	
Личная гигиена и здоровье-2часа						
1	Здоровье и повторение	1				Слушание объяснений учителя. Беседы по изученным темам. Работа с раздаточным материалом. Рассматривание Сюжетных и предметных картинок. Закрепление теоретических сведений.
2	Уход за кожей лица.	1				
Охрана здоровья-2часа						
3	Охрана здоровья	1				Беседы по изученным темам. Работа с раздаточным материалом. Рассматривание сюжетных и предметных картинок. Закрепление теоретических сведений.
4	Страховая медицинская	1				
Жилище-2 часа						
5	Жилище	1				Слушание объяснений учителя. Беседы по изученным
6	Управление многоквартирными	1				

	домами.					темам. Работа с раздаточным материалом. Рассматривание сюжетных и предметных картинок. Закрепление теоретических сведений.
Одежда и обувь-20 часа						
7	История возникновения одежды.	1				Слушание объяснений учителя.Беседы по изученным темам. Работа с раздаточным материалом. Просмотр и обсуждение фрагментов учебных фильмов, мультфильмов. Практическая работа с предметными картинками. Практическая работа по ремонту одежды и утюжке.
8	Одежда разных эпох.	1				
9	Изменения в одежде.	1				
10	Покупка обуви.	1				
11	Таблица размеров обуви.	1				
12	Правила подбора обуви.	1				
13	Правила ухода за одеждой.	1				
14	Тестирование. Личная гигиена, здоровье, одежда, обувь.	1				
15	Уход за хлопчатобумажной одеждой.	1				
16	Уход за шерстяными и трикотажными изделиями, одеждой из водоотталкивающей ткани, кожи.	1				
17	Ремонт одежды:виды ручных швов.		1			
18	Ремонт одежды по распоровшемуся шву.		1			

19	Пришивание пуговиц.		1			
20	Правила пользования стиральными машинами.		1			
21	Стиральные средства для машин.		1			
22	Режимы стирки.		1			
23	Правила сушки белья из различных тканей.		1			
24	Условные обозначения на этикетках.		1			
25	Утюг.		1			
26	Глажение изделий.		1			
27	Тестирование. Личная гигиена, жилище.		1			
Питание–25часов						
28	Стоимость продуктов питания.		1			<p>Слушание объяснений учителя. Беседы по изученным темам.</p> <p>Работа с раздаточным материалом.</p> <p>Просмотр и обсуждение фрагментов учебных фильмов.</p> <p>Практическая работа с предметными картинками.</p>
29	Обед.		1			
30	Овощные салаты.		1			
31	Составление рецептов овощных салатов.		1			
32	Повторение по разделу «Питание»		1			
33	Салаты с рыбой.			1		
34	Салаты с мясом.			1		
35	Составление рецептов, отбор продуктов.			1		
36	Заправки для салатов.			1		
37	Украшение салатов.			1		
38	Супы. Прозрачные			1		

	супы.					
39	Заправки для супов.			1		
40	Составление рецептов приготовление супов.			1		Работа с рецептами.
41	Суп-пюре.			1		
42	Мясные блюда.			1		
43	Рецепты приготовления жареного мяса.			1		
44	Рецепт приготовления котлет.			1		
45	Рыбные блюда.			1		
46	Гарниры овощные			1		
47	Гарниры из круп и макаронных изделий.			1		
48	Тестирование. «Питание»			1		
49	Напитки. Чай			1		
50	Кофе			1		
51	Какао, как продукт питания.			1		
52	Повторение по теме « Питание»			1		
Транспорт-4 часа						
53	Междугородний железнодорожный транспорт.				1	Слушание объяснений учителя. Беседы по изученным темам.
54	Вокзал.				1	Работа с раздаточным материалом.
55	Билет. Формы Приобретения билетов				1	Просмотр и обсуждение

56	Меры безопасности на вокзале.				1	фрагментов учебных фильмов. Практическая работа с предметными картинками.
Средствасвязи–3часа						
57	Повторение. Виды связи.				1	Слушание объяснений учителя. Беседы по изученным темам. Работа с раздаточным материалом. Просмотри обсуждение фрагментов учебных фильмов.
58	Телефонная связь.				1	
59	Беспроводные средства персональной связи.				1	
Предприятия,организации,учреждения–3часа						

60	Тестирование. Транспорт, средства связи.				1	
61	Местные промышленн ые предприятия. учреждения-				1	Просмотри обсуждение фрагментов учебных фильмов. Просмотри обсуждение фрагментов учебных фильмов
62	Местные и сельскохозяйственн ые предприятия.				1	Просмотри обсуждение фрагментов учебных фильмов
Семья-6часов						
63	Семья				1	Беседы по изученным темам. Работа с раздаточным материалом. Просмотри обсуждение фрагментов учебных фильмов. Практическая работа с предметными картинками
64	Понятия досуг, отдых, развлечения Время досуга.				1	
65	Отдых, его разновидности. Виды развлечений.				1	
66	Составление перечня любимых инелюбимых занятий.				1	
67	Коллекционирован ие фотографий.				1	
68	Филателия и нумизматика. Досуг как укрепление и развитие здоровья.				1	
	Итого:	16	16	20	16	

Тематическое планирование 8класс

	Название раздела, темы	Количество часов				Виды учебной деятельности
		I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	
Личная гигиена и здоровье-2часов						
1	Косметика для девушек и юношей.	1				Закрепление теоретических сведений Изучение внешнего. Работа с видеорядом.
2	Правила и приемы Ухода за кожей лица.	1				
Охрана здоровья-4часа						
3	Охрана здоровья	1				Слушание объяснений учителя. Беседы по изученным темам. Работа с раздаточным материалом. Просмотри обсуждение фрагментов учебных фильмов. Практическая работа с предметными картинками.
4	Медицинское страхование	1				
5	Нетрудоспособность.	1				
6	Оплата нетрудоспособности.	1				
Жилище-16часов						
7	Жилище	1				Слушание объяснений учителя. Беседы по изученным темам Работа с раздаточным материалом. Просмотри обсуждение фрагментов учебных фильмов. Практическая работа с предметными
8	Жилые комнаты.	1				
9	Детские комнаты.	1				
10	Кухни.	1				
11	Мебель для кухни.	1				
12	Сантехника для кухни	1				
13	Мебельные магазины.	1				

14	Ремонт.	1				картинками. Составление рассказа.
15	Тестирование. Личная гигиена, здоровье, жилище.	1				
16	Виды обоев.	1				
17	Клей для обоев. Изготовление клейстера.		1			
18	Расчет количества обоев.		1			
19	Пол.		1			
20	Потолки в квартире		1			
21	Шторы.		1			
Одежда и обувь-11 часов						
22	Одежда		1			Слушание объяснений учителя. Беседы по изученным темам. Работа с раздаточным
23	Виды пятновыводителей.		1			
24	Правила выведение пятен.		1			
25	Выбор и покупка одежды и обуви		1			материалом. Просмотри обсуждение фрагментов учебных фильмов. Практическая работа с предметными и сюжетными картинками. Работа с видеорядом.
26	Виды ателье.		1			
27	Национальная славянская одежда.		1			
28	Национальная одежда народов Средней Азии.		1			
29	Национальная одежда народов Кавказа.		1			

30	Национальная одежда народов Севера.		1			
31	Проверочная работа по теме «Жилище, одежда и обувь»		1			
32	Повторение по теме «Одежда и обувь»		1			
Питание-20часов						
33	Питание			1		Просмотри обсуждение фрагментов учебных фильмов. Работа с рецептами. Практическая работа с предметными сюжетными картинками. Работа с видеорядом.
34	Рынки.			1		
35	Домашние заготовки.			1		
36	Глубокая заморозка овощей и фруктов.			1		
37	Консервирование продуктов.			1		
38	Рецепты консервирования.			1		
39	Отравления продуктами.			1		
40	Варенье из ягод.			1		
41	Варенье из фруктов.			1		
42	Изделия из теста.			1		
43	Пресное тесто.			1		
44	Рецепт приготовления оладий и блинов			1		
45	Песочное тесто.			1		
46	Бисквитное тесто.			1		
47	Слоеное тесто.			1		
48	Торт из печенья.			1		

49	Пирожное «картошка»			1		
50	Тестирование. одежда, обувь, питание.			1		
51	Заварное тесто.			1		
52	Повторение по разделу «Питание»			1		
Транспорт-2часа						
53	Междугородний автотранспорт.				1	Слушание объяснений учителя. Беседы по изученным темам. Работа с раздаточным материалом. Просмотри обсуждение фрагментов учебных фильмов. Работа с видеорядом.
54	Автовокзал.				1	
Средства связи-3часа						
55	Повторение. Почтовые отправления.				1	Слушание объяснений учителя. Беседы по изученным темам. Работа с раздаточным материалом. Просмотри обсуждение фрагментов учебных фильмов.
56	Значение интернета в современной жизни.				1	
57	Безопасност ь в интернете.				1	
Предприятия, организации, учреждения-2час						
58	Организации.				1	Слушание

	Отделы внутренних дел.					объяснений учителя. Беседы по изученным темам. Работа с раздаточным материалом. Просмотри обсуждение фрагментов учебных фильмов. Практическая работа с предметными сюжетными картинками.
59	Тестирование. Транспорт, средства связи, предприятия, организации, учреждения.					
Семья-9часов						
60	Семья				1	Слушание объяснений учителя. Беседы по изученным темам Работа с раздаточным материалом. Просмотри обсуждение фрагментов учебных фильмов. Практическая работа с предметными и сюжетными картинками. Работа с видеорядом. Практическая работа
61	Отдых и его разновидности.				1	
62	Необходимость полноценного сна для человека.				1	
63	Необходимость смены работы и отдыха.				1	
64	Отдых и бездеятельность.				1	
65	Планирование летнего отдыха.				1	
66	Летний отдых.				1	
67	Выбор места отдыха					

68	Бюджет отдыха. Туристический поход				1	по планированию отдыха
----	--	--	--	--	---	---------------------------

	Итого:	16	16	20	16	
--	--------	----	----	----	----	--

Тематическое планирование 9 класс

	Название раздела, темы	Количество часов				Виды учебной деятельности и
		I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	
Личная гигиена и здоровье-4часов						
1	Личная гигиена и здоровье	1				Закрепление теоретических сведений
2	Личная гигиена	1				
	Закаливание					
3	Гигиенические правила	1				
4	Средства личной гигиены.	1				
Жилище-5часов						
5	Жилище	1				<p>Слушание объяснений учителя. Беседы по изученным темам.</p> <p>Работа с раздаточным материалом.</p> <p>Просмотр и обсуждение фрагментов учебных фильмов.</p> <p>Практическая работа с предметными и сюжетными картинками.</p> <p>Работа с видеорядом.</p> <p>Практическая работа по</p>
6	Интерьер.	1				
7	Расстановка мебели.	1				
8	Композиция интерьера.	1				
9	Детали декора.	1				

						планированию интерьера комнаты, кухни.
Одежда и обувь-9часов						
10	Одежда и обувь	1				Слушание объяснений учителя. Беседы по изученным темам. Работа с раздаточным материалом. Просмотр и обсуждение фрагментов учебных фильмов. Практическая работа с предметными и сюжетными картинками. Работа с видеорядом. Работа с журналами мод, каталогами.
11	Стиль одежды.	1				
12	Профессии людей, создающих одежду.	1				
13	Современная мода.	1				
14	Журналы мод.	1				
15	Тестирование. «Личная гигиена, жилище, одежда и обувь»	1				
16	Комплекты из одежды.	1				
17	Аксессуары для одежды.		1			
18	Стиль одежды.		1			
Питание-10часов						
19	Виды питания.		1			Слушание объяснений
20	Диетическое питание					учителя. Беседы по изученным темам. Работа с раздаточным материалом. Просмотр и
21	Питание детей ясельного возраста.		1			
22	Русская кухня.		1			
23	Кавказская кухня.		1			

24	Блюда народов Средней Азии.		1			обсуждение фрагментов учебных фильмов. Практическая работа с предметными и сюжетными картинками. Работа с видеорядом. Практическая работа с рецептами.
25	Праздничный стол.		1			
26	Украшения холодных блюд.		1			
27	Этикет праздничного застолья.		1			
28	Сервировка праздничного стола		1			
Транспорт-6часов						
29	Транспорт		1			Слушание объяснений учителя. Беседы по изученным темам. Работа с раздаточным материалом. Просмотри обсуждение фрагментов учебных фильмов. Практическая работа с предметными и сюжетными картинками. Работа с видеорядом.
30	Тестирование. «Одежда, обувь, питание, транспорт»		1			
31	Водный транспорт.		1			
32	Повторение «О здоровом питании»		1			
33	Авиационный транспорт. Порядок приобретения билетов.			1		
34	Безопасность на транспорте			1		
Средства связи-1 час						
35	Денежные переводы.			1		Практическая работа с почтовыми бланками.
Предприятия, организации, учреждения-12 часов						
36	Отделения пенсионного фонда.			1		Слушание объяснений учителя. Беседы по изученным темам. Работа с раздаточным материалом.
37	Налоговая инспекция.			1		
38	Паспортно-визовая служба.			1		

39	Центры социальной защиты населения.			1		Просмотри обсуждение фрагментов учебных фильмов. Практическая работа с предметными и сюжетными картинками. Работа с образцами документов.
40	Трудоустройство.			1		
41	Деловые бумаги.			1		
42	Резюме.			1		
43	Заявление.			1		
44	Заполнение деловых бумаг.			1		
45	Самостоятельное трудоустройство.			1		
46	Государственная служба занятости.			1		
47	Муниципальные власти.			1		
Семья-21 часов						
48	Повторение. Семья			1		Слушание объяснений учителя. Беседы по изученным темам. Работа с раздаточным материалом. Просмотр и обсуждение фрагментов учебных фильмов. Практическая работа с предметными и сюжетными картинками. Работа с видеорядом. Разучивание игр с ребенком.
49	Взаимоотношения в семье			1		
50	Бюджет семьи.			1		
51	Тестирование. «Предприятия, организации, учреждения, семья»			1		
52	Экономика домашнего хозяйства.			1		
53	Назначение сбережений.				1	
54	Планирование дорогостоящих покупок.				1	
55	Надомная деятельность				1	
56	Будущая семья.				1	
57	Семейные отношения				1	
58	Распределение обязанностей				1	

59	Ответственность за ребенка.				1
60	Тестирование. По разделу «Семья».				1
61	Социальное				1

	сиротство					
62	Поведение Родителей в семье, где ждут ребенка				1	
63	Ребенок в семье				1	
64	Развитие ребенка.				1	
65	Игры с ребенком				1	
66	Ответственность за ребенка.				1	
67	Отдых в семье				1	
68	Итоговое повторение				1	
	Итого:	16	16	20	16	

III. Формы организации учебных занятий

Решение образовательных, коррекционно-развивающих и воспитательных задач требует использования на уроке ОСЖ различных методов обучения:

Объяснение – проводится при четком соблюдении различных дидактических принципов, используемых в специальном обучении. Метод объяснения используется при изучении нового материала или для закрепления сложного, не усвоенного ранее.

Рассказ – повествовательное изложение содержания учебного материала. На уроках ОСЖ используют: рассказ-вступление, направленный на подготовку к восприятию нового материала; рассказ-изложение, раскрывающий содержание новой темы; рассказ-заключение, обобщающий материал.

Беседа – это вопросно-ответный метод обучения. Она может применяться для сообщения новых знаний, закрепления, повторения, а также для контроля. Для построения беседы учитель выбирает небольшой по объему материал, делит его на несколько логических частей, к каждой части подбирает вопросы. Учитываются знания, опыт и типологические особенности учащихся. Беседа является одним из основных методов обучения на уроках ОСЖ.

Практические работы – целесообразнее проводить, разделив учащихся на бригады из 4-5 человек для самостоятельного выполнения задания. В зависимости от задач урока и оснащённости кабинета могут использоваться разные формы организации практических работ, как коллективные, так и индивидуальные. Количество практических работ можно увеличить и подобрать виды деятельности по усмотрению учителя.

Экскурсии – им отводится значительное место в АРП. Экскурсии могут быть вводные, текущие и итоговые. Текущие экскурсии служат для конкретизации

и закрепления определенного учебного материала. Итоговые экскурсии организуются при завершении работы над темой.

Любая экскурсия не является самоцелью и используется в сочетании с другими организационными формами обучения. В ходе экскурсий могут проводиться практические работы.

Сюжетно-ролевые игры - применяются как один из ведущих методов обучения. В сочетании с другими методическими приемами их целесообразно использовать при изучении таких разделов, как «Торговля», «Медицинская помощь», «Культура поведения» и др.

Сюжетно-ролевые игры в основном следует проводить на этапе закрепления пройденного материала.