

Пояснительная записка.

Программа «Основы социальной жизни» предназначена для обучающихся 5-9 классов с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) и разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки РФ № 1599 от 19.12.2015 г.);
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) .
- СанПиН 2.4.2. 3286-15, утвержденные постановлением Главного гос.сан. врача РФ от 10.07.2015г.

Социальная адаптация в современном обществе через активное освоение и принятие целей, ценностей, норм, правил и способов поведения, принятых в современном обществе, является универсальной основой для личностного и социального благополучия человека. Обучающийся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) не в состоянии самостоятельно выделить, осознать и усвоить те звенья социальных структур, которые позволяют комфортно поддерживать существование в социальной среде и успешно реализовывать в ней свои потребности и цели. По сути, он лишен самостоятельного благополучного существования в современном обществе.

В связи с чем, программа «Основы социальной жизни» призвана подготовить обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной и безопасной жизни в современном обществе; правильному рациональному ведению домашнего хозяйства, позволить овладеть практическими умениями, связанными с обслуживанием и самообслуживанием себя и членов семьи.

Программа «Основы социальной жизни» ориентирована на:

- развитие навыков самообслуживания, самостоятельного ведения домашнего хозяйства, ориентировки в ближайшем окружении и возможности более широкой жизненной ориентации, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- усвоение морально-этических норм поведения, навыков общения с людьми в разных жизненных ситуациях;
- понимание роли семьи и семейных отношений в жизни человека, общества и государства, в воспитании и развитии ребенка, сохранении и укреплении его соматического, физического и психического здоровья, формировании

правильного уклада семейных отношений.

Все общеобразовательные предметы, изучаемые в школе, дают обучающимся определенный объем знаний и умений, необходимый им в жизни.

Учебный предмет "Основы социальной жизни" имеет своей целью практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Основные задачи, которые призван решать этот учебный предмет, состоят в следующем:

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 обучения.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Согласно федеральному учебному плану

МКОУ «Линевская школа-интернат» на изучение учебного предмета «ОСЖ» в 5 – 9 классах отводится 2 часа в неделю для каждого класса:

Класс	5	6	7	8	9
Кол-во часов	68	68	68	68	68

5 класс (68 часов)

Четверть	1	2	3	4
Кол-во часов	16	16	20	16

Тематическое планирование

№	Темы	Всего	Теория	Практика
---	------	-------	--------	----------

1.	Введение	2	2	-
2.	Личная гигиена	10	6	4
3.	Одежда и обувь	4	3	1
4.	Культура поведения	6	3	3
5.	Питание	16	10	6
6.	Семья	4	3	1
7.	Жилище	8	5	3
8.	Транспорт	6	4	2
9.	Средства связи	2	2	-
10.	Предприятия ,организации, учреждения. Торговля	8	4	4
11.	Медицинская помощь	2	2	-
12.	Подведение итогов за год	2	2	-
	Всего:	68	44	24

·
·

6 класс (68 часов)

Четверть	1	2	3	4
Кол-во часов	16	16	20	16

Тематическое планирование

№	Темы	Всего	Теория	Практика
1.	Личная гигиена	6	4	2
2.	Одежда	6	3	3
4.	Семья	3	2	1
5.	Культура поведения	6	3	3

6.	Питание	10	7	3
7.	Жилище	8	5	3
8.	Транспорт	4	2	2
9.	Торговля	6	3	3
10.	Медицинская помощь	6	3	3
11.	Средства связи	6	3	3
12.	Учреждения и организации	5	3	2
13.	Подведение итогов за год.	2	2	-
	Всего:	68	43	25

7 класс (68 часов)

Четверть	1	2	3	4
Кол-во часов	16	16	20	16

Тематическое планирование

№	Темы	Всего	Теория	Практика
1.	Личная гигиена	6	5	1
2.	Одежда и обувь	8	4	4
3.	Семья	6	2	4
4.	Питание	10	5	5
5.	Культура поведения	6	3	3
6.	Жилище	4	3	1
7.	Транспорт	6	4	2
8.	Средства связи	6	4	2
9.	Медицинская помощь	6	3	3
10.	Учреждения и организации	4	2	2
11.	Торговля	4	3	1

12.	Подведение итогов за год	2	2	-
	Всего:	68	40	28

8 класс (68 часов)

Четверть	1	2	3	4
Кол-во часов	16	16	20	16

Тематическое планирование

№	Темы	Всего	Теория	Практика
1.	Одежда и обувь	6	2	4
2.	Питание	8	3	5
3.	Личная гигиена	6	4	2
4.	Семья	4	3	1
5.	Культура поведения	4	3	1
6.	Жилище	4	2	2
7.	Транспорт	4	2	2
8.	Средства связи	8	5	3
9.	Медицинская помощь	4	2	2
10.	Экономика домашнего хозяйства	12	6	6
11.	Торговля	4	2	2
12.	Учреждения и организации	2	2	-
13.	Подведение итогов за год	2	2	-
	Всего:	68	38	30

9 класс (68 часов)

Четверть	1	2	3	4
----------	---	---	---	---

Кол-во часов	16	16	20	16
--------------	----	----	----	----

Тематическое планирование

№	Темы	Всего	Теория	Практика
1.	Одежда и обувь	7	5	2
2.	Семья	4	4	-
3.	Культура поведения	2	1	1
4.	Питание	11	6	5
5.	Жилище	4	3	1
6.	Транспорт	4	3	1
7.	Торговля	2	2	-
8.	Средства связи	6	2	4
9.	Медицинская помощь	6	4	2
10.	Профориентация и трудоустройство	16	6	10
11.	Учреждения, организации и предприятия	2	1	1
12.	Подведение итогов за год	2	2	-
13.	Личная гигиена (повторение)	2	2	-
	Всего:	68	41	27

Планируемые личностные и предметные результаты освоения учебного предмета "Основы социальной жизни".

Изучение «Основ социальной жизни» в 5-9 классах направлено на достижение обучающимися личностных и предметных результатов.

Личностные результаты освоения программы включают индивидуально-личностные качества и социальные

(жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Планируемые личностные результаты:

1. Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
2. Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности;
3. Привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу, творческого отношения к домашнему труду;
4. Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;
5. Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь).

Предметные результаты

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;

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.

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, кипяток, 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 отправлений, 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, отмораживании, 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.

Календарно – тематическое планирование 5 класс.

№ раздела, урока	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Дата проведения		Материал изучения /стр. учебника/, средства обучения
			По плану	фактически	
1-2	Введение Что изучает предмет ОСЖ. Правила безопасного поведения в кабинете ОСЖ.	2			Наглядные пособия, учебник
3-12	Раздел 1. Личная гигиена и здоровье.	10			Наглядные пособия, учебник Стр.5-25

<p>Личная гигиена, ее значение для жизни и здоровья человека. Правила личной гигиены в течение дня. Предметы и средства личной гигиены. Содержание в чистоте и порядке личных (индивидуального пользования) вещей. Уход за волосами. Гигиена зрения, правила бережного отношения к зрению. Практическая работа. Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз. Практические работы Выполнение утреннего туалета. Стирка личных вещей. Причесывание волос.</p>				
--	--	--	--	--

	Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз.				
13-14	<p>Раздел 2.</p> <p>Охрана здоровья. Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.</p> <p>Правила безопасного поведения во время каникул(гуляния на улице).</p> <p>Безопасность на водоемах</p>	2			Наглядные пособия,учебник
15-22	<p>Раздел 3.</p> <p>Жилище. Виды жилых помещений в городе и селе (жилой дом, квартира, общежитие).Почтовый адрес.</p>	8			Наглядные пособия,учебник Стр.26-34

	<p>Гигиенические требования к жилому помещению. Инвентарь и приспособления для уборки. Правила вытирания пыли, подметания и мытья полов. Практические работы Уборка класса. Экскурсии Чтение названия улиц. Почтовый адрес школы-интерната.</p>				
23-26	<p>Раздел 4. Одежда и обувь. Виды одежды и головных уборов по назначению. Правила и способы повседневного ухода за одеждой.</p>	4			<p>Наглядные пособия, учебник Стр.35-44</p>

	<p>Виды обуви, их назначение.</p> <p>Повседневный уход за обувью.</p> <p>Практические работы</p> <p>Сушка и чистка обуви.</p>				
27-32	<p>Раздел 5. «Культура поведения».</p> <p>Значение осанки для общего состояния здоровья.</p> <p>Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании.</p> <p>Культура поведения за столом.</p> <p>Практические работы</p> <p>Изучение комплекса упражнений для осанки.</p> <p>Сюжетно-ролевые игры</p>	6			<p>Наглядные пособия, учебник</p> <p>Стр.45-47</p>

	«Встреча друзей». «В кафе...».				
33-48	<p>Раздел 6. Питание. Значение продуктов питания в жизни и деятельности человека. Режим питания школьника, его влияние на здоровье. Место приготовления пищи и его оборудование. Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы на кухне. Кухонная и столовая посуда, приборы, приспособления - назначение. Правила и приемы ухода за кухонной и столовой посудой.</p>	16			Наглядные пособия, учебник Стр.48-51

	<p>Чайная посуда, приборы - назначение. Правила и приемы ухода за чайной посудой. Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Бутерброды, их виды и правила Приготовления. Приготовление блюд из яиц. Практические работы Чистка и мытье кухонной и столовой посуды. Приготовление горячих бутербродов. Отваривание яиц. Приготовление винегрета.</p>				
49-54	<p>Раздел 6. Транспорт</p>	6			<p>Наглядные пособия,учебник Стр.52-57</p>

	<p>Виды транспортных средств. Проезд в школу-интернат (маршрут, вид транспорта). Правила поведения в пассажирском транспорте и на улице. Правила и знаки дорожного движения. ИКИ «По дороге со «Смешариками».</p> <p>Сюжетно-ролевые игры «Оплата проезда в маршрутном такси».</p>				
55-56	<p>Раздел 7. Средства связи.</p>	2			Наглядные пособия,учебник Стр.58-62
57-64	<p>Раздел 8. Предприятия, организации, учреждения .Виды торговых предприятий.</p>	8			Наглядные пособия,учебник

	Продуктовые магазины, их отделы. Сюжетно-ролевые игры « Я - покупатель». «В магазине». Экскурсии В продовольственный магазин.				
65-68	Раздел 9. Семья. Семья. Родственные отношения в семье.	4			Наглядные пособия,учебник Стр.63-76
	Подведение итогов за год.				
	Всего:	68			

Календарно-тематическое планирование 6 класс.

№ раздела, урока	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Дата проведения		Материал изучения /стр. учебника/, средства обучения
			по плану	фактически	
1	Введение	1			Наглядные пособия, учебник

2-6	<p>Раздел 1. Личная гигиена и здоровье. Значение закаливания организма для здоровья человека. Способы закаливания, правила и приемы выполнения воздушных и водных процедур. Правила и приемы ухода за кожей рук. Правила и приемы ухода за ногами. Практические работы Нанесение питательного крема на кожу рук. Стрижка ногтей на ногах</p>	5			Наглядные пособия, учебник Стр.12
7-12	<p>Раздел 2. Охрана здоровья.</p>	6			Наглядные пособия, учебник Стр.8-13

	<p>Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды медицинских учреждений: поликлиника, больница, диспансер, аптека, их назначение в оказании медицинской помощи. Работники медицинских учреждений: врачи, медицинские сёстры, лаборанты, младший медицинский персонал, регистраторы, фармацевты и др. Виды врачебной помощи: помощь на дому, «скорая помощь», амбулаторный</p>				
--	--	--	--	--	--

	<p>приём, госпитализация. Сюжетно-ролевые игры «Вызов скорой помощи». Экскурсии В аптеку.</p>				
13-20	<p>Раздел 3. Жилище. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Санитарно- гигиенические требования и правила ТБ при работе с предметами бытовой химии. Повседневная сухая и влажная уборка помещения.</p>	8			Наглядные пособия,учебник

	<p>Пылесос. Использование в уборке пылесоса. Уход за мебелью в зависимости от её покрытия.</p> <p>Практические работы Уборка спальной комнаты с использованием пылесоса. Чистка пылесоса после уборки. •</p>				
21-26	<p>Раздел 4.</p> <p>Одежда и обувь. Значение опрятного вида человека. Правила и приёмы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей.</p>	6			<p>Наглядные пособия,учебник Стр.65-72</p>

	<p>Правила глажения. Техника безопасности при работе с утюгом.</p> <p>Практические работы Пришивание пуговиц. Стирка изделий из х/б тканей.</p> <p>Глажение фартуков, косынок</p>				
27-32	<p>Раздел 5. «Культура поведения». Правила поведения в театре, кинотеатре. Правила поведения в музее, библиотеке. Правила поведения в школе во время занятий и на перемене.</p> <p>Ролевые игры «Посещение кинотеатра».</p>	6			Наглядные пособия, учебник

	<p>Экскурсии В сельскую библиотеку.</p>				
33-42	<p>Раздел 6. Питание. Правила безопасной работы на кухне. Хранение продуктов питания и готовой пищи (в холодильнике и без него). Блюда из круп. Картофель. Приготовление блюд из картофеля. Чай. История чаепития в России. Практические работы Приготовление каши на воде. Приготовление картофельного пюре. Заварка чая. Экскурсии</p>	10			<p>Наглядные пособия,учебник Стр.37-64</p>

	В продуктовый магазин.				
43-46	<p>Раздел 7. Транспорт Пригородные поезда. Расписание, направления, зоны. Способы приобретения билетов. Экскурсии Виртуальная экскурсия на ж-д вокзал.</p>	4			Наглядные пособия,учебник
47-52	<p>Раздел 8. Средства связи. Почта. Виды почтовых отправлений. Виды писем. Порядок</p>	6			Наглядные пособия,учебник

	<p>отправления письма различного вида. Телеграф. Виды телеграмм и телеграфных услуг. Тарифы. Практические работы Написание почтового адреса на конверте. Экскурсии На почту-телеграф.</p>				
53-63	<p>Раздел 9. Предприятия, организации, учреждения . Сюжетно-ролевые игры</p> <p>Специализированные продовольственные магазины. Виды товаров, отделы. Практические работы</p>	11			<p>Наглядные пособия,учебник Стр.73-75</p>

	<p>Определение срока годности товара на упаковке.</p> <p>Экскурсии</p> <p>В продовольственный супермаркет «Магнит».</p> <p><u>Учреждения и организации</u></p> <p>Дошкольные учреждения, их назначение.</p> <p>Школьные учреждения, их назначение.</p> <p>Дом культуры, его назначение для жителей.</p>				
64-66	<p>Раздел 10. Семья.</p> <p>Состав семьи. Место работы каждого члена семьи,</p>	3			<p>Наглядные пособия, учебник</p> <p>Стр.14-19</p>

	занимаемая должность. Права и обязанности каждого члена семьи. Практические работы Запись сведений о членах семьи. Составление родового древа.				
67-68	Подведение итогов за год.	2			
	Всего:	68			

Календарно-тематическое планирование 7 класс.

№ раздела, урока	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Дата проведения		Материал изучения /стр. учебника/, средства обучения
			по плану	фактически	
1	Введение	1			Наглядные пособия, учебник
2-6	Раздел 1. <u>Личная гигиена</u> Особенности личной гигиены в жизни подростка.	5			Наглядные пособия, учебник Стр.5-12

	<p>Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. Особенности ухода за кожей лица, волосами.</p> <p>Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные.</p> <p>Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.</p> <p>Практические работы</p> <p>Подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния.</p>				
7-12	<p>Раздел 2.</p> <p>Охрана здоровья.</p> <p><u>Медицинская помощь</u></p> <p>Виды доврачебной помощи: измерение</p>	6			<p>Наглядные пособия, учебник</p> <p>Стр.109-118</p>

	<p>температуры, обработка ран при микротравмах. Домашняя аптечка. Состав домашней аптечки. Лекарственные растения в домашней аптечке. Практические работы Измерение температуры, обработка раны при незначительном порезе. Упаковка домашней аптечки. Приготовление витаминизирующего отвара.</p>				
13-16	<p>Раздел 3. <u>Жилище</u> Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.</p>	4			<p>Наглядные пособия, учебник Стр.70-92</p>

	<p>Подготовка квартиры и дома к весне, лету. Уход за полом в зависимости от покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум, ковер), средства ухода за полом.</p> <p>Практические работы Мытье полов с использованием химических моющих средств.</p>				
17-24	<p>Раздел 4. <u>Одежда и обувь</u> Значение продления срока служения одежды. Виды штопок, наложение заплат. Использование бытовой техники при стирке белья из</p>	8			Наглядные пособия, учебник Стр.13-31

	<p>хлопчатобумажных тканей.</p> <p>Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды.</p> <p>Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.</p> <p>Практические работы</p> <p>Ремонт одежды: штопка и наложение заплат.</p> <p>Стирка изделий из х/б тканей с помощью стиральной машины.</p> <p>Глажение брюк.</p> <p>Экскурсии</p> <p>В школьную прачечную.</p>				
25-30	<p>Раздел 5. <u>Культура поведения</u></p>	6			<p>Наглядные пособия, учебник</p> <p>Стр.60-68</p>

	<p>Правила приема приглашения в гости и формы отказа.</p> <p>Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа), подарки.</p> <p>Правила вручения подарка.</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: « Меня пригласили в гости».«В гостях...».</p> <p>Практические работы</p> <p>Изготовление несложных сувениров.</p>				
31-40	<p>Раздел 6.</p> <p><u>Питание</u></p> <p>Виды питания.</p> <p>Пищевая ценность продуктов.</p>	10			<p>Наглядные пособия,учебник</p> <p>Стр.32-46</p>

	<p>Значение первых, вторых, третьих блюд и их приготовление. Использование механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи. Правила безопасной работы с режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами. Этикет. Сервировка стола к обеду.</p> <p>Практические работы</p> <p>Приготовление щей из свежей капусты. Подбор и чтение рецептов приготовления киселя, компота. Приготовление киселя из замороженных ягод.</p>				
--	--	--	--	--	--

	Сервировка стола к обеду.				
41-46	<p>Раздел 7. <u>Транспорт</u> Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы. Их назначение и основные службы. Справочная служба вокзалов. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Формы приобретения железнодорожных билетов. Экскурсии Виртуальная экскурсия на ж-д вокзал.</p>	6			Наглядные пособия, учебник Стр.94-103

47-52	<p>Раздел 8. <u>Средства связи</u> Почта. Виды бандеролей (простая, заказная, ценная, с уведомлением). Порядок их отправления. Упаковка. Стоимость пересылки. Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления. Практические работы Упаковка посылки. Экскурсии В почтовое отделение.</p>	6			Наглядные пособия,учебник Стр.107
53-60	<p>Раздел 9. Предприятия, организации, учреждения .</p>	8			Наглядные пособия,учебник Стр.104-106

	<p><u>Учреждения и организации</u> Промышленные предприятия данной местности, их значение для жителей поселка. Культура поведения в общественных местах.</p> <p><u>Торговля</u> Универмаги и универсамы, их назначение. Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения (выбор товара, оплата в кассе, получение чека, сдачи).</p> <p><u>Экскурсии</u> В универсам – самостоятельное нахождение указанного отдела.</p>				
--	---	--	--	--	--

61-66	<p>Раздел 10. <u>Семья</u> Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми –одевание, обувание, причесывание. Помощь родителям и воспитателям: в соблюдении чистоты и порядка в школе-интернате и дома. Практические работы Оказание помощи первокласснику в одевании, обувании на прогулку. Оказание помощи первоклассникам в уборке класса.</p>	6			Наглядные пособия,учебник Стр.49-55

	Разучивание тихих и подвижных игр для младших школьников. Самостоятельные работы. Проведение игр с младшими школьниками.				
67-68	Подведение итогов за год.	2			
	Всего:	68			

Календарно-тематическое планирование 8 класс.

№ раздела, урока	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Дата проведения		Материал изучения /стр. учебника/, средства обучения
			по плану	фактически	
1	Введение	1			Наглядные пособия, учебник
2-6	Раздел 1. <u>Личная гигиена</u> Значение косметики и дезинфицирующих	5			Наглядные пособия, учебник Стр.5-11

	<p>средств, для юноши и девушки.</p> <p>Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием дезинфицирующих средств.</p> <p>Значение здоровья для жизни и деятельности человека.</p> <p>Пагубное влияние табака на здоровье человека.</p> <p>Практические работы</p> <p>Выбор косметических и дезинфицирующих средств.</p> <p>Протирание кожи лица огуречным лосьоном.</p>				
7-10	<p>Раздел 2.</p> <p>Охрана здоровья.</p> <p><u>Медицинская</u></p> <p><u>помощь</u></p>	4			<p>Наглядные пособия,учебник</p> <p>Стр.62-71</p>

	<p>Первая помощь при несчастных случаях (утопление). Солнечный и тепловой удар. Первая помощь. Сюжетно-ролевые игры « Оказание первой помощи спасенного из водоема». « Оказание первой помощи при солнечном ударе».</p>				
11-14	<p>Раздел 3. <u>Жилище</u> Уборка кухни, санузла и ванной комнаты. Химические моющие средства, используемые при уборке. Техника безопасности при работе.</p>	4			Наглядные пособия,учебник Стр.45-51

	<p>Практические работы Чистка раковины на кухне. Мытье кафельных стен и пола на кухне.</p>				
15-20	<p>Раздел 4. <u>Одежда и обувь</u> Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей. Правила и приемы глажения блузок, рубашек. Практические работы Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей. Глажение рубашек. Экскурсии Виртуальная экскурсия в химчистку.</p>	6			<p>Наглядные пособия, учебник Стр.12-15</p>

21-24	<p>Раздел 5 <u>Культура поведения</u> Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей. Виды галстуков и способы их завязывания. Сюжетно-ролевые игры «Первое свидание», «Знакомство».</p>	4			Наглядные пособия,учебник Стр.41-43
25-32	<p>Раздел 6. <u>Питание</u> Меню. Составление меню на день, неделю. Способы приготовления изделий из теста. Заготовка продуктов впрок.</p>	8			Наглядные пособия,учебник Стр.18-24

	<p>Замораживание овощей и зелени.</p> <p>Практические работы</p> <p>Приготовление песочного печенья.</p> <p>Подготовка и нарезка овощей для заморозки.</p> <p>Подготовка и нарезка зелени для заморозки.</p>				
33-36	<p>Раздел 7.</p> <p><u>Транспорт</u></p> <p>Междугородний автотранспорт.</p> <p>Автовокзал, его назначение.</p> <p>Основные автобусные маршруты.</p> <p>Расписание движения.</p> <p>Экскурсии</p> <p>Виртуальная экскурсия на автовокзал.</p>	4			<p>Наглядные пособия, учебник</p> <p>Стр.54-55</p>

37-44	<p>Раздел 8. <u>Средства связи</u> Телефон. Виды телефонной связи. Правила пользования телефонным справочником. Вызов экстренных аварийных служб. Правила ведения разговора. Междугородняя телефонная связь. Виды заказов междугороднего телефонного разговора. Сюжетно-ролевые игры «Вызов экстренной помощи». Экскурсии Виртуальная экскурсия на переговорный пункт.</p>	8			Наглядные пособия, учебник Стр.59

45-50	<p>Раздел 9. Предприятия, организации, учреждения . <u>Торговля</u> Специализированные магазины. Правила поведения в магазине. Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу- консультанту. Экскурсии В магазин «Бытовой техники».</p> <p><u>Учреждения,</u> <u>организации и</u> <u>предприятия</u> Департамент, муниципалитет, их назначение. Полиция, ее назначение.</p>	6			Наглядные пособия, учебник Стр.56-57
-------	--	---	--	--	---

51-66	<p>Раздел 10. <u>Семья</u> Грудной ребенок в семье. Правила ухода за грудным ребенком. Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек. Практические работы Упражнения в купании, одевании и пеленании грудного ребенка. <u>Экономика домашнего хозяйства</u> Бюджет семьи. Источники доходов. Основные статьи расходов.</p>	16			Наглядные пособия,учебник Стр.24-39

	<p>Обязательные платежи. Расходы на приобретение крупных, дорогостоящих покупок. Незапланированные расходы – повышение уровня культуры: покупка книг, посещение кинотеатра и т.д. Сбережения. Значение и способы экономии расходов. Назначение сбережений. Виды хранения сбережений. Практические работы Определение суммы доходов семьи за месяц. Снятие показателей электросчетчика.</p>				
--	---	--	--	--	--

	Расчет стоимости израсходованной электроэнергии. Планирование крупных, дорогостоящих покупок. Экскурсии Виртуальная экскурсия в сбербанк				
67-68	Подведение итогов за год.	2			
	Всего:	68			

Календарно-тематическое планирование 9 класс.

№ раздела, урока	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Дата проведения		Материал изучения /стр. учебника/, средства обучения
			по плану	фактически	
1	Введение	1			Наглядные пособия, учебник
2	Раздел 1. <u>Личная гигиена</u> Я - выбираю здоровый образ жизни!	1			Наглядные пособия, учебник Стр.

	Правила безопасного поведения во время летнего отдыха.				
3-8	<p>Раздел 2. Охрана здоровья. <u>Медицинская помощь</u> Инфекционные заболевания. Меры по предупреждению инфекционных заболеваний. Уход за больным. Документы, подтверждающие нетрудоспособность. Справка и листок нетрудоспособности. Сюжетно-ролевые игры «Больной в доме». Практические работы Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций.</p>	6			Наглядные пособия, учебник Стр.67-73

9-12	<p>Раздел 3. <u>Жилище</u> Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер. Характерные особенности жилища. Понятие о композиции в интерьере. Сохранение жилищного фонда. Косметический ремонт жилья. Практические работы Рациональная расстановка мебели (макет). .</p>	4			Наглядные пособия,учебник Стр.44-49,51-53
13-19	<p>Раздел 4. <u>Одежда и обувь</u> Мода. Стиль одежды. Способы определения</p>	7			Наглядные пособия,учебник Стр.5-14

	<p>собственного размера одежды и обуви. Правила и способы выведения мелких пятен на одежде. Использование подручных средств выведения различных пятен на одежде. Практические работы Определение собственного размера обуви и одежды. Экскурсии В специализированный магазин «Одежда», «Обувь».</p>				
20-21	<p>Раздел 5 <u>Культура поведения</u> Соседи. Приём гостей и правила</p>	2			<p>Наглядные пособия,учебник Стр.39</p>

	<p>хорошего тона при общении.</p> <p>Сюжетно-ролевые игры</p> <p>« Мои соседи».</p>				
22-32	<p>Раздел 6.</p> <p><u>Питание</u></p> <p>Диетическое питание, его виды.</p> <p>Национальные блюда, их виды.</p> <p>Составление меню диетического питания.</p> <p>Меню и сервировка праздничного стола.</p> <p>Практические работы</p> <p>Приготовление диетического блюда.</p> <p>Подбор, чтение и запись рецептов национальных блюд.</p>	11			<p>Наглядные пособия,учебник</p> <p>Стр.15-38</p>

	<p>Приготовление вареников с картофелем. Составление меню и сервировка праздничного стола.</p>				
33-36	<p>Раздел 7. <u>Транспорт</u> Назначение авиатранспорта. Аэропорт. Авиамаршруты. Порядок приобретения билетов. Примерная стоимость перелёта. Правила поведения в аэропорту. Правила посадки и безопасного поведения в самолете. Сюжетно-ролевые игры « Я - пассажир авиатранспорта», «Ситуации в полете».</p>	4			<p>Наглядные пособия,учебник Стр.55</p>

37-42	<p>Раздел 8. <u>Средства связи</u> Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные, через Интернет). Виды связи: сотовая связь, автоответчик, факс, интернет. Правила безопасного пользования интернетом. Практические работы Заполнение бланка почтового денежного перевода. Экскурсии В салон сотовой связи, почтовое отделение. .</p>	6			Наглядные пособия,учебник Стр.62-65
43-62	<p>Раздел 9.</p>	20			Наглядные пособия,учебник Стр.75

	<p>Предприятия, организации, учреждения . <u>Торговля</u> Рынок. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые, оптовые, мелкооптовые и др. Отличие рынка от магазина: право покупателя предлагать снизить цену.</p> <p><u>Профориентация и трудоустройство</u> Назначение учреждений и отделов по трудоустройству населения. Основные виды работ и профессий, запрещенных для несовершеннолетних. Документы, необходимые для</p>				
--	--	--	--	--	--

	<p>поступления на работу. Правила составления деловых бумаг. Ситуация выбора после окончания 9 класса. Экскурсии В Центр занятости населения. В профессиональные учебные заведения. Сюжетно-ролевые игры «Я подаю документы ...».</p>				
63-66	<p>Раздел 10. <u>Семья</u> Российская семья. Основы семейных отношений. Условия создания семьи. Распределение обязанностей по</p>	4			<p>Наглядные пособия, учебник Стр.25-38</p>

	ведению хозяйства и семейного бюджета. Семейные традиции. Формы организации досуга и отдыха в семье.				
67-68	Подведение итогов за год.	2			
	Всего:	68			

Способы измерения достигнутых результатов

Дата	Тема урока	Виды контроля			
		С/р	К/р	Срезовая/р	Практ/р
октябрь	Контрольная работа по ОСЖ за 1 четверть 5 класс		+		
декабрь	Контрольная работа по ОСЖ за 2 четверть 5 класс		+		
март	Контрольная работа по ОСЖ за 3 четверть 5 класс		+		
май	Контрольная работа по ОСЖ за 4 четверть 5 класс		+		
октябрь	Контрольная работа по ОСЖ за 1 четверть 6 класс		+		
декабрь	Контрольная работа по ОСЖ за 2 четверть 6 класс		+		

март	Контрольная работа по ОСЖ за 3 четверть 6 класс		+		
май	Контрольная работа по ОСЖ за 4 четверть 6 класс		+		
октябрь	Контрольная работа по ОСЖ за 1 четверть 7 класс		+		
декабрь	Контрольная работа по ОСЖ за 2 четверть 7 класс		+		
март	Контрольная работа по ОСЖ за 3 четверть 7 класс		+		
май	Контрольная работа по ОСЖ за 4 четверть 7 класс		+		
октябрь	Контрольная работа по ОСЖ за 1 четверть 8 класс		+		
декабрь	Контрольная работа по ОСЖ за 2 четверть 8 класс		+		
март	Контрольная работа по ОСЖ за 3 четверть 8 класс		+		
май	Контрольная работа по ОСЖ за 4 четверть 8 класс		+		
октябрь	Контрольная работа по ОСЖ за 1 четверть 9 класс		+		
декабрь	Контрольная работа по ОСЖ за 2 четверть 9 класс		+		
март	Контрольная работа по ОСЖ за 3 четверть 9 класс		+		
май	Контрольная работа по ОСЖ за 4 четверть 9 класс		+		

Учебно-методический комплект

1. Комарова Софья Вадимовна. Основы социальной жизни : 5 –й класс :учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы/ С.В.Комарова ,Е.Л. Александрова.- Москва: Просвещение,2023.-79,
2. Комарова Софья Вадимовна. Основы социальной жизни : 6 –й класс :учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы/ С.В.Комарова ,Е.Л. Александрова.- Москва: Просвещение,2023.-79,
- 3.Субчева В.П. С89 Социально-бытовая ориентировка.Учеб.пособие: 7 класс образовательных организаций,реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями/В.П.Субчева. – М.: Издательство ВЛАДОС,2020-119с.:ил

4. Субчева В.П. С89 Социально-бытовая ориентировка. Учеб. пособие: 8 класс образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями/В.П.Субчева. – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020-72с.:ил
5. Субчева В.П. С89 Социально-бытовая ориентировка. Учеб. пособие: 9 класс образовательных организаций, реализующих ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями/В.П.Субчева. – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020-78с.:ил