

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
*«Основы социальной жизни»***

для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями),
осваивающих АООП образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями),

вариант 1

5-9 класс

Содержание.

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета.
3. Описание места учебного предмета в учебном плане.
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.
5. Содержание учебного предмета.
6. Тематическое планирование по учебному предмету.
7. Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основании ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1599, ФАООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 г. №1026, комплекта примерных рабочих программ по учебному предмету «Основы социальной жизни» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренного решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 29.09.2022 г. № 7/22), учебного графика ГБ ОУ «Клетнянская школа-интернат» на текущий учебный год, расписания занятий.

Рабочая программа адресована обучающимся с легко умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей и определяет цель и задачи учебного предмета «Основы социальной жизни».

Цель обучения – практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Задачи обучения:

- овладение обучающимися некоторыми знаниями и жизненными компетенциями, необходимыми для успешной социализации в современном обществе;
- расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;
- ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;
- формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;
- воспитание положительного отношения к домашнему труду;
- развитие умений, связанных с решением бытовых экономических задач;
- формирование социально-нормативного поведения в семье и обществе;
- формирование умений, необходимых для выбора профессии и дальнейшего трудоустройства;
- 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.

2. Общая характеристика учебного предмета «Основы социальной жизни».

Обучение «Основам социальной жизни» носит основы теоретических знаний и практических умений. Учебный предмет «Основы социальной жизни» тесно связан с другими учебными предметами, жизнью и направлен на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и трудовой деятельности.

Содержание курса обеспечивает формирование и развитие у обучающихся необходимых им навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли и транспорта. Особое внимание уделяется темам, направленным на обучение соблюдению санитарных норм в быту, формированию безопасного и здорового образа жизни, выполнение ежедневных домашних обязанностей. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование культуры поведения, как в кругу семьи, так и в общественных местах.

При проведении занятий одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, терпения, усидчивости; элементов трудовой культуры; организации труда; экономного и бережного отношения к продуктам, оборудованию; строгого соблюдения правил безопасной работы и гигиены труда; творческого отношения к домашнему труду; развития

обоняния, осязания, внимания, наблюдательности, памяти, воображения.

На уроках учебного предмета «Основы социальной жизни» целесообразно проводить беседы, ролевые игры, требующие знаний о поведении на улице и в транспорте, практические задания, которые служат для закрепления учебных навыков и знаний, а также совершенствования и формирования новых умений и навыков, используемые обучающимися в повседневной жизни. Целесообразно организовывать работу детей в парах или малых группах с учетом уровня подготовленности. Это позволит каждому ученику овладеть навыками сотрудничества, коллективного приготовления пищи, ухода за одеждой, обувью, научиться самостоятельно пользоваться общественным транспортом.

Реализация курса должна способствовать достижению личностных результатов: пониманию своих реальных возможностей, владению навыками адаптации к изменяющимся жизненным условиям, развитию коммуникативных навыков и навыков сотрудничества, усвоению морально-этических норм, принятых в обществе, развитию эстетического и художественного вкуса детей, формированию установки на безопасный здоровый образ жизни, интереса к творчеству.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» входит в федеральный компонент учебного плана ГБОУ «Клетнянская школа – интернат», относится к предметной области «Человек и общество» и реализуется в урочной деятельности в 5, 6, 7, 8, 9 классах.

Рабочая программа рассчитана на:

- 5 класс-68 часов в год (2 часа в неделю);
- 6 класс-68 часов в год (2 часа в неделю);
- 7 класс-68 часов в год (2 часа в неделю);
- 8 класс-68 часов в год (2 часа в неделю);
- 9 класс-68 часов в год (2 часа в неделю).

Фактическое количество часов по предмету рассчитывается, исходя из учебного графика на конкретный учебный год.

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Основы социальной жизни».

5 класс.

Личностные результаты:

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- овладение элементарными социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение начальными навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

6 класс.

Личностные результаты:

- овладение начальными трудовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- формирование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками на уроках ОСЖ;
- сформированность установки на бережное отношение к материальным ценностям;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств.

7 класс.

Личностные результаты:

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- овладение трудовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, взаимопомощи.

8 класс.

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России;
- способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение трудовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.

9 класс.

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Система оценки достижений.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов осуществляется по итогам индивидуального и фронтального опроса обучающихся, выполнения самостоятельных работ (по темам уроков), контрольных работ (входных, текущих, промежуточных и итоговых) и тестовых заданий. При оценке предметных результатов учитывается уровень самостоятельности обучающегося и особенности его развития.

Критерии оценки предметных результатов:

Оценка «5» ставится если:

- обучающийся полностью излагает изученный материал в объеме программы по учебному предмету;
- умеет использовать таблицы, схемы;
- понимает и объясняет изученные понятия, термины;
- самостоятельно выстраивает ответ.

Оценка «4» ставится, если обучающийся воспроизводит учебный материал, но допускает 1-2 неточности в фактическом вопросе;

- не может самостоятельно привести пример;
- отвечает на наводящие вопросы.

Оценка «3» ставится, если обучающийся обнаруживает знания и понимание учебного материала по данному вопросу, но эти знания излагает не полностью, монологическая речь несвязная, воспроизводит изученный материал по наводящим вопросам учителя.

Оценка «2» не ставится.

Предметные результаты:

При определении требований к предметным знаниям и умениям учитывается уровень

обучаемости обучающихся. Для этого все обучающиеся распределяются на две группы:

- 1) к первой группе относятся дети с достаточно сохранными психическими процессами, способными к усвоению знаний на высоком уровне, самостоятельному выполнению заданий или с незначительной помощью учителя;
- 2) ко второй группе относятся дети со значительными нарушениями психических процессов, низкой работоспособностью и самостоятельностью.

У обучающихся первой группы должны быть сформированы результаты минимального и достаточного уровня. У обучающихся второй группы формируются результаты минимального уровня.

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

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.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- иметь представления о разных группах продуктов питания;
- знать отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам; понимать их значения для здорового образа жизни человека;

- иметь представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- знать отдельные виды одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;
- соблюдать усвоенные правила в повседневной жизни;
- знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством взрослого;
- знать и соблюдать правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

Достаточный уровень:

- знать способы хранения и переработки продуктов питания;
- составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- соблюдать правила поведения в доме и общественных местах;
- иметь представления о морально-этических нормах поведения.

6 класс.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- иметь представления о разных группах продуктов питания;
- знать, из чего состоит пища;
- знать отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам; понимать их значения для здорового образа жизни человека;
- уметь приготовить несложные виды блюд под руководством учителя;
- различать виды медицинской помощи;
- иметь представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- знать отдельные виды одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдать усвоенные правила в повседневной жизни;
- знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством взрослого;
- знать названия торговых организаций, их виды и назначения;
- совершать покупки различных товаров под руководством взрослого;
- знать и соблюдать правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

Достаточный уровень:

- классифицировать продукты питания по содержанию в них различных веществ;
- соблюдать санитарно-гигиенические правила при приготовлении пищи;
- уметь самостоятельно приготовить несложные знакомые блюда;
- уметь самостоятельно совершать покупки товаров ежедневного назначения;
- уметь пользоваться бытовой техникой (посудомоечная машина, тостер, электрический чайник, варочная панель);
- уметь выполнять последовательность утреннего и вечернего туалета;
- классифицировать личные и общие предметы личной гигиены;
- классифицировать виды жилых помещений в городе и селе;
- описывать способ передвижения в школу и обратно;
- знать образовательные учреждения посёлка;
- осознавать необходимость соблюдения режима дня для сохранения здоровья;
- знать место работы родителей и ближайших родственников;
- уметь оказать первую помощь при порезах.

7 класс.

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 названий торговых организаций, их видов и назначения;
- совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазине, транспорте, музее, медицинском учреждении);

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 правил поведения в доме и общественных местах;
- представление 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).

8 класс.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- 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 названий предприятий бытового обслуживания и их назначения;
- решение типовых практических задач под руководством педагогического работника посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;
- представления о различных видах средств связи;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазине, транспорте, музее, медицинском учреждении).

Достаточный уровень:

- составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
- самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
- 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.

9 класс.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- 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 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 средствах связи;

- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

Достаточный уровень:

- составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
- самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
- 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.

Базовые учебные действия.

Программа обеспечивает достижение обучающимися базовых учебных действий.

Личностные учебные действия:

- принимать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- уметь осмысливать социальное окружение, своё место в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- испытывать гордость за достигнутые успехи и достижения как собственные, так и своих одноклассников;
- понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в школе, дома;
- проявлять положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- проявлять уважительное и бережное отношение к людям различных профессий и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользую и социальную деятельность;
- исполнять правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель– класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов;
- действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

Познавательные учебные действия:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию простейших причинно – следственных связей) на наглядном доступном вербальном материале;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематичное изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях);
- использовать в жизни и деятельности простейшие межпредметные знания;
- устанавливать элементарные существенные связи между объектами и процессами окружающей действительности.

5.Содержание учебного предмета «Основы социальной жизни». 5 класс-68 ч.

Введение в предмет-1 ч.

Водный урок. Знакомство с предметом. Вводный инструктаж по охране труда.

Личная гигиена и здоровье -9 ч.

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Правила личной гигиены в течение дня. Личные вещи для совершения туалета. Правила содержания личных вещей.

Гигиена тела. 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. Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Гигиена зрения. Важные правила здорового человека.

Охрана здоровья -4 ч.

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств. Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

Жилище -12 ч.

Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Назначение жилых комнат. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение нежилых (подсобных) помещений. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Кухня. Нагревательные приборы: виды плит, микроволновая печь. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Домашний почтовый адрес. Почтовый адрес дома, школы.

Одежда и обувь -8 ч.

Виды одежды в зависимости от пола и возраста. Назначение. Способы ношения. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды. Правила хранения. Виды обуви: в зависимости от времени года. Назначение (спортивная, домашняя, выходная и т.д). Виды материалов. Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Головные уборы: виды и назначение. Роль головных уборов в сохранении здоровья человека. Значение опрятного вида человека. Магазины по продаже различных видов одежды. Правила поведения в магазине. Порядок покупки товара.

Питание-22 ч.

Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи. Виды посуды. Кухонные принадлежности. Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды. Молоко и молочные продукты: правила хранения. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп). Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Чай. Правила заваривания чая. Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение. Завтрак. Составление меню для завтрака. Сервировка стола к завтраку. Посуда для завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Виды бутербродов. Приготовление бутербродов: простых и сложных, канапе. Блюда из яиц. Яйца отварные; яичница-глазунья. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Поведение за столом. Правила приема пищи. Итоговое занятие по разделу «Питание».

Транспорт -5 ч.

Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда. Правила поведения в городском транспорте. Правила дорожного движения. Проезд из дома в образовательную организацию. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта.

Средства связи -3 ч.

Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер, их назначение. Виды телефонной связи: проводная, беспроводная. Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Номера телефонов экстренной службы.

Семья-3 ч.

Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст, дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. Семейные традиции. Моя семья.

Итоговое занятие – 1 ч.

Обобщение изученного в течение года. Выполнение итогового теста.

Содержание разделов.

№	Название раздела.	Количество часов.	Контрольные работы, тесты.
1	Вводный урок	1	1
2	Личная гигиена и здоровье	9	1
3	Охрана здоровья	4	
4	Жилище	12	1
5	Одежда и обувь	8	1
6	Питание	22	1
7	Транспорт	5	
8	Средства связи	3	
9	Семья	3	
10	Итоговое занятие	1	1
	Итого:	68	6

6 класс-68 ч.

Личная гигиена и здоровье - 4 ч.

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Гигиена тела. Утренний и вечерний туалет. Личные вещи для совершения туалета. Правила содержания личных вещей. Правила и

приемы ухода за органами зрения.

Охрана здоровья- 7 ч.

Лекарственные растения: виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия. Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях. Первая помощь при отравлениях. Первая помощь при солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

Жилище– 11 ч.

Виды жилья: собственное и государственное. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Содержание домашних животных в городской квартире. Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. Наиболее распространенные болезни животных. Ветеринарная служба. Электробытовые приборы на кухне: назначение, правила использования и ухода, техника безопасности. Кухонная утварь. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная мебель: названия, назначение. Кухонное белье. Правила ухода и хранения. Виды мебели в жилых помещениях: назначение, уход. Убранство жилых комнат. Правила ухода за убранством жилых комнат. Магазины по продаже различных видов мебели.

Одежда и обувь – 10 ч.

Виды одежды в зависимости от сезона. Особенности разных видов одежды. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара. Хранение чека. Гарантийные сроки носки. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека. Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине. Правила ухода за обувью из различных материалов.

Питание- 21 ч.

Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Хлеб и хлебобулочные изделия. Правила хранения хлебобулочных изделий. Традиционное блюдо: каша. Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла. Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц. Завтрак. Блюда для завтрака: горячий и холодный завтраки. Напитки для завтрака. 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. Виды чая. Способы заварки чая. Польза чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления кофе. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Супы: виды, способы приготовления. Гарниры. Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка. Свежие и замороженные продукты. Правила хранения. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Овощные салаты. Приготовление овощного салата. Универсамы и супермаркеты. Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине. Рынки. Виды продовольственных рынков. Основное отличие рынка от магазина.

Транспорт-3 ч.

Пригородный транспорт. Стоимость проезда. Расписание. Вокзалы: назначение, основные службы. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Платформа, перрон, путь. Правила поведения на железнодорожной станции.

Средства связи-3 ч.

Почта. Работа почтового отделения связи "Почта России". Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка. Культура разговора по телефону.

Предприятия, организации, учреждения-3 ч.

Образовательные организации. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Учреждения дополнительного образования. Экскурсия.

Семья- 5 ч.

Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Семейный досуг. Виды досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время. 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.

Итоговое занятие – 1 ч.

Обобщение изученного в течение года. Выполнение итогового теста.

Содержание разделов.

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы, тесты
1	Личная гигиена и здоровье	4	
2	Охрана здоровья	7	1
3	Жилище	11	1
4	Одежда и обувь	10	1
5	Питание	21	1
6	Транспорт	3	
7	Средства связи	3	
8	Предприятия, организации, учреждения	3	
9	Семья	5	
10	Итоговое занятие	1	1
	Итого:	68	5

7 класс-68 ч.

Личная гигиена и здоровье – 6 ч.

Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками. Гигиенические требования к использованию личного белья. Уход за волосами. Средства для ухода за волосами. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.

Охрана здоровья – 3 ч.

Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов «скорой» или неотложной помощи.

Жилище – 12 ч.

Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Практическая работа: ручная стирка белья. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов при уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Практическая работа: уборка школьных помещений. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

Одежда и обувь – 10 ч.

Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Практическая работа: глажение изделий. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва. Практическая работа: пришивание пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва. Продление срока службы одежды. Практическая работа: штопка и наложение заплат. Прачечная. Виды услуг. Экскурсия в школьную прачечную.

Питание – 17 ч.

Виды питания. Пищевая ценность продуктов. Мука и крупы. Виды муки. Виды круп. Правила хранения муки и круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки. Мясо и мясопродукты.

Первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи. Мясные блюда. Рыбные блюда. Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Практическая работа: приготовление гарнира. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Экскурсия в магазин. Посуда для обедов. Сервирование стола для обеда. Праздничный обед. Правила этикета за столом.

Транспорт -4 ч.

Междугородний железнодорожный транспорт. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Правила поведения детей на железной дороге. Видеоэкскурсия на железнодорожный вокзал.

Средства связи – 4 ч.

Бандероли. Виды бандеролей. Порядок отправления бандеролей. Упаковка. Стоимость пересылки. Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления. Экскурсия на почту. Ознакомление с работой почты.

Предприятия, организации, учреждения – 4 ч.

Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности. Основные виды выпускаемой продукции. Профессии рабочих и служащих. Экскурсия на предприятие.

Семья – 7 ч.

Помощь старших младшим: домашние обязанности. Практическая работа: помощь старших младшим. Практическая работа: проведение игр с младшими школьниками. Досуг как источник получения новых знаний. Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование.

Итоговое занятие – 1 ч.

Обобщение изученного в течение года. Выполнение итогового теста.

Содержание разделов.

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы, тесты
1	Личная гигиена и здоровье	6	1
2	Охрана здоровья	3	1
3	Жилище	12	1
4	Одежда и обувь	10	
5	Питание	17	1
6	Транспорт	4	1
7	Средства связи	4	
8	Предприятия, организации, учреждения	4	
9	Семья	7	
10	Итоговое занятие	1	1
	Итого:	68	6

8 класс-68 часов.

Личная гигиена и здоровье – 6 ч.

Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Уход за кожей лица. Косметические средства (лосьоны, кремы и др.). Практическая работа: определение своего типа кожи и приобретение практических навыков по уходу за кожей лица. Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач. Внешний вид молодых людей.

Охрана здоровья – 3 ч.

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

Жилище – 11 ч.

Электробытовые приборы в ванной комнате. Стиральные машины. Правила пользования стиральными машинами. Стиральные средства для машин, условные обозначения на упаковках. Техника безопасности. Магазины по продаже электробытовой техники. Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами. Практическая работа «Мытьё кафельных стен, чистка раковин». Ручная стирка одежды из различных тканей. Практическая работа: ручная стирка одежды из различных тканей. Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. Уход за жилищем. Создание уюта в доме. Убранство жилых комнат.

Одежда и обувь-12 ч.

Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Практическая работа: глажение блузок и рубашек. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при использовании средств для выведения пятен. Практическая работа: выведение мелких пятен. Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды. Видеоэкскурсия в химчистку. Значение опрятного вида человека.

Питание - 18 ч.

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Экскурсия в магазин. Рецепты несложных салатов и холодных закусок. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении. Изделия из теста. Виды теста. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье. Приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Практическая работа: приготовление пресного теста для блинов. Практическая работа: приготовление блинов. Практическая работа: приготовление пресного теста для печенья. Практическая работа: приготовление печенья.

Транспорт – 5 ч.

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда. Экскурсия на автовокзал. Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт. Основные маршруты водного транспорта.

Средства связи-6 ч.

Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы. Культура разговора по телефону. Интернет-связь. Особенности, значение в современной жизни. Безопасность в сети. Правила и особенности пользования интернетом. Электронная почта. Видеосвязь (скайп).

Учреждения, организации и предприятия - 3 ч.

Образовательные организации. Видеоэкскурсия в образовательную организацию. Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Экскурсия на предприятие.

Семья – 3 ч.

Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху. Культура межличностных отношений. Культура общения юноши и девушки. Культура поведения влюбленных. Итоговое занятие.

Итоговое занятие – 1 ч.

Обобщение изученного в течение года. Выполнение итогового теста.

Содержание разделов.

№	Название раздела.	Количество часов.	Контрольные работы, тесты.
1	Личная гигиена и здоровье	6	1
2	Охрана здоровья	3	1
3	Жилище	11	1
4	Одежда и обувь	12	1
5	Питание	18	
6	Транспорт	5	1
7	Средства связи	6	1
8	Предприятия, организации, учреждения	3	
9	Семья	3	
10	Итоговое занятие	1	1
	Итого:	68	7

9 класс – 68 ч.

Личная гигиена и здоровье – 5 ч.

Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека. Здоровый образ жизни – одно из условий успеха в жизни человека. Значение физических упражнений: в здоровом теле – здоровый дух. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками.

Охрана здоровья – 5 ч.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности. Порядок выдачи листков нетрудоспособности. Самолечение и его негативные последствия. Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

Жилище – 8 ч.

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 борьбы с грызунами и насекомыми. Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми. Интерьер жилых помещений. Способы расстановки мебели. Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин, условные обозначения на упаковках. Техника безопасности. Практическая работа: стирка с помощью стиральной машины.

Одежда и обувь – 11 ч.

Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви. Профессия обувщик. Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине. Практическая работа: определение размеров обуви, примерка одежды и обуви. Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека. Стиль одежды, мода, средства выражения индивидуальности. Выведение пятен в домашних условиях. Практическая работа: выведение пятен в домашних условиях. Правила и приемы глажения одежды из различных тканей. Практическая работа: правила и приемы глажения одежды из различных тканей.

Питание – 18 ч.

Организация питания семьи. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Приготовление изделий из замороженного теста. Рецепты. Приготовление изделий из замороженного теста. Практическая работа: приготовление изделий из замороженного теста. Домашние заготовки. Виды домашних заготовок. Практическая работа: домашние заготовки. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Варенье из ягод и фруктов. Правила рационального питания для подростков. Рынки. Виды продовольственных рынков: открытые и закрытые, постоянно

действующие и сезонные. Экскурсия на рынок. Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Рецепты. Практическая работа – приготовление гарнира. Практическая работа: приготовление традиционных блюд. Виды салатов. Рецепты. Практическая работа: приготовление салатов.

Транспорт – 5 ч.

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы. Виды воздушного транспорта. Самолёты. Вертолёты. Порядок приобретения билетов. Регистрация рейсов. Стоимость проезда. Практическая работа: выбор пункта назначения. Безопасность в воздухе. Правила безопасного поведения во время взлёта и посадки.

Средства связи – 6 ч.

Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Практическая работа: оформление личного письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки. Отправление письма. Экскурсия на почту. Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Учреждения, организации и предприятия – 4 ч.

Исполнительные органы государственной власти. Муниципальные власти. Структура, назначение. Названия местных предприятий, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих. Экскурсия на предприятие.

Семья – 5 ч.

Культура межличностных отношений: выбор спутника жизни; готовность к браку; планирование семьи. 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. Практическая работа: составление бюджета семьи.

Итоговое занятие – 1 ч.

Обобщение изученного в течение года. Выполнение итогового теста.

Содержание разделов.

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы, тесты
1	Личная гигиена и здоровье	5	1
2	Охрана здоровья	5	1
3	Жилище	8	1
4	Одежда и обувь	11	1
5	Питание	18	1
6	Транспорт	5	1
7	Средства связи	6	1
8	Предприятия, организации, учреждения	4	1
9	Семья	5	1
1	Итоговое занятие	1	1
	Итого:	68	10

6. Тематическое планирование по ОСЖ.

5 класс.

№	Раздел.	Кол-во часов.	Виды учебной деятельности.
1.	Вводный урок. Знакомство с предметом.	1	Подпись и оформление рабочей тетради. Знакомство с кабинетом для уроков, его оборудованием, сводом правил по охране труда. Первичный инструктаж по технике безопасности.

2.	Личная гигиена и здоровье.	9	<p>Характеристика понятия «личная гигиена» и её значение для здоровья и жизни человека. Установление связи: личная гигиена – здоровье человека. Знакомство с правилами и порядком выполнения утреннего и вечернего туалета. Ознакомление с предметами для совершения туалета. Определение значения понятия «личная»/ «индивидуальная» вещь для совершения туалета. Знание предметов личной гигиены, их назначение. Изучение правил содержания личных вещей и уход за ними. Изучение правил ухода за кожей рук и ногтями. Ознакомление с косметическими средствами для ухода за кожей рук. Приобретение навыков стрижки ногтей и ухода за кожей рук. Ознакомление с правилами ухода за кожей ног. Приемы обрезания ногтей на ногах. Ознакомление с понятием «закаливание», его значением для поддержания здоровья человека, со способами закаливания. Составление комплексов утренней гимнастики. Определение значения зрения в жизни и деятельности человека. Изучение правил бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотра телепередач, работы с компьютером.</p> <p>Формирование основ здорового образа жизни. Тестирование для закрепления и систематизации полученных знаний.</p>
3.	Охрана здоровья.	4	<p>Определение видов медицинских учреждений, их назначения в оказании медицинской помощи: доврачебной и врачебной. Ознакомление с профессиями медицинских учреждений. Характеристика видов медицинских учреждений: диспансер, стационар, поликлиника, медпункт. Экскурсия в кабинет медсестры. Ознакомление с правилами оказания доврачебной помощи. Оказание доврачебной помощи: измерение температуры тела. Правила хранения градусника. Закрепление знаний о назначении поликлиники, аптеки, диспансера, больницы. Изучение правил оказания первой помощи при порезах и ссадинах, правилах обработки. Практическое упражнение: обработка ссадины йодом. Ознакомление с профилактическими средствами для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.</p>
4.	Жилище.	12	<p>Ознакомление с видами жилых помещений в городе и деревне и их различиями. Классификация видов жилых помещений в городе и селе: жилое - нежилое, постоянное – временное. Определение по описанию назначения жилых комнат. Ознакомление с гигиеническими требованиями к жилому помещению; правилами и последовательностью проведения сухой и влажной уборки. Практическая деятельность: сухая и влажная уборка помещения.</p> <p>Ознакомление с видами нежилых помещений : названием, различием, назначением. Ознакомление с коммунальными удобствами в многоквартирных домах: лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики, их назначением. Повторение гигиенических требований к жилому помещению; инвентарь и виды моющих средств, используемых при уборке. Практическое занятие: сухая и влажная уборка помещения. Знакомство с видами комнатных растений, названиями и различием их по внешнему виду. Знакомство с особенностями и правилами ухода, с условными знаками, которые применяются при уходе за комнатными растениями. Практическое задание: уход за растениями. Знакомство с местом для приготовления пищи, его оборудованием, кухонными принадлежностями. Изучение основных требований техники безопасности перед работой, во время работы, по окончании работы. Практическое задание: работа с микроволновой печью. Знакомство с предметами кухонной утвари, её назначением. Изучение правил гигиены и хранения. Практическое задание: хранения сыпучих продуктов в специальной</p>

			<p>посуде. Классификация кухонной посуды, её виды, функциональное назначение. Изучение правил ухода за кухонной посудой. Практическое задание: мытье посуды. Классификация предметов для сервировки стола, их функциональное назначение, правила ухода. Практическое задание «Сервировка стола». Знание почтового адрес дома, школы. Тестирование для систематизации пройденного материала.</p>
5.	Одежда и обувь.	8	<p>Классификация видов одежды: сезонная и демисезонная одежда. Классификация одежды в зависимости от назначения: повседневная, праздничная, спортивная. Определение значения одежды для сохранения здоровья человека. Изучение правил ухода и подготовки одежды к хранению. Классификация видов обуви и её назначение. Изучение правил и приёмов повседневного ухода за обувью: предупреждение загрязнения, сушка, чистка, подготовка сезонной обуви к хранению. Практическая работа: чистка обуви. Определение значения головных уборов для сохранения здоровья человека. Классификация видов головных уборов в зависимости от времени года. Знакомство с видами и типами магазинов по продаже различных видов одежды. Изучение правил поведения в магазине. Изучение алгоритма покупки товара. Изучение правил обращения к продавцу-консультанту. Тестирование по итогу изученного раздела.</p>
6.	Питание.	22	<p>Определение значимости питания для здоровья человека и его жизнедеятельности. Игровая ситуация с муляжами натурального размера «Я выбираю полезные продукты». Формирование правил здорового питания на основе анализа, предложенного учителем материала. Определение значимости правильного питания для здоровья человека. Классификация разнообразия продуктов. Обсуждение и анализ: полезное и вредное разнообразие продуктов. Знакомство с зоной практических действий: расстановка мебели, бытовая техника, виды посуды. Определение значимости специальной одежды при приготовлении еды и организации рабочего места. Беседа с элементами демонстрации современных видов посуды. Практическая работа «Подготовка места для приготовления пищи». Изучение санитарно-гигиенических правил при приготовлении пищи. Различение и называние видов посуды по назначению. Знакомство с кухонными принадлежностями, посудой, столовыми приборами, их назначением. Определение значения молока и молочных продуктов в питании человека. Описание продукта, классификация молочных продуктов. Запись в рабочую тетрадь: виды молока и молочных продуктов. Ознакомление с видами хлеба, полезными свойствами и хранением хлеба. Знание и различие видов хлебной продукции. Классификация хлеба и хлебобулочных изделий: по виду муки, по рецептуре, по способу выпечки. Изучение правил хранения хлебобулочных изделий, правил нарезки хлеба, правил безопасной работы режущими инструментами. Практическая работа: нарезка хлеба. Практическое задание: заваривание чая. Определение значения первого, второго и третьего блюда в режиме питания человека. Изучение правил сервировки стола с учетом различных меню к завтраку. Практическая работа: приготовление различных видов бутербродов. Блюда из яиц. Изучение санитарно-гигиенических правил при использовании куриных яиц. Практическая работа: приготовление отварных яиц, яичницы-глазуньи. Знакомство с магазинами по продаже продуктов питания</p>

			Повторение правил поведения в магазине. Экскурсия в продуктовый магазин. Формирование правильного поведения за столом. Тестирование для систематизации полученных знаний.
7.	Транспорт.	5	Знакомство с основными видами транспортных средств, имеющихся в городе. Различные виды городского транспорта. Изучение правил поведения в городском транспорте, правил дорожного движения, правил проезда в транспорте, правил передвижения по улице. Выстраивание и выбор рационального маршрута проезда от дома до школы. Определение стоимости проезда в нужный пункт назначения и способов оплаты в общественном транспорте. Повторение правил поведения в транспорте и на остановке
8.	Средства связи.	3	Знакомство с основными средствами связи, их назначением. Знакомство с понятием телефонная связь. Классификация видов телефонной связи. Изучение алгоритма и правил разговора с экстренными службами. Запись в тетрадь основных правил при разговоре. Практическое упражнение: вызов экстренной службы.
9.	Семья.	3	Определение слова «Семья». Представление о составе семьи: ФИО всех членов семьи, возраст, дни рождения. Рассказ о своей семье.
10.	Итоговое занятие.	1	Обобщение изученного в течение года. Выполнение итогового теста.
Итого: 68 ч.			

**Тематическое планирование по ОСЖ.
6 класс.**

№	Раздел.	Кол – во часов.	Виды учебной деятельности.
1.	Личная гигиена и здоровье.	4	Определение значения личной гигиены для здоровья человека. Характеристика понятий «личная гигиена» и её значение для здоровья и жизни человека. Повторение правил выполнения утреннего и вечернего туалета. Классификация предметов личной гигиены. Определение значения понятий «личная»/ «индивидуальная» вещь для совершения туалета. Повторение правил содержания личных вещей и уход за ними. Изучение правил и приемов ухода за органами зрения. Запись в тетрадь способов сохранения зрения. Повторение гигиенических правил письма, чтения, просмотра телепередач. Проведение зрительной гимнастики.
2.	Охрана здоровья.	7	Знакомство с лекарственными растениями и лекарственными препаратами первой необходимости. Знакомство с понятием «домашняя аптечка», её важность и содержание. Определение видов, названий, способов хранения лекарственных препаратов. Знакомство с понятием «самолечение». Определение назначения медицинских учреждений в оказании медицинской помощи. Характеристика видов медицинских учреждений: диспансер, стационар, поликлиника, медпункт. Закрепление знаний о понятии «первая помощь». Классификация травм. Знакомство с информацией об ушибах и травмах с помощью демонстрации презентации. Выполнение практического упражнения: первая помощь при ушибах и травмах. Знакомство с правилами оказания первой помощи при обморожении. Классификация степеней обморожения. Выполнение практической работы «Упражнение в оказании первой помощи при обморожении». Знакомство с правилами оказания первой помощи при отравлениях. Знакомство с наиболее частыми причинами отравления. Знакомство с правилами первой помощи при солнечном и тепловом ударе.

			<p>Определение понятия «солнечный удар». Установление причин солнечного и теплового удара. Изучение приемов оказания первой помощи в несчастных случаях: при солнечном и тепловом ударе. Выполнение практической работы «Упражнение в оказании первой помощи при солнечном ударе». Изучение мер по предупреждению несчастных случаев в быту. Тестирование по итогам изучаемого раздела.</p>
3.	Жилище.	11	<p>Знакомство с видами жилых помещений в городе и селе. Классификация видов жилых помещений в городе и селе: собственное и государственное. Характеристика видов жилья. Знакомство с правилами содержания животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Классификация домашних животных (декоративные домашние животные; домашние животные, дающие пищу; служебные, домашние животные). Знакомство с видами домашних животных и птиц в сельской местности, домашней ферме. Знакомство с особенностями содержания домашних животных в сельской местности. Знакомство с наиболее распространенными болезнями животных. Видеоэкскурсия в ветеринарную клинику. Знакомство с видами, назначением электробытовых приборов и инструкциями к их использованию. Изучение техники безопасности пользования электробытовыми приборами. Применение правил на практике. Характеристика кухонной утвари: название, назначение, различие. Запись правил ухода и хранения деревянных изделий. Характеристика видов кухонной мебели: название, назначение. Запись правил ухода за кухонной мебелью. Знакомство с видами и назначением кухонного белья, материалом, из которого оно изготовлено. Запись правил ухода и хранения. Практическая работа: чистка кухонного белья. Характеристика мебели в жилых помещениях: название, виды, назначение. Классификация мебели. Запись правил ухода за различными видами мебели. Практическая работа – чистка мебели. Знакомство с предметами интерьера: зеркала, люстры, торшеры, вазы, статуэтки, декоративные предметы. Запись правил ухода за предметами интерьера. Знакомство с понятиями «специализированный магазин», «магазин мебели».</p>
4.	Одежда и обувь.	10	<p>Знакомство с видами одежды в зависимости от сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Определение особенностей разных видов одежды. Изучение правил и приемов повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Практическая работа – чистка одежды сухой щеткой, складывание одежды. Изучение правил и способов борьбы с молью в шкафу и на одежде, правил профилактики появления вредителей на одежде. Изучение правил ручной и машинной стирки, правил техники безопасности при стирке, правил пользования моющими средствами. Практическое задание: ручная стирка простых изделий. Знакомство с понятием «специализированный магазин», особенностями специализированных магазинов, ассортиментом товаров в специализированных магазинах, порядком приобретения предметов одежды в магазине: выбор, примерка, оплата. Изучение правил возврата или обмена купленного товара (одежды). Знакомство с видами обуви и её назначением, правилами подбора правильной обуви. Изучение правил ухода и хранения обуви. Практическая работа: чистка обуви. Знакомство с магазинами по продаже различных видов обуви, порядком приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата.</p>
5.	Питание.	21	<p>Классификация разнообразия продуктов. Составление рациона питания на день. Классификация видов хлебной продукции. Повторение правил нарезки хлеба, правил безопасной работы с режущими инструментами.</p>

			Практическая работа: нарезка хлеба. Практическая работа: приготовление каши. Практическая работа: варка яиц. Знакомство с видами растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Значимость растительных масел при приготовлении еды, способами хранения растительных масел в различных упаковках. Определение значения завтрака в режиме дня человека. Знакомство с видами блюд для завтрака. Составление меню для завтрака. Определение значения соли для питания. Определение значения сахара для питания. Знакомство с видами и хранением пряностей и приправ. Практическая работа: заваривание чая. Знакомство с видами кофе, историей его возникновения, способами получения. Запись рецептов простых супов. Практическая работа: приготовление гарнира из круп (гречка, макароны). Практическая работа: приготовление овощного салата. Знакомство с видами магазинов: универсамы, супермаркеты, магазины в сельской местности. Повторение правил поведения в магазине. Практическое упражнение: обработка навыков обращения с просьбой к продавцу. Классификация товаров по отделам рынка.
6.	Транспорт.	3	Знакомство с видами пригородного транспорта: автобусы пригородного сообщения, электрички. Изучение правил безопасности при поездке на общественном транспорте. Установление мер предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Практическое упражнение «Покупка билета на вокзале». Изучение правил поведения на железнодорожном транспорте и правил поведения в электричке.
7.	Средства связи.	3	Знакомство с услугами почтовой связи, особенностями работы почты и почтальона. Изучение правил поведения в общественных местах. Практическое упражнение «Отправление посылки в отделении почты». . Практическое задание «Решение проблемных ситуаций по телефону».
8.	Предприятия, организации, учреждения.	3	Знакомство с видами образовательных учреждений с помощью презентации. Составление рассказа на основе личного опыта. Экскурсия в учреждение дополнительного образования. Повторение правил поведения в общественном месте.
9.	Семья.	5	Определение слова «Семья». Распределение обязанностей в семье. Составление личного графика помощи по дому на неделю. Составление рассказа о любимых видах досуга в своей семье. Знакомство с понятиями: «план», «досуг», «хобби». Составление плана занятий на неделю. Составление рассказа о любимом занятии в свободное время. Участие в спортивном мероприятии школы.
10.	Итоговое занятие.	1	Обобщение изученного в течение года. Выполнение итогового теста.
Итого: 68 ч.			

**Тематическое планирование по ОСЖ.
7 класс.**

№	Раздел.	Кол – во часов.	Виды учебной деятельности.
1.	Личная гигиена и здоровье.	6	Ознакомление с особенностями личной гигиены в жизни подростка. Определение роли личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья. Изучение правил и приемов соблюдения личной гигиены, правил соблюдения смены одежды. Изучение правил и приемов ухода за волосами. Выполнение практического задания: расчесывание волос,

			создание простых аккуратных причесок для эстетического вида. Выполнение практической работы: подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния. Знакомство с информацией о лечении перхоти и выпадении волос. Тестирование по итогам изучаемого раздела для систематизации полученных знаний.
2.	Охрана здоровья.	3	Знакомство с видами медицинской помощи и врачебной помощью на дому, с разными специалистами медицинских учреждений (педиатр, окулист, дерматолог, хирург, стоматолог и т.д.). Выполнение задания в таблице: симптомы – врач-специалист. Выполнение практического задания «Вызов врача на дом». Практическое упражнение «Вызов скорой помощи» (разыгрывание в парах диалога вызова скорой помощи).
3.	Жилище.	12	Знакомство с оборудованием ванной комнаты и санузла, его назначением. Изучение правил безопасного поведения в ванной комнате, правил техники безопасности при пользовании стиральной машиной, феном в ванной комнате. Знакомство с видами моющих и чистящих средств по уборке жилых помещений. Изучение правил техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Подбор моющих средств для уборки. Знакомство с правилами ручной стирки, видами специальных моющих средств для ручной стирки. Расшифровка знаков на бирках изделий одежды. Запись в тетрадь алгоритма действий при ручной стирке. Изучение правил техники безопасности при использовании моющих средств при ручной стирке. Выполнение практической работы: ручная стирка белья. Знакомство с техникой безопасности при использовании бытовых электроприборов при уборке помещения. Выполнение практической работы: чистка ковра с помощью пылесоса. Знакомство с видами напольных покрытий: деревянные полы, линолеум, ковер и т.д. Заполнение таблицы: «Правила ухода за различными напольными покрытиями». Практическая работа по уборке школьных помещений. Знакомство с понятием «сезонная уборка». Знакомство с понятием и услугой «клининг». Изучение правил и приемов сезонной уборки жилых помещений, правил подготовки квартиры и дома к зиме и лету. Тестирование по итогам изучаемого раздела для систематизации полученных знаний.
4.	Одежда и обувь.	10	Знакомство с электробытовыми приборами для глажения, их названием, назначением. Знакомство с видами утюгов, правилами пользования. Знакомство с правилами и приемами глажения изделий из различных видов ткани: хлопок, шелк, синтетические материалы и т.д. Различия видов тканей по внешнему виду и на ощупь. Знакомство с правилами и приемами глажения белья, брюк и спортивной одежды, алгоритмом действий при глажении одежды. Повторение правил работы с электробытовыми приборами для глажения одежды. Выполнение практической работы: глажение одежды. Знакомство с правилами и приемами пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивания шва. Изучение алгоритма выполнения практических действий, правил безопасной работы с иглой. Выполнение практической работы: пришивание пуговиц, крючков, петель, зашивание распорывшегося шва. Выполнение практической работы: штопка и наложение заплат. Знакомство с видами услуг прачечной и правилами пользования прачечной. Посещение школьной прачечной. Повторение правил поведения в общественных местах.
5.	Питание.	17	Знакомство с видами питания: традиционный стиль питания, вегетарианство, сыроедение, вредная еда/фаст-фуд. Знакомство с видами муки: пшеничная, ржаная, гречневая, сортами муки: крупчатка, высший,

			<p>первый и второй сорт. Знакомство с видами круп. Умение называть и различать виды круп. Знакомство с правилами хранения муки и круп. Определение срока годности муки и круп. Знакомство с вредителями круп и муки, способами профилактики появления вредителей. Знакомство с мясом и видами мясных продуктов, правилами и способами первичной обработки мяса, правилами хранения мяса. Знакомство с понятиями «заморозка», «размораживание» продуктов, правилами и способами заморозки и размораживания мяса. Практическая работа: размораживание мяса с помощью микроволновой печи. Знакомство с видами мясных блюд, способами приготовления мясных блюд, правилами хранения мяса. Знакомство с видами рыбных блюд, способами приготовления рыбных блюд, правилами хранения рыбы. Знакомство с видами гарниров: овощные, из круп, макаронные изделия, способами приготовления гарниров. Изучение правил техники безопасности при работе на кухне. Выполнение практической работы: приготовление гарнира. Знакомство с блюдами, которые можно приготовить на обед. Составление меню для обеда. Знакомство с понятием «бюджет». Формирование умения правильно рассчитывать свой бюджет при покупке продуктов в магазине. Изучение порядка приобретения товаров в магазине (выбор товара, оплата в кассе, получение чека, сдачи). Посещение магазина. Нахождение нужного отдела в магазине. Покупка продуктов по списку на определенную сумму. Повторение правил поведения в общественном месте. Знакомство с видами и назначением посуды для обеда. Повторение правил и способов сервировки стола для обеда. Практическая работа: сервировка стола. Составление меню для праздничного обеда. Знакомство с правилами этикета за столом. Тестирование по итогам изучаемого раздела для систематизации полученных знаний.</p>
6.	Транспорт.	4	<p>Знакомство с видами железнодорожного транспорта. Изучение правил поведения в транспорте. Сюжетно – ролевая игра: «Покупка билета на поезд». Видеоэкскурсия на железнодорожный вокзал. Формирование правильного поведения в общественном месте.</p>
7.	Средства связи.	4	<p>Определение видов бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением, их различие. Знакомство с порядком и правилами отправления бандеролей. Выполнение практического задания: упаковка бандероли. Знакомство с видами упаковок посылок. Знакомство с правилами отправления посылок и со стоимостью отправления. Практическая работа – упаковка посылки. Посещение отдела почты России. Знакомство с работой почты. Формирование правильного поведения в общественном месте.</p>
8.	Предприятия, организации учреждения.	4	<p>Определение промышленного и сельскохозяйственного предприятия городского округа. Описание промышленного предприятия, рабочих специальностей. Классификация профессий. Посещение местного предприятия. Знакомство с работой предприятия. Повторение правил поведения в общественных местах.</p>
9.	Семья.	7	<p>Составление личного графика домашних дел и помощи семье на неделю. Выполнение практической работы: оказание помощи первокласснику в одевании, обувании на прогулку/улицу. Выполнение практической работы – проведение игр с младшими школьниками. Знакомство с видами досуга, как источником получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музея. Повторение правил поведения в общественных местах. Посещение музея. Знакомство с видами правильного отдыха. Определение важности правильного отдыха для здоровья человека. Создание творческого мини-проекта «Мой идеальный выходной». Определение понятия «бездеятельность», его влияние на</p>

			жизнь человека. Формирование правильного отношения к труду и отдыху. Составление графика учебы, личных дел и отдыха. Знакомство с видами проведения летнего отдыха. Работа над правилами планирования летнего отдыха. Выполнение творческого задания – составление списка дел на летние каникулы (развлечения, походы, книги, встречи с друзьями, домашние дела и т.д.).
10.	Итоговое занятие.	1	Обобщение изученного в течение года. Выполнение итогового теста.
Итого: 68ч.			

**Тематическое планирование по ОСЖ.
8 класс.**

№	Раздел.	Кол – во часов.	Виды учебной деятельности.
1.	Личная гигиена и здоровье.	6	Просмотр видеоролика о негативных последствиях употребления вредных веществ, их влиянии на здоровье и жизнь человека. Определение способов предотвращения появления вредных привычек. Ознакомление с видами досуга и хобби. Определение значения косметики для девушки и юноши. Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием косметических средств. Практическая работа: определение своего типа кожи и приобретение практических навыков по уходу за кожей лица. Определение значения зрения в жизни и деятельности человека. Повторение правил бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности. Практическое задание: подбор одежды, аксессуаров, прически и т.д. для разного вида мероприятий. Тестирование для закрепления и систематизации полученных знаний.
2.	Охрана здоровья.	3	Повторение видов медицинской помощи. Знакомство с понятием «госпитализация». Установление причин для госпитализации больного. Знакомство с понятием «амбулаторный прием». Изучение правил и алгоритма записи на прием к врачу, правил поведения в поликлинике. Практическое задание: уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление. Тестирование для закрепления и систематизации полученных знаний.
3.	Жилище.	11	Знакомство с видами электробытовых приборов в ванной комнате: стиральная машина. Изучение инструкции к использованию стиральной машины, техники безопасности пользования электробытовыми приборами, применения правил на практике. Знакомство с частями стиральной машины, их назначением. Знакомство с магазинами по продаже электробытовой техники, отделами магазинов по продаже электробытовой техники, правилами выбора товаров и покупки электробытовой техники. Изучение правил и периодичности уборки кухни, санузла. Определение санитарно-гигиенических требований и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла. Повторение названий моющих средств, используемых при уборке кухни, санузла. Практическая работа - приобретение навыков по мытью кафельных стен, чистке раковин. Повторение правил ручной стирки белья с учетом материала изделия, алгоритма действий при ручной стирке белья. Повторение техники безопасности при использовании моющих средств. Выполнение практической работы – ручная стирка белья из различных видов ткани. Знакомство с видами насекомых и грызунов в доме, вредом, приносимым грызунами и насекомыми, службами по борьбе с ними.

			Изучение правил и способов борьбы с грызунами и насекомыми в доме. Знакомство с видами и способами профилактики появления грызунов и насекомых в доме, средствами по борьбе с насекомыми и грызунами. Знакомство с понятием «домашний уют», значением уюта для жилища и человека, способами создания уюта в доме. Тестирование для закрепления и систематизации полученных знаний.
4.	Одежда и обувь.	12	Знакомство с правилами и приемами глажения блузок и рубашек. Изучение знаков на ярлыках одежды, последовательности глажения рубашек и блузок. Повторение правил техники безопасности при работе с утюгом. Выполнение практической работы – глажение рубашки. Знакомство со способами и правилами выведения пятен в домашних условиях. Изучение правил техники безопасности при работе с пятновыводителями. Выполнение практической работы – выведение мелких пятен. Знакомство с размерами одежды, правилами выбора одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Повторение правил и порядка приобретения предметов одежды в магазине, правил поведения в магазине. Определение видов одежды: повседневная, праздничная, рабочая, спортивная, назначения видов одежды. Повторение правил возврата одежды и гарантийных сроков носки. Знакомство с понятием «химчистка», назначением химчистки. Заполнение бланков для сдачи белья с опорой на образец. Повторение правил поведения в общественных местах. Видеоэкскурсия в химчистку. Знакомство с понятием «эстетический образ». Повторение правил личной гигиены, аккуратного внешнего вида. Тестирование для закрепления и систематизации знаний.
5.	Питание.	18	Знакомство с видами ужина: холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Рецепты блюд для холодного ужина. Посещение продовольственного магазина. Нахождение нужного отдела в магазине. Выбор продуктов по списку. Повторение правил поведения в общественном месте. Знакомство с разнообразием видов салатов и холодных закусок: салаты, рулеты, канапе, бутерброды, брускетты и т.д. Знакомство с рецептами несложных салатов и закусок. Повторение правил техники безопасности при работе на кухне. Повторение правил техники безопасности работы с режущими предметами. Выполнение практической работы – приготовление несложных салатов. Выполнение практической работы – приготовление холодных закусок. Классификация видов горячих блюд на ужин. Чтение рецептов горячих блюд для ужина. Составление меню для горячего ужина. Знакомство с видами консервных продуктов, мерами предосторожности при их употреблении. Знакомство с видами и причинами отравлений. Повторение правил первой помощи при отравлении. Знакомство с видами теста: дрожжевое, слоеное, песочное, пресное, заварное, способами приготовления теста. Знакомство с видами изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и т.д. Заполнение таблицы. Повторение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических требований при приготовлении пищи. Характеристика видов теста по таблице. Составление и запись рецептов изделий из теста. Приготовление пресного теста для блинов. Выполнение практической работы – приготовление блинов. Знакомство с рецептом по приготовлению печенья. Подбор продуктов для приготовления пресного теста для печенья. Подготовка рабочего места, посуды. Приготовление пресного теста для печенья. Правила техники безопасности при работе с электрической духовкой. Выполнение практической работы – приготовление печенья.
6.	Транспорт.	5	Знакомство с понятием «междугородний автотранспорт», значением междугороднего автотранспорта для людей. Сюжетно-ролевая игра «На

			<p>автовокзале». Определение стоимости проезда, в зависимости от пункта назначения, способов и порядка приобретения билетов на автовокзале. Сюжетно-ролевая игра «В кассе автовокзала». Правила безопасности при поездке на автобусе, маршрутном такси. Посещение автовокзала. Применение полученных знаний на практике. Соблюдение правил поведения в общественных местах. Знакомство с видами водного транспорта, понятиями «пристань», «порт» и их назначениями. Знакомство с основными маршрутами водного транспорта. Тестирование для закрепления и систематизации полученных знаний.</p>
7.	Средства связи.	6	<p>Знакомство с сотовыми компаниями и тарифами. Изучение правил и способов оплаты различных видов телефонной связи, умение оплачивать телефонную связь. Сюжетно-ролевая игра «Звонок на номер экстренных служб». Просмотр видеоролика о значении интернет-связи в современном мире. Повторение основных видов связи. Знакомство с правилами пользования интернетом, правилами безопасности в сети интернет. Знакомство с понятием «электронная почта», назначением электронной почты, правилами пользования электронной почтой. Практическая работа – создание электронной почты. Знакомство с понятием «видеосвязь». Определение значения видеосвязи для коммуникации людей. Изучение правил пользования видеосвязью. Тестирование для закрепления и систематизации полученных знаний.</p>
8.	Предприятия, организации учреждения.	3	<p>Знакомство с видами образовательных организаций (колледж, техникум), их назначением. Видеоэкскурсия в образовательное учреждение среднего-профессионального образования. Повторение правил поведения в общественных местах. Посещение местного предприятия. Знакомство с работой предприятия и выпускаемой продукцией. Повторение правил поведения в общественных местах.</p>
9.	Семья.	3	<p>Повторение понятия «бюджет», правил планирования летнего отдыха, правил подготовки к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей. Практическое задание – расчет бюджета для летнего отдыха. Определение понятия «межличностные отношения». Повторение правил культурного общения между людьми. Психологический тренинг «Межличностные взаимодействия». Знакомство с основными правилами культурного общения юношей и девушек, культурного поведения при знакомстве, в общественных местах, дома. Сюжетно-ролевая игра «Встреча молодых людей».</p>
10.	Итоговое занятие.	1	<p>Обобщение изученного в течение года. Выполнение итогового теста.</p>
Итого: 68ч.			

**6. Тематическое планирование по ОСЖ.
9 класс.**

№	Раздел.	Кол-во часов.	Виды учебной деятельности.
1.	Личная гигиена и здоровье.	5	<p>Знакомство с пагубным влиянием курения на здоровье человека. Выявление вреда, наносимого никотином на развитие и здоровье человека. Знакомство с новым видом зависимости – вейпингом, его влиянием на организм человека. Изучение правил поведения подростков в различных ситуациях с незнакомыми людьми, неблагополучными компаниями. Коммуникативные игры и упражнения на умение выходить из сложных ситуаций, отстаивать свою позицию, говорить «нет».</p> <p>Определение значения здоровья для жизни и деятельности человека. Выделение средств и способов его сбережения: воспитание воли, целеустремлённости, доброты, отзывчивости и других положительных качеств личности. Составление мини-проекта о любимом виде физической активности, описание выбранного вида спорта/активности, объяснение своего выбора и составление недельного плана занятий. Выделение основных правил соблюдения личной гигиены в подростковый период. Тестирование по итогам изучаемого раздела для систематизации полученных знаний.</p>
2.	Охрана здоровья.	5	<p>Знакомство с документами, подтверждающими нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности. Знакомство с порядком выдачи листков нетрудоспособности. Повторение понятия «самолечение» и его негативные последствия для здоровья и жизни человека. Характеристика видов медицинских учреждений: диспансер, стационар, поликлиника, медпункт. Чтение инструкций по показанию и применению лекарства, выписанного врачом. Составление графика приёма лекарств. Знакомство со значением слов: аннотация, инструкция. Знакомство с основными лекарственными растениями и лекарственными препаратами первой необходимости. Ознакомление с профилактическими средствами для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.</p> <p>Тестирование по итогам изучаемого раздела для систематизации полученных знаний.</p>
3.	Жилище.	8	<p>Повторение видов насекомых и грызунов в доме: тараканы, мухи, блохи, муравьи, клопы, крысы и мыши. Вред, наносимый насекомыми и грызунами: порча пищевых продуктов, укусы, заражение болезнями, нарушения сна, психологический дискомфорт, порча предметов мебели и одежды. Выявление причин появления в доме грызунов и насекомых. Ознакомление со способами профилактики появления грызунов и насекомых в доме. Повторение правил и способов борьбы с грызунами и насекомыми в доме. Просматривание презентации о городских службах по борьбе с грызунами и насекомыми. Знакомство с работой служб и видами предлагаемых услуг. Знакомство с понятием «интерьер», правилами и способами расстановки мебели для разного вида комнат/помещений</p> <p>Выполнение задания: оформление жилой комнаты (гостиная,) по правилам расстановки мебели. Изучение правил и способов ухода за различными видами мебели. Повторение правил пользования стиральными машинами. Повторение частей стиральной машины, их назначение. Тестирование по итогам изучаемого раздела для систематизации полученных знаний. Повторение правил техники безопасности при работе со стиральной машиной. Выполнение практической работы – стирка белья в стиральной машине.</p>
4.	Одежда и	11	Знакомство с видами предприятий бытового обслуживания: ателье,

	обувь.		<p>мастерские, парикмахерские, прачечные, химчистки, видами услуг, предоставляемые мастерскими по ремонту обуви. Знакомство с понятием «прейскурант». Практическое упражнение – обращение в мастерскую по ремонту обуви. Знакомство с профессией обувщик, местом работы обувщика, условиями труда, видами выполняемой работы. Знакомство с магазинами по продаже различных видов обуви, правилами возврата или обмена купленного товара (обуви). Сюжетно-ролевая игра «Возврат товара». Практическая работа: определение размеров обуви, примерка одежды и обуви. Выполнение практической работы: чистка обуви. Повторение видов одежды. Определение слова «стиль».</p> <p>Знакомство с видами стилей: спортивный, классический, романтический, т.д. Определение своего стиля, его характеристика. Знакомство со способами и правилами выведения пятен в домашних условиях, правилами техники безопасности при работе с пятновыводителями. Повторение санитарно-гигиенических требований и правил техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен. Соблюдение техники безопасности при использовании средств, для выведения пятен. Выполнение практической работы – выведение мелких пятен. Повторение правил и приемов глажения изделий из различных видов ткани: хлопок, шелк, синтетические материалы и т.д. Различие видов тканей по внешнему виду и на ощупь.</p> <p>Тестирование по итогам изучаемого раздела для систематизации полученных знаний. Повторение правил техники безопасности при работе с электрическим утюгом. Выполнение практической работы: глажение одежды.</p>
5.	Питание.	18	<p>Определение способов организации питания семьи. Умение рассчитывать бюджет семьи на питание. Составление меню на неделю. Составление списка продуктов питания на неделю на всю семью. Расчет бюджета на питание семье на неделю, месяц. Классификация разнообразия продуктов. Составление полезного рациона питания на неделю. Знакомство с технологией приготовления изделий из замороженного теста. Повторение правил работы на кухне. Повторение правил работы с духовкой. Выполнение практической работы: приготовление изделия из замороженного теста. Оформление технологических карт приготовления домашних заготовок. Выполнение практической работы: приготовление домашних заготовок. Знакомство со способами и правилами заморозки овощей и фруктов. Изучение способов и правил варки варенья. Запись рецептов варенья. Составление рациона питания на день с учетом изученных правил. Повторение правил поведения в общественных местах. Посещение рынка. Умение ориентироваться в отделах рынка. Повторение способов приготовления гарниров, правил техники безопасности при работе на кухне. Запись рецептов гарниров. Выполнение практической работы – приготовление гарнира. Определение значение слова «национальность». Запись алгоритма приготовления блюда для практической работы. Повторение правил техники безопасной работы на кухне. Выполнение практической работы – приготовление традиционного блюда. Повторение правил подготовки рабочего места к приготовлению пищи. Тестирование по итогам изучаемого раздела для систематизации полученных знаний. Выполнение практической работы: приготовление салата. Техника безопасности при работе с режущими инструментами.</p>
6.	Транспорт.	5	<p>Знакомство назначением авиатранспорта, аэропорта. Знакомство со службами аэровокзала. Знакомство с видами воздушного транспорта, их назначением, с правилами безопасности на различных видах воздушного транспорта. Знакомство со способами и порядком приобретения билетов.</p>

			Приобретение практических навыков в сюжетной игре «На каникулы летим самолетом». Определение маршрута и выбор пункта назначения. Умение рассчитывать средства с учетом дополнительных затрат проезда от аэропорта до города. Умение ориентироваться в расписание/табло. Умение читать информацию о рейсе, времени регистрации и вылета, номере места на билете. Знакомство с правилами безопасного поведения во время полета, с правилами посадки в самолет и поведения в аэропорту. Тестирование по итогам изучаемого раздела для систематизации полученных знаний.
7.	Средства связи.	6	Выполнение практического задания: составление делового письма. Знакомство с правилами и порядком оформления личных писем. Выполнение практической работы: оформление личного письма. Знакомство с порядком отправления писем разного вида. Заполнение бланков для отправления писем. Оформление конверта. Экскурсия на почту. Отправление личных писем. Повторение правил поведения в общественных местах. Знакомство с видами денежных переводов: почтовые, банковские, наличные. Тестирование по итогам изучаемого раздела для систематизации полученных знаний.
8.	Предприятия, организации учреждения.	4	Знакомство с понятиями «исполнительная власть», «органы исполнительной власти». Запись основной информации в тетрадь. Повторение названий промышленных и сельскохозяйственных местных предприятий, их значение для жителей города и села. Тестирование по итогам изучаемого раздела для систематизации полученных знаний.
9.	Семья.	5	Определение семейных отношений. Определение условий для создания семьи. Анализ различных семейных ситуаций, правильная оценка ситуаций. Правила хороших отношений в семье. Знакомство с понятиями «экономика домашнего хозяйства», «бюджет», «денежные сбережения». Упражнение в планировании расходов семьи на месяц. Упражнение в планировании дорогостоящих покупок с помощью сбережений. Выполнение практической работы – составление бюджета семьи. Тестирование по итогам изучаемого раздела для систематизации полученных знаний
10.	Итоговое занятие.	1	Обобщение изученного в течение года. Выполнение итогового теста.
Итого: 68 ч.			

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

1. Учебные и методические пособия:
- Субчева В.П. Учебное пособие «Социально-бытовая ориентировка», 5 класс, Москва, 2021 г.
 - Субчева В.П. Учебное пособие «Социально-бытовая ориентировка», 6 класс, Москва, 2021 г.
 - Субчева В.П. Учебное пособие «Социально-бытовая ориентировка», 7 класс, Москва, 2021 г.
 - Бабушкина Л.А. «Социально-бытовая ориентировка Поурочные планы 5 класс.
 - Львова С.А. «Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальных (коррекционных общеобразовательных школах-интернатах 8 вида».
 - Хилько А.А. «Преподавание социально-бытовой ориентировки в специальных (коррекционных) образовательных

учреждениях 8 вида, 2006г».
«Социально-бытовая ориентировка в специальном
(коррекционном) образовательном учреждении
8 вида». Пособие для учителя. 2005г.

3. Презентации: презентации по разделам «Личная гигиена и здоровье», «Питание», «Жилище», «Семья», «Одежда и обувь», «Предприятия, организации», «Торговля», «Транспорт», «Средства связи», «Охрана здоровья», «Культура поведения» в электронном виде.
4. Оборудование: электроплита, мойка, стиральная машина, посудомоечная машина, холодильник, микроволновая печь, тостер, мультиварка, столовая посуда, столовые приборы, кухонная посуда, кухонные приспособления, доски гладильные, пылесос, электроутюги, приспособления и инструменты для ремонта одежды, телефонные аппараты, печатные пособия, МФУ, интерактивная доска.
5. Дидактические пособия:
- Вохринцева С. Окружающий мир. «Бытовая техника», «Наш дом», серии картинок «Посуда», «Транспорт», «Одежда», сборник таблиц.
6. Дидактический раздаточный материал:
«Правила по технике безопасности», «Правила поведения в общественных местах», тесты по разделам «Питание», «Культура поведения», «Семья», «Одежда и обувь», «Личная гигиена и здоровье», операционные карты, перфокарты, ярлыки, карточки со словами-терминами, образцы проездных билетов.