

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Архангельская средняя школа имени А. А. Кудрявцева»**

Рассмотрено
на заседании педагогического совета школы
Протокол №1 от 30.08.2022

Утверждено
Приказом МКОУ «АСШ им.
А. А. Кудрявцева»
от 31.08.2022 № 101-о

Рассмотрено
на заседании школьного методического
объединения учителей
политехнического цикла
Протокол № 7 от 14.06.2022 г.

Адаптированная рабочая программа
для учащихся с УО
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

на 2022-2023 учебный год

предмет: основы социальной жизни

класс: 5-8 классы

Составитель: Волкова Марина Ивановна,

учитель технологии, I квалификационная категория

с. Архангельское
2022 год

ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по основам социальной жизни разработана на основе требований к результатам освоения Адаптированная рабочая программа по профильному труду разработана на основе требований к результатам освоения

- адаптированной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реализующей ФГОС о УО (ин) (вариант 1), Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Архангельская средняя школа имени А. А. Кудрявцева»
- Примерной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения) по профильному труду,
- Рабочей программы воспитания МКОУ «АСШ им.А.А. Кудрявцева»

в соответствии с программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы (под редакцией В.В.Воронковой) . Сборник 1. Авторы: С.А.Казакова., В.В.Воронкова. Москва, гуманитарный издательский центр, Владос. Справочник выпускника. Автор –составитель: С.А.Львова. Москва, гуманитарный издательский центр, Владос, 2009г. В.В.Воронкова, С.А.Казакова «СБО» учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. Москва, гуманитарный издательский центр, Владос. Т.А.Девяткова, Л.Л.Кочеткова, А.Г.Петрикова, Н.М.Платонова «СБО» в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида под редакцией А.М.Щербаковой Москва, гуманитарный издательский центр, Владос.

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.

Основные цели и задачи курса:

формирование и совершенствование у обучающихся с нарушением интеллекта необходимых им навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства;

формирование умения пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи;

усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения с людьми, развитие художественного вкуса;

развитие ловкости, скорости внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, смекалки, сообразительности, воображения, фантазии;

воспитание личностных качеств: трудолюбия, терпения, усидчивости, элементов трудовой культуры(организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию, использованию электроэнергии и др.)

реализация методов интегрирующего обучения, предусматривающего комплексное изучение данного предмета как коррекционного;

учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося, с целью дифференцированного подхода к обучающимся.

Структура дисциплины:

- Личная гигиена.
- Одежда и обувь.
- Питание.
- Семья.
- Культура поведения.
- Жилище.
- Транспорт.
- Торговля.
- Средства связи.
- Медицинская помощь.
- Учреждения, организации, предприятия.
- Экономика домашнего хозяйства.
- Профориентация и трудоустройство.

***Программа рассчитана : 5 класс-1 час в неделю,34 часа в год,13 практических работ.
6 класс- 1 час в неделю, 34 часа в год,17 практических работ.7 класс – 2 часа в неделю,68 часов в год,25 практических работ. 8 класс-2 часа в неделю, 68 часов в год, 31 практическая работа.
Срок реализации программы – 4 года.***

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Минимальный уровень:

различение отдельных видов продуктов, относящихся к разным группам по их основным характеристикам;

самостоятельное приготовление несложных блюд (бутербродов, салатов, вторых блюд);

соблюдение санитарно-гигиенических требований к процессу приготовления пищи и требований техники безопасности при приготовлении пищи;

выполнение (под руководством учителя) мелкого ремонта и обновление одежды;

решение типовых практических задач (под руководством педагога) посредством обращения в торговые предприятия и предприятия бытового обслуживания;

самостоятельное совершение покупок товаров повседневного спроса и знание способов определения правильности отпуска товаров;

пользование различными средствами связи, включая Интернет-средства;

знание и соблюдение санитарно-гигиенических правил для девушек и юношей;
знание основных мер по предупреждению инфекционных заболеваний;
знание основных правил ухода за больным;
коллективное планирование семейного бюджета;
заполнение различных деловых бумаг (с опорой на образец), необходимых для дальнейшего трудоустройства;

соблюдение морально-этических норм и правил современного общества;

Достаточный уровень:

знание способов хранения и переработки продуктов питания;
составление ежедневного и праздничного меню из предложенных продуктов питания;
составление сметы расходов на продукты питания в соответствии с меню;
самостоятельное приготовление известных блюд (холодных и горячих закусок, первых и вторых блюд);

выбор необходимого товара из ряда предложенных в соответствии с его потребительскими характеристиками;

навыки обращения в различные учреждения и организации; ведение конструктивного диалога с работниками учреждений и организаций;

пользование услугами предприятий службы быта, торговли, связи, медицинской помощи, государственных учреждений и учреждений по трудоустройству для решения практически значимых задач;

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

самостоятельное заполнение документов, необходимых для приема на работу (заявление, резюме, автобиография).

Содержание курса ОСЖ

5 класс (34 ч)

Введение Беседа о цели, содержании и значении предмета социально-бытовой ориентировки.

Особенности уроков . Знакомство с кабинетом, правила поведения в нем.

Соблюдение правил техники безопасности в кабинете. Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях.

Тематика 1. Личная гигиена. 2. Уход за волосами (мытьё, причёска). 3. Гигиена зрения и слуха. Гигиена чтения. Как смотреть телевизор.

Практические работы:

Выполнение утреннего туалета: мытьё рук, лица, шеи, ушей, чистка зубов, причёсывание волос. Выполнение вечернего туалета. Чистка ушей.

Одежда и обувь

Тематика 1. Виды одежды и головных уборов. 2. Уход за одеждой. 3. Обувь, уход за обувью.

Практическая работа:

Чистка и сушка повседневной одежды, верхней одежды, обуви.

Питание

Тематика 1. Продукты питания (хлеб, мясо, овощи, фрукты и т. д.). Значение разнообразия продуктов питания для здоровья человека. 2. Место и условия приготовления пищи. Кухонные принадлежности и приборы, посуда. Правила пользования и ухода за ними. Химические средства для ухода за посудой. 3. Приготовление завтрака. Простые и комбинированные, горячие и холодные бутерброды. 4. Яйца отварные, яичница и омлет. 5. Приготовление салата, винегрета. 6. Заваривание чая. 7. Сервировка стола к завтраку.

Практические работы: Приготовление бутербродов, салата, винегрета, яичницы, варка яиц, заваривание чая, сервировка стола к завтраку. Чистка и мытьё кухонных принадлежностей и посуды.

Культура поведения

Тематика 1. Осанка при ходьбе, в положении сидя и стоя.

2. Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании. 3. Формы обращения с просьбой, вопросом к старшим и сверстникам. 4. Разговор со старшими и сверстниками. 5. Правила поведения за столом.

Жилище

Тематика Виды жилых помещений в городе и деревне.

Жилой дом, интернатские помещения. Варианты квартир и подсобных помещений, виды отопления. Почтовый адрес дома и школы-интерната.

Практическая работа: Заполнение почтового адреса на открытках.

Транспорт

Тематика 1. Наземный городской транспорт. 2. Проезд в школу-интернат (маршрут, виды транспорта),

3. Поведение в транспорте, поведение на улице. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения.

Экскурсии Коллективные поездки в транспорте.

Практическая работа: Изготовление знаков дорожного движения, встречающихся на пути к дому, школе.

Торговля

Тематика 1. Продовольственные и промтоварные магазины, универсамы, супермаркеты, специализированные магазины. Их назначение. 2. Порядок приобретения товаров в продовольственных магазинах.

Экскурсии Экскурсия в продовольственный магазин.

Содержание курса ОСЖ 6 класс (34 ч)

Личная гигиена Тематика 1.Закаливание организма (зарядка, обтирание, сезонная одежда, физические упражнения). 2.Уход за руками (уход за ногтями и кожей рук, кремы). 3.Уход за ногами (уход за ногтями и кожей ног). Профилактика грибковых заболеваний. **Практическая работа** Мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук..

Одежда Тематика 1.Мелкий ремонт одежды (пришивание пуговиц, вешалок, петель и крючков, зашивание распоровшегося шва). 2.Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей. 3.Утюжка фартуков, косынок, салфеток и др. **Практические работы** Пришивание пуговиц, петель, крючков, вешалок на школьную и домашнюю одежду, подшивание брюк, платья, зашивание распоровшегося шва. Стирка и утюжка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей.

Питание Тематика 1.Гигиена приготовления пищи. Хранение продуктов и готовой пищи. Замораживание, размораживание. Определение срока годности. 2.Приготовление пищи. Ужин. Приготовление блюд из круп, макаронных изделий, картофеля и других овощей, молока и молочных продуктов. 3.Сервировка стола к ужину. **Практические работы:** Варка макарон, картофеля, приготовление каши на воде и молоке, пюре, запеканок (из творога и других продуктов). Оформление готовых блюд.

Семья Тематика 1.Состав семьи учащихся: имена, отчества, возраст, место работы членов семьи. Родственные отношения (мать, отец, брат, бабушка и т. д.). 2.Личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.

Культура поведения Тематика 1.Поведение в общественных местах (кино, театре, музее, библиотеке). 2.Поведение при посещении массовых мероприятий. Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Жилище Тематика 1.Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Основные правила организации рабочего места школьника. 2.Повседневная уборка квартиры (сухая и влажная). Пылесос. 3.Комнатные растения (их назначение, допустимое количество и уход). 4.Уход за полом. Средства по уходу за полом. **Практические работы:** Сухая и влажная уборка помещения, пользование пылесосом и уход за ним. Мытье полов. Уход за комнатными растениями: полив, опрыскивание, пересадка..

Транспорт Тематика 1.Основные транспортные средства. 2.Пользование городским транспортом. Оплата проезда на всех видах городского транспорта (разовый, проездной, единый билеты). 3.Наиболее рациональные маршруты передвижения в разные точки города, поселка, в ближайшие населенные пункты. 4. Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты. **Экскурсия** Экскурсия на вокзал (станцию)..

Торговля Тематика 1. Продовольственные и специализированные продовольственные магазины. 2..Виды товаров, их стоимость. Порядок приобретения товаров. **Экскурсия** Экскурсия в специализированный продовольственный магазин.

Средства связи Тематика 1. Основные средства связи (почта, телеграф, телефон). 2. Виды почтовых отправок (письма, бандероли, посылки, денежные переводы, телеграммы). 3.Виды писем (закрытые, открытые, простые, заказные). Порядок отправки писем различных видов. Стоимость пересылки. Написание адреса и индекса на конвертах. 4.Телеграф. Виды телеграфных услуг. Тарифы. Заполнение телеграфных бланков. Составление текстов телеграмм. **Практические работы** Написание адреса и индекса на конвертах. Составление телеграмм, заполнение телеграфных бланков. **Экскурсия** Экскурсия на почту, телеграф..

Медицинская помощь Тематика Медицинские учреждения: поликлиники, аптеки, диспансеры, больницы. Их назначение. Работники медицинских учреждений (врачи, медицинские сестры, младший медицинский персонал, регистраторы, работники аптеки). Виды медицинской помощи: доврачебная, «скорая помощь», помощь на дому, амбулаторный прием, госпитализация. Вызов «скорой помощи» и врача на дом. Использование различных видов медицинской помощи. **Экскурсия** Экскурсия в аптеку..

Учреждения, организации и предприятия Тематика Дошкольные и школьные учреждения (детские ясли, детсад, школа, дом детского творчества). Их назначение. **Экскурсия** Экскурсия в дом детского творчества.

Содержание курса ОСЖ

7 класс (68 ч)

Личная гигиена Тематика Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены. Правила сохранения чистоты и здоровья тела. Гигиена одежды, нательного и постельного белья.

Одежда Тематика Ремонт разорванных мест одежды, штопка. Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины. Утюжка белья, брюк, спортивной одежды. «Химчистка». Виды услуг. Правила пользования. **Практические работы:** Ремонт разорванных мест одежды, штопка, утюжка. Стирка мелких предметов из белой хлопчатобумажной ткани вручную и с помощью стиральной машины. **Экскурсия.** Экскурсия в химчистку.

Питание Тематика 1. Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Третьи блюда. 2. Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи. 3. Сервировка стола к обеду. **Практическая работа** Приготовление закусок, первых, вторых и третьих блюд.

Семья Тематика Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми. **Практические работы** Оказание помощи первоклассникам в одевании на прогулку. Разучивание тихих и подвижных игр. Проведение игр с детьми младшего возраста.

Культура поведения Тематика Поведение в гостях. Подарки. **Практическая работа** Изготовление несложных сувениров.

Жилище Тематика Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия (мягкая обивка, полировка, лак и др.). Животные в доме (кошка, собака, попугай). **Практическая работа** Уборка помещения, чистка мягкой мебели, мытье зеркал, утепление окон. Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Транспорт Тематика Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Приобретение железнодорожных билетов. Камеры хранения багажа. **Экскурсия.** Экскурсия на железнодорожный вокзал, станцию.

Торговля Тематика 1. Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение магазинов 2. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров. **Экскурсия** Экскурсия в промтоварный магазин.

Средства связи

Тематика 1. Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок их отправления. Упаковка. Стоимость пересылки. Заполнение бланков. **Практические работы** Заполнение бланков на отправку бандеролей. Упаковка бандеролей. **Экскурсия** На почту.

Медицинская помощь Тематика 1. Домашняя аптечка. Термометр. 2. Лекарственные растения. 3. Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах. **Практические работы** Упражнения в наложении повязок на рану, поврежденную конечность. Заваривание травяного настоя.

Учреждения, организации, предприятия Тематика 1. Промышленные предприятия и сельскохозяйственные объекты данной местности. **Экскурсии** Экскурсии на промышленные предприятия или сельскохозяйственные объекты.

Экономика домашнего хозяйства Тематика 1. Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение и значение в нашей жизни. 2. Бюджет семьи. Источники дохода. Заработная плата членов семьи, пенсия. 3. Мелкие расходы. **Практические работы** Упражнения по определению доходов семьи. Составление доверенности на получение зарплаты.

Содержание курса 8 класс

Личная гигиена

Теоретические сведения. Уход за кожей лица. Типы кожи. Косметические средства. (лосьоны, кремы и др.) Практические работы. Упражнения в протирании кожи лица лосьоном, нанесение крема.

Одежда

Теоретические сведения. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях. Утюжка блузок, рубашек, платьев. Прачечная. Правила пользования (метки, заполнение бланков). Виды услуг. Прачечная самообслуживания. Практические работы. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей. Утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей.

Питание

Теоретические сведения. Приготовление изделий из теста. Виды теста (пресное, дрожжевое). Способы переработки овощей. Квашение, соление овощей. Варка варенья из фруктов и ягод. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю. Практические работы. Запись рецептов приготовления блинов. Запись рецептов приготовления печенья и других изделий из теста. Запись рецептов квашения, соления овощей. Запись рецептов варки варенья из фруктов и ягод. Упражнения в составлении меню завтрака, обеда, ужина на день. Упражнения в составлении меню завтрака, обеда, ужина на неделю.

Семья

Теоретические сведения. Уход за грудным ребенком (кормление из соски и с ложечки, купание, одевание, пеленание, уборка постели, правила содержания детской посуды, игрушек) Практические работы. Упражнение в купании, одевании, пеленании куклы. Упражнения в кормлении куклы в кормлении куклы из соски и с ложечки. Мытье детской посуды, игрушек. Упражнения в уборке постели.

Культура поведения

Теоретические сведения. Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей. Практические работы. Игровая ситуация «Встреча молодых людей» Выбор одежды.

Жилище

Теоретические сведения. Уборка кухни санузла. Требования. Правила уборки. Уход за ванной, унитазом, раковинами. Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла. Практические работы. Мытье кафельных стен и чистка раковин. Выбор моющих средств и чтение инструкций по использованию.

Транспорт

Теоретические сведения. Междугородный автотранспорт. Автовокзал и его служба. Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда. Водный транспорт. Основные маршруты. Расписание. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда. Практические работы. Экскурсия на автостанцию. Определение пункта назначения. Расчет стоимости билета «туда-обратно».

Торговля

Теоретические сведения. Специализированные магазины (книжный, спортивный, мебельный и др.). Стоимость основных промышленных товаров. Порядок приобретения товаров.

Практические работы. Экскурсия в специализированный магазин. Упражнения в подсчете стоимости покупок.

Средства связи

Теоретические сведения. Телефон. Правила пользования городским телефоном-автоматом, квартирным телефоном. Правила пользования телефонным справочником. Культура разговора по телефону. Вызов полиции, пожарной команды, аварийных служб при утечке газа, поломке водопровода, неисправности электросети, получение справок по телефону. Служба точного времени. Междугородная телефонная связь. Порядок пользования автоматической телефонной связью. Заказ междугородного телефонного разговора. Тарифы на телефонные разговоры. Практические работы. Экскурсия на переговорный пункт. Выбор города и расчет стоимости по телефону 1, 3,5 минут.

Медицинская помощь

Теоретические сведения. Первая помощь при несчастных случаях (ожогах, обмороживании, тепловом и солнечных ударах). Первая помощь утопающему. Первая помощь при отравлении. Глистные заболевания и меры их предупреждения. Практические работы. Упражнения в оказании первой помощи утопающему. Упражнения в оказании первой помощи при ожогах, обмороживании. Экскурсия в поликлинику.

Учреждения, организации, предприятия

Теоретические сведения. Департамент, муниципалитет, префектура, полиция. Их назначение. Отделы по учету и распределению жилплощади, отдел социального обеспечения, комиссия по делам несовершеннолетних. Практические работы. Экскурсия в администрацию Муниципального образования Каменский район.

Экономика домашнего хозяйства

Теоретические сведения. Основные статьи расходов(питание, содержание жилища, одежда и обувь, культурные потребности, помощь родственникам). Планирование расходов на день, две недели, с учетом бюджета и состава семьи. Расходы на питание. Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг. Крупные покупки(одежда, мебель, обувь и др.)Практические работы. Упражнения в планировании расходов на день, две недели. Снятие показателей счетчика, расчет стоимости израсходованной электроэнергии и газа, заполнение квитанций. Упражнения в планировании крупных покупок : мебели, одежды для членов семьи, оказание помощи родственникам. Экскурсия в ЖЭК. Знакомство с рабочими специальностями данного предприятия.

№ урока п/п	Тема	Кол- во часов
	Личная гигиена	3
1	. Личная гигиена. Уход за волосами (мытьё, причёска). .Гигиена зрения и слуха. Гигиена чтения. Как смотреть телевизор	1
2	Пр. р . №1 Выполнение утреннего туалета: мытьё рук, лица, шеи, ушей, чистка зубов, причёсывание волос.	1
3	Пр. р. № 2 Выполнение вечернего туалета. Чистка ушей	1
	Одежда	5
4	. Виды одежды и головных уборов.	1
5	. Уход за одеждой	1
6	Обувь, уход за обувью	1
7	Пр. р .№ 3 Чистка и сушка повседневной одежды, верхней одежды, обуви .	1
8	Пр. р .№ 4 Чистка и сушка верхней одежды, обуви	1
	Питание	7
9	Продукты питания (хлеб, мясо, овощи, фрукты и т. д.). Значение разнообразия продуктов питания для здоровья человека	1
10	Место и условия приготовления пищи. Кухонные принадлежности и приборы, посуда.	1
11	Химические средства для ухода за посудой. Правила пользования и ухода за ними Пр.р.№5 Чистка и мытьё кухонных принадлежностей и посуды	1
12	Приготовление завтрака. Простые и комбинированные, горячие и холодные бутерброды. Пр.р. №6 Приготовление бутербродов.	1
13	.Яйца отварные, яичница и омлет Пр.р. №, 7 Приготовление яичницы, варка яиц	1
14	.Приготовление салата, винегрета Пр.р. №8 Приготовление салата, винегрета	1
15	Заваривание чая. . Сервировка стола к завтраку Пр. р. № 9 заваривание чая, сервировка стола к завтраку	1
	Культура поведения	5
16	Осанка при ходьбе, в положении сидя и стоя.	1
17	. Формы обращения с просьбой, вопросом к старшим и сверстникам	1
18	Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании	1
19	Разговор со старшими и сверстниками	1
20	. Правила поведения за столом.	1
	Жилище	6
21	Виды жилых помещений в городе и деревне	1
22	Жилой дом, интернатские помещения.	1
23	Варианты квартир и подсобных помещений, виды отопления	1
24	Почтовый адрес дома и школы-интерната	1
25	Заполнение почтового адреса на открытках	1
26	Пр. р. № 10 Заполнение почтового адреса на открытках	1
	Транспорт	4
27	Наземный городской транспорт. Проезд в школу-интернат (маршрут, виды транспорта), Экскурсии Коллективные поездки в транспорте.	1
28	Пр. р № 11Экскурсии Коллективные поездки в транспорте	1
29	Поведение в транспорте, поведение на улице. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения	1
30	Пр. р. №12 Изготовление знаков дорожного движения, встречающихся на пути к дому, школе	1
	Торговля	4
31	. Продовольственные и промтоварные магазины	1
32	Универсамы, супермаркеты, специализированные магазины. Их назначение.	1

33	Порядок приобретения товаров в продовольственных магазинах.	1
34	Пр.р. № 13 Экскурсия в продовольственный магазин	1
	Итого : 34 часа, 13 практических работ	

Тематическое планирование ОСЖ 6 класс

№ урока п/п	Тема	Кол- во часов
	Личная гигиена	2
1	Закаливание организма (зарядка, обтирание, сезонная одежда, физические упражнения) Уход за руками (уход за ногтями и кожей рук, кремы)	1
2	Уход за ногами (уход за ногтями и кожей ног). Профилактика грибковых заболеваний <i>Пр. р.№1</i> Мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук	1
	Одежда	4
3	Мелкий ремонт одежды (пришивание пуговиц, вешалок, петель и крючков, зашивание распоровшегося шва) Пр.р.№2 Пришивание пуговиц, петель, крючков, вешалок на школьную и домашнюю одежду	1
4	Пр.р.№3 Подшивание брюк, платья, зашивание распоровшегося шва	1
5	Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей.	1
6	Утюжка фартуков, косынок, салфеток и др. Пр.р.№4 Стирка и утюжка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей.	1
	Питание	6
7	Гигиена приготовления пищи. Хранение продуктов и готовой пищи. Замораживание, размораживание. Определение срока годности	1
8	Приготовление пищи. Ужин. Приготовление блюд из круп, макаронных изделий.	1
9	Приготовление блюд из картофеля и других овощей. Приготовление блюд из молока и молочных продуктов	1
10	Пр.р.№5 Варка макарон, картофеля, Приготовление каши на воде и молоке,	1
11	Сервировка стола к ужину Пр. р. №6 Приготовление пюре, запеканок (из творога и других продуктов.	1
12	Пр.р.№7 Оформление готовых блюд	1
	Семья	2
13	Состав семьи учащихся: имена, отчества, возраст, место работы членов семьи. Родственные отношения (мать, отец, брат, бабушка и т. д.)	1
14	Личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи	1
	Культура поведения	1
15	Поведение в общественных местах (кино, театре, музее, библиотеке). Поведение при посещении массовых мероприятий.	1
	Жилище	6
16	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Основные правила организации рабочего места школьника.	1
17	Повседневная уборка квартиры (сухая и влажная). Пылесос. Пр.р.№8 Сухая и влажная уборка помещения, пользование пылесосом и уход за ним.	1
18	.Комнатные растения (их назначение, допустимое количество и уход).	1
19	Пр.р.№9 Уход за комнатными растениями: полив, опрыскивание, пересадка	1
20	Уход за полом. Средства по уходу за полом.	1
21	Пр.р. № 10 Мытье полов	1
	Транспорт	2

22	.Основные транспортные средства. .Пользование городским транспортом. Оплата проезда на всех видах городского транспорта (разовый, проездной, единый билеты).	1
23	.Наиболее рациональные маршруты передвижения в разные точки города, поселка, в ближайшие населенные пункты. . Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты. Пр.р.№11 Экскурсия на вокзал (станцию)	1
	Торговля	2
24	Продовольственные и специализированные продовольственные магазины. Пр.р. № 12 Экскурсия в специализированный продовольственный магазин	1
25	.Виды товаров, их стоимость. Порядок приобретения товаров. Пр.р.№13 Экскурсия в специализированный продовольственный магазин	1
	Средства связи	4
26	Основные средства связи (почта, телеграф, телефон). Виды почтовых отправлений (письма, бандероли, посылки, денежные переводы, телеграммы).	1
27	Виды писем (закрытые, открытые, простые, заказные). Порядок отправки писем различных видов. Стоимость пересылки. Написание адреса и индекса на конвертах. Пр.р.№14 Написание адреса и индекса на конвертах	1
28	Телеграф. Виды телеграфных услуг. Тарифы. Заполнение телеграфных бланков. Составление текстов телеграмм.	1
29	Пр.р.№15 Составление телеграмм, заполнение телеграфных бланков. Экскурсия на почту, телеграф	1
	Медицинская помощь	4
30	Медицинские учреждения: поликлиники, аптеки, диспансеры, больницы. Их назначение. Работники медицинских учреждений (врачи, медицинские сестры, младший медицинский персонал, регистраторы, работники аптеки).	1
31	Виды медицинской помощи: доврачебная, «скорая помощь», помощь на дому, амбулаторный прием, госпитализация. Вызов «скорой помощи» и врача на дом.	1
32	Использование различных видов медицинской помощи.	1
33	Пр .р .№ 16 Экскурсия в аптеку	1
	Учреждения, организации и предприятия	1
34	Дошкольные и школьные учреждения (детские ясли, детсад, школа, дом детского творчества). Их назначение. Пр.р.№17 Экскурсия в дом детского творчества	1
	Итого: 34 часа, 17 практических работ	

Тематическое планирование ОСЖ 7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Личная гигиена (4 ч)	
1	Личная гигиена подростка.	1
2	Индивидуальные предметы гигиены	1
3	Правила сохранения чистоты и здоровья тела	1
4	Гигиена одежды, нательного и постельного белья	1
	Одежда (12 ч)	
5-6	Ремонт разорванных мест одежды, штопка	2
7	Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины	1
8-9	Утюжка белья, брюк, спортивной одежды	2
10	Практическая работа№1 Ремонт разорванных мест одежды	1
11	Практическая работа№2 Штопка	1
12	Практическая работа№3 Утюжка	1
13	Практическая работа№4 Стирка мелких предметов из белой хлопчатобумажной ткани вручную	1
14	Практическая работа№5 Стирка мелких предметов из белой хлопчатобумажной ткани с помощью стиральной машины	1

15	«Химчистка». Виды услуг. Правила пользования	1
16	Практическая работа №6 Экскурсия в химчистку.	1
	Питание (9 ч)	
17	Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Третьи блюда.	1
18	Приготовление пищи: Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов.	1
19	Приготовление пищи: Третьи блюда обед. Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов.	1
20	.Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи.	1
21;22	Сервировка стола к обеду	2
23	Практическая работа №7 Приготовление закусок	1
24	Практическая работа №8 Приготовление первых блюд	1
25	Практическая работа №9 Приготовление вторых и третьих блюд	1
	Семья (4 ч)	
26	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.	1
27	Практическая работа №10 Оказание помощи первоклассникам в одевании на прогулку	1
28	Практическая работа №11. Разучивание тихих и подвижных игр.	1
29	Практическая работа №12 Проведение игр с детьми младшего возраста	1
	Культура поведения (4 ч)	
30	Поведение в гостях.	1
31	Подарки.	1
32;33	Практическая работа №13 Изготовление несложных сувениров	2
	Жилище (7 ч)	
34	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения	1
35	Подготовка квартиры к зиме, лету	1
36	Санитарная обработка помещения в случае необходимости.	1
37	Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия (мягкая обивка, полировка, лак и др.).	1
38	Животные в доме (кошка, собака, попугай)	1
39	Практическая работа №14 Уборка помещения, чистка мягкой мебели	1
40	Практическая работа №15 Мытье зеркал, утепление окон	1
	Транспорт (4 ч)	
41	Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы. Расписание поездов.	1
42	Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов	1
43	Приобретение железнодорожных билетов. Камеры хранения багажа.	1
44	Практическая работа №16 Экскурсия на железнодорожный вокзал, станцию	1
	Торговля(3ч)	
45	Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение магазинов.	1
46	Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.	1
47	Практическая работа №17 Экскурсия в промтоварный магазин	
	Средства связи(6ч)	
48	Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок их отправления	1
49	Упаковка. Стоимость пересылки.	1
50	Заполнение бланков	1
51	Практическая работа №18 Заполнение бланков на отправку бандеролей.	1

52	Практическая работа № 19 Упаковка бандеролей	1
53	Практическая работа №20 Экскурсия на почту	1
	Медицинская помощь (7ч)	
54	.Домашняя аптечка. Термометр	1
55;56	Лекарственные растения	2
57	.Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах	1
58	Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах	1
59	Практическая работа № 21 Упражнения в наложении повязок на рану, поврежденную конечность	1
60	Практическая работа № 22 Заваривание травяного настоя	1
	Учреждения, организации и предприятия (2ч)	
61	Промышленные предприятия и сельскохозяйственные объекты данной местности	1
62	Пр.р.№23 Экскурсии на промышленные предприятия или сельскохозяйственные объекты	1
	Экономика домашнего хозяйства (6ч)	
63	.Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение и значение в нашей жизни	1
64	.Бюджет семьи. Источники дохода. Заработная плата членов семьи, пенсия	1
65	Мелкие расходы	1
66;67	Пр.р.№24 Упражнения по определению доходов семьи	2
68	Пр.р.№25 Составление доверенности на получение зарплаты	1

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество во часов
	1.Личная гигиена	3
1.	Уход за кожей лица. Типы кожи.	1
2.	Косметические средства(лосьоны, кремы)	1
3.	Практическая работа№1. Упражнения в протирании кожи лица лосьоном, нанесение крема	1
	2. Одежда	5
4.	Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях	1
5.	Практическая работа№2 Инструктаж по технике безопасности. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.	1
6.	Утюжка блузок, рубашек, платьев.	1
7.	Практическая работа №3 Инструктаж по технике безопасности. Утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей.	1
8.	Прачечная . Правила пользования (метки, заполнение бланков). Виды услуг. Прачечная самообслуживания.	1
	3. Питание	10
9.	Приготовление изделий из теста. Виды теста(пресное, дрожжевое)	1
10.	Практическая работа №4 Запись рецептов приготовления блинов	1
11.	Практическая работа№5 Запись рецептов приготовления печенья и других изделий из теста	1
12.	Способы переработки овощей. Квашение и соление овощей	1
13.	Практическая работа №6 Запись рецептов квашения и соления овощей	1
14.	Варка варенья из фруктов, ягод	1

15.	Практическая работа №7 Запись рецептов варки варенья из фруктов, ягод	1
16.	Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, неделю	1
17.	Практическая работа №8 Упражнение в составлении меню завтрака, обеда, ужина на день	1
18.	Практическая работа №9 Упражнения в составлении меню завтрака, обеда, ужина на неделю	1
	4. Семья	5
19.	Уход за грудным ребенком(кормление из соски и с ложки, купание, одевание, пеленание, уборка постели, правила содержания детской посуды, игрушек)	1
20.	Практическая работа №10 Упражнения в купании, одевании, пеленании куклы.	1
21.	Практическая работа №11 Упражнения в кормлении куклы из соски и с ложки.	1
22.	Практическая работа №12 Упражнения в уборке постели.	1
23.	Практическая работа №13 Упражнения в мытье игрушек, детской посуды.	1
	5. Культура поведения	4
24.	Культура общения юноши и девушки	1
25.	Практическая работа №14 Игровая ситуация «Встреча молодых людей»	1
26.	Внешний вид молодых людей	1
27.	Практическая работа №15 Выбор одежды	1
	6. Жилище	5
28.	Уборка кухни, санузла. Требования. Правила уборки	1
29.	Уход за ванной, унитазом, раковинами.	1
30.	Моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла	1
31.	Практическая работа № 16 Инструктаж по технике безопасности. Выбор моющих средств, используемых при уборке кухни, санузла. Чтение инструкции по использованию моющих средств	1
32.	Практическая работа №17 Инструктаж по технике безопасности. Мытье кафельных стен, чистка раковин.	
	7. Транспорт	6
33.	Междугородный автотранспорт. Автовокзал и его службы(диспечерская, справочная). Основные автобусные маршруты.	1
34.	Практическая работа №18 Инструктаж по технике безопасности. Экскурсия на автостанцию.	1
35.	Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов.	1
36.	Стоимость проезда	1
37.	Практическая работа №19 Определение маршрута. Расчет стоимости билета «туда - обратно»	1
38.	Водный транспорт. Основные маршруты. Расписание. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.	1
	8. Торговля	4
39.	Специализированные магазины (книжный, спортивный, мебельный и др.)	1
40.	Практическая работа № 20 Инструктаж по технике безопасности. Экскурсия в мебельный магазин.	1
41.	Стоимость основных промышленных товаров. Порядок приобретения.	1
42.	Практическая работа № 21 Упражнения в подсчете стоимости покупок.	1
	9.Средства связи	6

43.	Телефон. Пользование городским телефоном-автоматом, квартирным телефоном. Пользование телефонным справочником. Культура разговора по телефону.	1
44.	Практическая работа №22 Инструктаж по технике безопасности. Экскурсия на переговорный пункт.(заочно)	1
45.	Вызов полиции(02),пожарной команды(01),скорой медицинской помощи(03),аварийных служб при утечке газа(04), поломке водопровода, неисправности электросети, получение справок по телефону. Служба точного времени.	1
46.	Междугородная телефонная связь. Порядок пользования автоматической связью.	1
47.	Заказ междугородного телефонного разговора. Тарифы на телефонные разговоры.	1
48.	Практическая работа №23 Выбор города. Расчет стоимости телефонного разговора 1,3,5 минут.	1
	10. Медицинская помощь	8
49.	Первая помощь при несчастных случаях(ожогах, обмороживании, тепловом и солнечном ударах)	1
50.	Практическая работа № 24 Инструктаж по технике безопасности. Упражнения в оказании первой помощи при ожогах, обмороживании	1
51.	Первая помощь утопающему. Правила оказания первой помощи.	1
52.	Практическая работа №25 Упражнения в оказании первой помощи утопающему.	1
53.	Первая помощь при отравлении.	1
54.	Правила промывания желудка при отравлении	1
55.	Глистные заболевания и меры их предупреждения	1
56.	Практическая работа №26 Инструктаж по технике безопасности. Экскурсия в поликлинику.	1
	11.Учреждения, организации, предприятия	3
57.	Департамент, муниципалитет, префектура, полиция. Их назначение.	1
58.	Отделы по учету и распределению жилплощади, отдел по социальному обеспечению, комиссия по делам несовершеннолетних.	1
59.	Практическая работа № 27 Инструктаж по технике безопасности. Экскурсия в администрацию муниципального образования Каменский район.	1
	12.Экономика домашнего хозяйства	9
60.	Основные статьи расходов(питание, содержание жилища, одежда и обувь, культурные потребности, помощь родственникам)	1
61.	Расходы на питание	1
62.	Планирование расходов на день, две недели с учетом бюджета и состава семьи	1
63.	Практическая работа №28 упражнения в планировании расходов на день, две недели (покупка продуктов). Культурные потребности –покупка книг, газет и журналов, посещение театра.	1
64.	Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг.	1
65.	Практическая работа № 29 Снятие показателей счетчика, расчет стоимости израсходованной электроэнергии и газа, заполнение квитанций	1
66.	Крупные покупки (мебель, техника, одежда, обувь)	1

67.	Практическая работа №30 Упражнения в планировании крупных покупок(мебель -мягкая мебель, одежда и обувь для членов семьи, бытовая техника -стиральная машина).	1
68.	Практическая работа №31 Инструктаж по технике безопасности. Экскурсия в ЖЭК. Знакомство с рабочими специальностями данного предприятия.	1
	Всего 68 часов.	