

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 17  
г. Великий Новгород



## АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Основы социальной жизни»

наименование предмета, курса

5-9 классы

уровень (класс)

Составила  
социальный педагог:  
Алексеева О.А.

## **Пояснительная записка**

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

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МАОУ «Школа №17»
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
6. Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189 (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993);
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.32.86-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
8. «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы» под редакцией В. В. Воронковой. М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2013г.Сб. № 1.

АРП учебного предмета ОСЖ рассчитана на 5 лет

**Целью** данной программы является развитие социальной компетентности у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и подготовка их к самостоятельной жизни в социуме.

### **Основные задачи:**

1. формирование у воспитанников специальной (коррекционной) школы-интерната знаний и умений, способствующих социальной адаптации;
2. формирование механизмов стрессоустойчивого поведения как основы психического здоровья школьника и их социально-психологической адаптации;
3. развитие коммуникативной функции речи как непереносимое условие социальной адаптации детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
4. - освоение теоретической информации, а также приобретение бытовых навыков;

5. развитие умений, необходимых подросткам с особыми образовательными потребностями для осуществления своей жизнедеятельности в режиме самостоятельности;
6. повышение уровня познавательной активности и расширение объема имеющихся знаний и представлений об окружающем мире;
7. воспитание позитивных качеств личности.

Предмет ОСЖ изучается с 5 по 9 классы. Это позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых. Изучаемый предмет имеет своё логическое продолжение в системе внеклассной работы. Воспитатель осуществляет закрепление полученных на занятиях по ОСЖ знаний и умений в процессе практической работы, формирует на их основе прочные навыки. Только комплексная совместная деятельность учителя и воспитателя позволит достичь желаемых результатов.

Занятия по ОСЖ проводятся в специальном кабинете, в котором отведены места для учащихся и для оборудования, обеспечивающего выполнение в полном объеме всех видов практических работ, предусмотренных программой. При организации кабинета учитываются санитарно-гигиенические нормы и правила техники безопасности.

## **I. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета**

В результате реализации АРП учебного предмета ОСЖ у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) должны быть сформированы теоретические знания, трудовые умения и навыки, достаточные для самообслуживания, адаптации в современном обществе, ориентации в социуме и быту, в самостоятельном поиске работы и трудоустройстве.

### **5 класс**

#### **Учащиеся должны знать:**

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

- Основные виды торговых предприятий, их назначение, виды отделов в продовольственных магазинах и порядок покупки товаров в них, а также значение срока годности продуктов питания, их хранение.

### **Учащиеся должны уметь:**

- Совершать утренний туалет, в определенной последовательности совершать вечерний туалет, мыть и причесывать волосы, выбирать прическу.
- Подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону, сушить мокрую одежду и чистить одежду, подбирать крем и чистить кожаную обувь, подготавливать одежду и обувь к сезонному хранению.
- Резать ножом продукты для бутербродов, отваривать яйца, нарезать вареные овощи кубиками и соломкой, накрывать на стол с учетом конкретного меню, мыть и чистить кухонные и столовые принадлежности и посуду.
- Следить за своей осанкой, принимать правильную позу в положении сидя, правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками (мальчиками и девочками), взрослыми (знакомыми и незнакомыми) в различных ситуациях, вежливо обращаться с просьбой, вопросом к сверстникам и взрослым. Тактично вести себя во время разговора со старшими и сверстниками, правильно вести себя за столом во время приёма пищи (пользоваться приборами, салфетками, аккуратно принимать пищу).
- Соблюдать правила поведения в общественном транспорте. Правила посадки, покупки билета, поведения в салоне и при выходе на улицу. Соблюдать правила дорожного движения.
- Выбирать продукты для приготовления завтрака с учетом конкретного меню, оплачивать покупку, правильно хранить продукты питания и готовую пищу в домашних условиях.

## **6 класс**

### **Учащиеся должны знать:**

- Правила закаливания организма, обтирания; правила соблюдения личной гигиены во время выполнения физических упражнений, походов, правила ухода за руками.
- Правила стирки изделий из хлопчатобумажных тканей, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами.
- Состав семьи, имена, отчества родителей и близких родственников, место работы и должность родителей, правила поведения в семье.
- Правила поведения в зрелищных и культурно-просветительных учреждениях, правила поведения и меры предосторожности при посещении массовых мероприятий.
- Способы первичной и тепловой обработки круп, овощей, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с режущими инструментами, кипятком, правила пользования электроприборами, определение качества и сроков хранения продуктов, правила хранения продуктов в холодильнике и без него.
- Гигиенические требования к жилому помещению, правила и последовательности проведения уборки помещения, санитарно-гигиенические требования, назначение пылесоса и уход за ним.
- Основные транспортные средства, стоимость проезда на пригородном железнодорожном транспорте, порядок приобретения билетов.

- Виды специализированных магазинов, виды и стоимость различных товаров, порядок приобретения товаров.
- Виды медицинской помощи и медицинских учреждений, функции основных врачей-специалистов.
- Основные средства связи; виды почтовых отправлений, стоимость почтовых услуг при отправлении писем различного вида.
- Виды детских учреждений и их назначение, адрес Дома культуры, какие кружки и секции в нем имеются.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- Мыть руки, стричь ногти на руках и ногах; подбирать косметические средства для ухода за кожей рук.
- Пришивать пуговицы. Подбирать моющие средства для стирки, стирать и гладить изделия из хлопчатобумажных тканей.
- Культурно вести себя в театре, музее, читальном зале, правильно и безопасно вести себя при посещении массовых мероприятий.
- Варить кашу на воде, отваривать картофель и готовить пюре, заваривать чай, оформлять готовые блюда.
- Производить сухую и влажную уборку помещения с использованием пылесоса, ухаживать за мебелью в зависимости от ее покрытия, используя бытовые химические средства.
- Оплачивать проезд на всех видах транспорта, приобретать билет на железнодорожной станции на пригородные поезда.
- Выбирать доброкачественные продукты питания в продовольственном магазине, обращаться к продавцу, кассиру.
- Вызывать врача на дом, приобретать лекарство в аптеке.
- Записывать почтовые адреса с индексом на конвертах.

## **7 класс**

#### **Учащиеся должны знать:**

- Правила соблюдения личной гигиены подростка, правила смены одежды, нательного и постельного белья.
- Особенности стирки белья с использованием стиральной машины-автомата. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды, стирке с помощью стиральной машины, последовательность и особенности утюжки брюк и спортивной одежды. Назначение прачечной, виды услуг и правила пользования. Некоторые тихие и подвижные игры для младших школьников.
- Способы обработки овощных, мясных, рыбных продуктов, последовательность приготовления блюд, правила пользования бытовыми электроприборами и возможность использования их, санитарно-гигиенические требования и правила безопасности при приготовлении пищи, правила пользования столовыми приборами.
- Правила приема приглашения в гости и поведения в гостях, правила вручения и приема подарков.

- Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения, способы и периодичность ухода за полом в зависимости от его покрытия, виды моющих средств.
- Функции железнодорожного транспорта, виды пассажирских вагонов, примерную стоимость билета в зависимости от вида вагона и дальности расстояния, виды справочных служб, виды камер хранения, сроки и стоимость хранения багажа.
- Перечень предметов, посылаемых посылкой, максимальный вес и стоимость посылаемых предметов, виды и способы упаковки посылки.
- Состав домашней аптечки, правила применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки, местные лекарственные растения, правила обработки незначительных порезов и наложение повязки.
- Местонахождение ближайших промышленных предприятий или сельскохозяйственных объектов, виды выпускаемой продукции, названия рабочих специальностей.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- Ремонтировать разорванные места одежды, штопать, стирать белье с помощью стиральной машины-автомата, гладить брюки и спортивную одежду.
- Одевать малышей на прогулку, объяснять детям младшего возраста правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры, помогать первоклассникам при уборке игрушек.
- Выбирать подходящую одежду для визита в гости, культурно вести себя в гостях, выбирать подарки, изготавливать простые сувениры, вручать и принимать подарки.
- Готовить обед, готовить третьи блюда, оформлять готовые блюда, сервировать стол к обеду.
- Убирать жилые помещения, мыть пол в зависимости от его покрытия, выбирать моющие средства.
- Ориентироваться в расписании, приобретать билеты в железнодорожной кассе, обращаться за справкой в справочную службу вокзала, центральную справочную по телефону.
- Упаковывать посылку, составлять опись содержимого посылки.
- Пользоваться термометром, готовить отвары и настои из лекарственных растений, обрабатывать раны при микротравмах.

## **8 класс**

#### **Учащиеся должны знать:**

- Правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей, утюжка изделий.
- Способы и последовательность приготовления изделий из теста, заморозки овощей и зелени.
- Типы кожи и правила ухода за кожей лица.
- Правила периодичности кормления ребенка из соски и ложки, купание ребенка, одевание и пеленание грудного ребенка.
- Правила поведения юношей и девушек при знакомстве в общественных местах, дома, внешний вид.
- Правила и периодичность уборки кухни, моющие средства.
- Основные автобусные маршруты.

- Правила пользования телефонным справочником, виды заказов междугороднего телефонного разговора.
- Правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях: ожог, обморожение, тепловой и солнечный удар.
- Основные статьи доходов и расходов в семье, размер квартплаты, тарифы, порядок и периодичность оплаты электроэнергии.
- Ассортимент товаров в различных специальных магазинах, стоимость промышленных и продовольственных товаров.
- Адрес муниципалитета, функции отделов муниципалитета.

#### **Учащиеся должны уметь:**

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

## **9 класс**

#### **Учащиеся должны знать:**

- О вредном воздействии алкоголя и наркотиков и курения на организм человека.
- Стиль одежды и моды, гарантийные сроки носки, правила возврата покупок, санитарно-гигиенические требования и правила по Т.Б. при работе со средствами для выведения пятен.
- Порядок и условия заключения и расторжения брака, распределение хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи.
- Требования к культуре поведения, нормы морали и этики в современном обществе, правила приема гостей.
- Способы приготовления национальных и диетических блюд, правила сервировки праздничного стола.
- Основные службы аэровокзала, основные маршруты самолетов, службы аэровокзала, порядок приобретения авиабилетов, правила регистрации билета и багажа, правила посадки и безопасного поведения в самолете.

- Отделы рынка, цены на отдельные товары, отличия цен на ярмарке, рынке, в магазинах.
- Меры по предупреждению инфекционных заболеваний, условия освобождения от работы (по болезни и ухода за больным).
- Учреждения и отделы по трудоустройству.
- Виды документов необходимых для поступления на работу, правила перехода на другую работу.
- Правила расстановки мебели в квартире. Требования к подбору занавесей. Светильников и других деталей интерьера.
- Виды оказываемых услуг бытовой сферы, профессии работников предприятий.
- Современные виды связи, денежные переводы и их стоимость.
- Перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

**Учащиеся должны уметь:**

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

## II. Содержание учебного предмета

Согласно учебному плану МБОУ «Ингалинская СОШ им. В.А. Колбунова» на изучение учебного предмета «ОСЖ» в 5 – 9 классах отводится 2 часа в неделю для каждого класса:

Класс	5	6	7	8	9
Кол-во часов	68	68	68	68	66

### 5 класс (68 часов)

Четверть	1	2	3	4
Кол-во часов	16	16	22	14

#### Тематическое планирование

№	Темы	Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	-
2.	Личная гигиена	10	6	4
3.	Одежда и обувь	4	3	1
4.	Культура поведения	6	3	3
5.	Питание	16	10	6
6.	Семья	4	3	1
7.	Жилище	8	5	3
8.	Транспорт	6	4	2
9.	Торговля	8	4	4
10.	Медицинская помощь	2	2	-
11.	Подведение итогов за год	2	2	-
	Всего:	68	44	24

#### **1. Вводное занятие**

Что изучает предмет ОСЖ. Правила безопасного поведения в кабинете ОСЖ.

#### **2. Личная гигиена**

Личная гигиена, ее значение для жизни и здоровья человека. Правила личной гигиены в течение дня.

Предметы и средства личной гигиены.

Содержание в чистоте и порядке личных (индивидуального пользования) вещей.

Уход за волосами.

#### **9. Питание**

Значение продуктов питания в жизни и деятельности человека.

Режим питания школьника, его влияние на здоровье.

Место приготовления пищи и его оборудование. Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы на кухне.

Кухонная и столовая посуда, приборы, приспособления - назначение.

Правила и приемы ухода за кухонной и

Гигиена зрения, правила бережного отношения к зрению. Практическая работа. Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз.

### **3. Практические работы**

Выполнение утреннего туалета.

Стирка личных вещей.

Причесывание волос.

Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз.

### **4. Одежда и обувь**

Виды одежды и головных уборов по назначению.

Правила и способы повседневного ухода за одеждой.

Виды обуви, их назначение.

Повседневный уход за обувью.

### **5. Практические работы**

Сушка и чистка обуви.

### **6. Культура поведения**

Значение осанки для общего состояния здоровья.

Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании.

Культура поведения за столом.

### **7. Практические работы**

Изучение комплекса упражнений для осанки.

### **8. Сюжетно-ролевые игры**

«Встреча друзей». «В кафе...».

столовой посудой.

Чайная посуда, приборы - назначение.

Правила и приемы ухода за чайной посудой.

Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Бутерброды, их виды и правила

Приготовления.

Приготовление блюд из яиц.

### **10. Практические работы**

Чистка и мытье кухонной и столовой посуды.

Приготовление горячих бутербродов.

Отваривание яиц.

Приготовление винегрета.

### **11. Семья**

Семья. Родственные отношения в семье.

### **12. Жилище**

Виды жилых помещений в городе и селе (жилой дом, квартира, общежитие). Почтовый адрес.

Гигиенические требования к жилому помещению. Инвентарь и приспособления для уборки.

Правила вытирания пыли, подметания и мытья полов.

### **13. Практические работы**

Уборка класса.

### **14. Экскурсии**

Чтение названия улиц. Почтовый адрес школы-интерната.

### **15. Транспорт**

Виды транспортных средств.

Проезд в школу-интернат (маршрут, вид транспорта).

Правила поведения в пассажирском транспорте и на улице.

Правила и знаки дорожного движения.

ИКИ «По дороге со «Смешариками».

### **16. Сюжетно-ролевые игры**

	<p>«Оплата проезда в маршрутном такси».</p> <p><b>17. Торговля</b></p> <p>Виды торговых предприятий.</p> <p>Продуктовые магазины, их отделы.</p> <p><b>18. Сюжетно-ролевые игры</b></p> <p>«Я - покупатель». «В магазине».</p> <p><b>19. Экскурсии</b></p> <p>В продовольственный магазин.</p> <p><b>20. Медицинская помощь</b></p> <p>Правила безопасного поведения во время летних каникул.</p> <p>Безопасность на водоемах.</p>
--	--

### 6 класс (68 часов)

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

### Тематическое планирование

№	Темы	Всего	Теория	Практика
1.	Личная гигиена	6	4	2
2.	Одежда	6	3	3
4.	Семья	3	2	1
5.	Культура поведения	6	3	3
6.	Питание	10	7	3
7.	Жилище	8	5	3
8.	Транспорт	4	2	2
9.	Торговля	6	3	3
10.	Медицинская помощь	6	3	3
11.	Средства связи	6	3	3
12.	Учреждения и организации	5	3	2
13.	Подведение итогов за год.	2	2	-
	Всего:	68	43	25

## **1.Личная гигиена**

Значение закаливания организма для здоровья человека.

Способы закаливания, правила и приемы выполнения воздушных и водных процедур.

Правила и приемы ухода за кожей рук.

Правила и приемы ухода за ногами.

## **2.Практические работы**

Нанесение питательного крема на кожу рук.

Стрижка ногтей на ногах.

## **3.Одежда и обувь**

Значение опрятного вида человека.

Правила и приёмы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей.

Правила глажения. Техника безопасности при работе с утюгом.

## **4.Практические работы**

Пришивание пуговиц.

Стирка изделий из х/б тканей.

Глажение фартуков, косынок.

## **5.Семья**

Состав семьи. Место работы каждого члена семьи, занимаемая должность.

Права и обязанности каждого члена семьи.

## **6.Практические работы**

Запись сведений о членах семьи.

Составление родового древа.

## **7.Культура поведения**

Правила поведения в театре, кинотеатре.

Правила поведения в музее, библиотеке.

Правила поведения в школе во время занятий и на перемене.

## **8.Ролевые игры**

«Посещение кинотеатра».

## **9.Экскурсии**

В сельскую библиотеку.

## **10.Питание**

## **13.Жилище**

Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.

Санитарно-гигиенические требования и правила ТБ при работе с предметами бытовой химии.

Повседневная сухая и влажная уборка помещения.

Пылесос. Использование в уборке пылесоса.

Уход за мебелью в зависимости от её покрытия.

## **14.Практические работы**

Уборка спальной комнаты с использованием пылесоса.

Чистка пылесоса после уборки.

## **15.Транспорт**

Пригородные поезда.

Расписание, направления, зоны.

Способы приобретения билетов.

## **16.Экскурсии**

Виртуальная экскурсия на ж-д вокзал.

## **17.Торговля**

Специализированные продовольственные магазины.

Виды товаров, отделы.

## **18.Практические работы**

Определение срока годности товара на упаковке.

## **19.Экскурсии**

В продовольственный супермаркет «Магнит».

## **20.Медицинская помощь**

Виды медицинских учреждений: поликлиника, больница, диспансер, аптека, их назначение в оказании медицинской помощи.

Работники медицинских учреждений: врачи, медицинские сёстры, лаборанты, младший медицинский персонал, регистраторы, фармацевты и др.

<p>Правила безопасной работы на кухне.</p> <p>Хранение продуктов питания и готовой пищи ( в холодильнике и без него).</p> <p>Блюда из круп.</p> <p>Картофель. Приготовление блюд из картофеля.</p> <p>Чай. История чаепития в России.</p> <p><b>11.Практические работы</b></p> <p>Приготовление каши на воде.</p> <p>Приготовление картофельного пюре.</p> <p>Заварка чая.</p> <p><b>12.Экскурсии</b></p> <p>В продуктовый магазин.</p>	<p>Виды врачебной помощи: помощь на дому, «скорая помощь», амбулаторный приём, госпитализация.</p> <p><b>21.Сюжетно-ролевые игры</b></p> <p>«Вызов скорой помощи».</p> <p><b>22.Экскурсии</b></p> <p>В аптеку.</p> <p><b><u>23.Средства связи</u></b></p> <p>Почта. Виды почтовых отправлений.</p> <p>Виды писем. Порядок отправления письма различного вида.</p> <p>Телеграф. Виды телеграмм и телеграфных услуг. Тарифы.</p> <p><b>24.Практические работы</b></p> <p>Написание почтового адреса на конверте.</p> <p><b>25.Экскурсии</b></p> <p>На почту-телеграф.</p> <p><b><u>26.Учреждения и организации</u></b></p> <p>Дошкольные учреждения, их назначение.</p> <p>Школьные учреждения, их назначение.</p> <p>Дом культуры, его назначение для жителей.</p> <p><b>27.Экскурсии</b></p> <p>В Дом культуры с.Ингалы</p>
---	---

## 7 класс (68 часов)

Четверть	1	2	3	4
Кол-во часов	18	14	20	16

### Тематическое планирование

№	Темы	Всего	Теория	Практика
1.	Личная гигиена	6	5	1
2.	Одежда и обувь	8	4	4
3.	Семья	6	2	4
4.	Питание	10	5	5
5.	Культура поведения	6	3	3
6.	Жилище	4	3	1
7.	Транспорт	6	4	2
8.	Средства связи	6	4	2
9.	Медицинская помощь	6	3	3
10.	Учреждения и организации	4	2	2
11.	Торговля	4	3	1
12.	Подведение итогов за год	2	2	-
	<b>Всего:</b>	<b>68</b>	<b>40</b>	<b>28</b>

#### **1.Личная гигиена**

Особенности личной гигиены в жизни подростка.

Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.

Особенности ухода за кожей лица, волосами.

Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные.

Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.

#### **2.Практические работы**

Подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния.

#### **3.Одежда и обувь**

Значение продления срока служения одежды.

#### **11.Культура поведения**

Правила приема приглашения в гости и формы отказа.

Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа), подарки.

Правила вручения подарка.

Сюжетно-ролевые игры: « Меня пригласили в гости».«В гостях...».

#### **12.Практические работы**

Изготовление несложных сувениров.

#### **13.Жилище**

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.

Подготовка квартиры и дома к весне, лету.

Уход за полом в зависимости от покрытия

Виды штопок, наложение заплат.

Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей.

Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды.

Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.

#### **4. Практические работы**

Ремонт одежды: штопка и наложение заплат.

Стирка изделий из х/б тканей с помощью стиральной машины.

Глажение брюк.

#### **5. Экскурсии**

В школьную прачечную.

#### **6. Семья**

Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми – одевание, обувание, причёсывание.

Помощь родителям и воспитателям: в соблюдении чистоты и порядка в школе-интернате и дома.

#### **7. Практические работы**

Оказание помощи первокласснику в одевании, обувании на прогулку.

Оказание помощи первоклассникам в уборке класса.

Разучивание тихих и подвижных игр для младших школьников.

#### **8. Самостоятельные работы.**

Проведение игр с младшими школьниками.

#### **9. Питание**

Виды питания. Пищевая ценность продуктов.

Значение первых, вторых, третьих блюд и их приготовление.

Использование механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.

Правила безопасной работы с режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами.

(лак, мастика, масляная краска, линолеум, ковер), средства ухода за полом.

#### **14. Практические работы**

Мытье полов с использованием химических моющих средств.

#### **15. Транспорт**

Междугородний железнодорожный транспорт.

Вокзалы. Их назначение и основные службы.

Справочная служба вокзалов. Расписание поездов.

Виды пассажирских вагонов. Формы приобретения железнодорожных билетов.

#### **16. Экскурсии**

Виртуальная экскурсия на ж-д вокзал.

#### **17. Средства связи**

Почта. Виды бандеролей (простая, заказная, ценная, с уведомлением). Порядок их отправления.

Упаковка. Стоимость пересылки.

Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления.

#### **18. Практические работы**

Упаковка посылки.

#### **19. Экскурсии**

В почтовое отделение.

#### **20. Медицинская помощь**

Виды доврачебной помощи: измерение температуры, обработка ран при микротравмах.

Домашняя аптечка. Состав домашней аптечки.

Лекарственные растения в домашней аптечке.

#### **21. Практические работы**

Измерение температуры, обработка раны при незначительном порезе.

Упаковка домашней аптечки.

Приготовление витаминизирующего отвара.

#### **22. Учреждения и организации**

<p>Этикет. Сервировка стола к обеду.</p> <p><b>10.рактические работы</b></p> <p>Приготовление щей из свежей капусты.</p> <p>Подбор и чтение рецептов приготовления киселя, компота.</p> <p>Приготовления киселя из замороженных ягод.</p> <p>Сервировка стола к обеду.</p>	<p>Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села.</p> <p>Культура поведения в общественных местах.</p> <p><b>23.Экскурсии</b></p> <p>На швейную фабрику.</p> <p><b>24.Торговля</b></p> <p>Универмаги и универсамы, их назначение.</p> <p>Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров.</p> <p>Порядок приобретения (выбор товара, оплата в кассе, получение чека, сдачи).</p> <p><b>25.Экскурсии</b></p> <p>В универсам – самостоятельное нахождение указанного отдела.</p>
--	--

## 8 класс (68 часов)

Четверть	1	2	3	4
Кол-во часов	16	16	22	14

### Тематическое планирование

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

## **1. Одежда и обувь**

Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей.

Правила и приемы глажения блузок, рубашек.

## **2. Практические работы**

Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей.

Глажение рубашек.

## **3. Экскурсии**

Виртуальная экскурсия в химчистку.

## **4. Питание**

Меню. Составление меню на день, неделю.

Способы приготовления изделий из теста.

Заготовка продуктов впрок. Замораживание овощей и зелени.

## **5. Практические работы**

Приготовление песочного печенья.

Подготовка и нарезка овощей для заморозки.

Подготовка и нарезка зелени для заморозки.

## **6. Личная гигиена**

Значение косметики и дезинфицирующих средств, для юноши и девушки.

Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием дезинфицирующих средств.

Значение здоровья для жизни и деятельности человека.

Пагубное влияние табака на здоровье человека.

## **7. Практические работы**

Выбор косметических и дезинфицирующих средств.

Протирание кожи лица огуречным лосьоном.

## **8. Семья**

Грудной ребенок в семье.

Правила ухода за грудным ребенком.

Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек.

## **14. Транспорт**

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение.

Основные автобусные маршруты. Расписание движения.

## **15. Экскурсии**

Виртуальная экскурсия на автовокзал.

## **16. Средства связи**

Телефон. Виды телефонной связи.

Правила пользования телефонным справочником.

Вызов экстренных аварийных служб.

Правила ведения разговора.

Междугородняя телефонная связь.

Виды заказов междугороднего телефонного разговора.

## **17. Сюжетно-ролевые игры**

«Вызов экстренной помощи».

## **18. Экскурсии**

Виртуальная экскурсия на переговорный пункт.

## **19. Медицинская помощь**

Первая помощь при несчастных случаях (утопление).

Солнечный и тепловой удар. Первая помощь.

## **20. Сюжетно-ролевые игры**

«Оказание первой помощи спасенного из водоема».

«Оказание первой помощи при солнечном ударе».

## **21. Экономика домашнего хозяйства**

Бюджет семьи. Источники доходов.

Основные статьи расходов. Обязательные платежи.

Расходы на приобретение крупных, дорогостоящих покупок.

Незапланированные расходы – повышение уровня культуры: покупка книг, посещение кинотеатра и т.д.

<p><b>9. Практические работы</b></p> <p>Упражнения в купании, одевании и пеленании грудного ребенка.</p> <p><b>10. Культура поведения</b></p> <p>Культура общения юноши и девушки.</p> <p>Внешний вид молодых людей.</p> <p>Виды галстуков и способы их завязывания.</p> <p><b>11. Сюжетно-ролевые игры</b></p> <p>«Первое свидание», «Знакомство».</p> <p><b>12. Жилище</b></p> <p>Уборка кухни, санузла и ванной комнаты.</p> <p>Химические моющие средства, используемые при уборке. Техника безопасности при работе.</p> <p><b>13. Практические работы</b></p> <p>Чистка раковины на кухне.</p> <p>Мытье кафельных стен и пола на кухне.</p>	<p>Сбережения. Значение и способы экономии расходов.</p> <p>Назначение сбережений. Виды хранения сбережений.</p> <p><b>22. Практические работы</b></p> <p>Определение суммы доходов семьи за месяц.</p> <p>Снятие показателей электросчетчика.</p> <p>Расчет стоимости израсходованной электроэнергии.</p> <p>Планирование крупных, дорогостоящих покупок.</p> <p><b>23. Экскурсии</b></p> <p>Виртуальная экскурсия в сбербанк</p> <p><b>24. Торговля</b></p> <p>Специализированные магазины. Правила поведения в магазине.</p> <p>Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу-консультанту.</p> <p><b>25. Экскурсии</b></p> <p>В магазин «Бытовой техники».</p> <p><b>26. Учреждения, организации и предприятия</b></p> <p>Департамент, муниципалитет, их назначение.</p> <p>Префектура, полиция, их назначение.</p>
--	--

## 9 класс (66 часов)

Четверть	1	2	3	4
Кол-во часов	16	16	20	14

### Тематическое планирование

№	Темы	Всего	Теория	Практика
1.	Одежда и обувь	6	4	2
2.	Семья	4	4	-
3.	Культура поведения	2	1	1
4.	Питание	10	5	5
5.	Жилище	4	3	1
6.	Транспорт	4	3	1

7.	Торговля	2	2	-
8.	Средства связи	6	2	4
9.	Медицинская помощь	6	4	2
10.	Профорientация и трудоустройство	16	6	10
11.	Учреждения, организации и предприятия	2	1	1
12.	Подведение итогов за год	2	2	-
13.	Личная гигиена (повторение)	2	2	-
	Всего:	66	39	27

### **1.Одежда и обувь**

Мода. Стилль одежды.

Способы определения собственного размера одежды и обуви.

Правила и способы выведения мелких пятен на одежде.

Использование подручных средств выведения различных пятен на одежде.

### **2.Практические работы**

Определение собственного размера обуви и одежды.

### **3.Экскурсии**

В специализированный магазин «Одежда», «Обувь».

### **4.Семья**

Российская семья. Основы семейных отношений.

Условия создания семьи.

Распределение обязанностей по ведению хозяйства и семейного бюджета.

Семейные традиции. Формы организации досуга и отдыха в семье.

### **5.Культура поведения**

Соседи. Приём гостей и правила хорошего тона при общении.

### **6.Сюжетно-ролевые игры**

«Мои соседи».

### **7.Питание**

### **11.Транспорт**

Назначение авиатранспорта. Аэропорт.

Авиамаршруты. Порядок приобретения билетов. Примерная стоимость перелёта.

Правила поведения в аэропорту. Правила посадки и безопасного поведения в самолете.

### **Сюжетно-ролевые игры**

« Я - пассажир авиатранспорта», «Ситуации в полете».

### **12.Торговля**

Рынок. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые, оптовые, мелкооптовые и др.

Отличие рынка от магазина: право покупателя предлагать снизить цену.

### **13.Средства связи**

Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные, через Интернет).

Виды связи: сотовая связь, автоответчик, факс, интернет.

Правила безопасного пользования интернетом.

### **14.Практические работы**

Заполнение бланка почтового денежного перевода.

### **15.Экскурсии**

В салон сотовой связи, почтовое отделение.

### **16.Медицинская помощь**

<p>Диетическое питание, его виды.          Национальные блюда, их виды.          Составление меню диетического питания.          Меню и сервировка праздничного стола.</p> <p><b>8.Практические работы</b></p> <p>Приготовление диетического блюда.          Подбор, чтение и запись рецептов национальных блюд.          Приготовление вареников с картофелем.          Составление меню и сервировка праздничного стола.</p> <p><b><u>9.Жилище</u></b></p> <p>Рациональная расстановка мебели в квартире.          Интерьер.          Характерные особенности жилища. Понятие о композиции в интерьере.          Сохранение жилищного фонда.          Косметический ремонт жилья.</p> <p><b>10.Практические работы</b></p> <p>Рациональная расстановка мебели (макет).</p>	<p>Инфекционные заболевания.          Меры по предупреждению инфекционных заболеваний.          Уход за больным.          Документы, подтверждающие нетрудоспособность. Справка и листок нетрудоспособности.</p> <p><b>17.Сюжетно-ролевые игры</b></p> <p>«Больной в доме».</p> <p><b>18.Практические работы</b></p> <p>Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций.</p> <p><b><u>19.Профориентация и трудоустройство</u></b></p> <p>Назначение учреждений и отделов по трудоустройству населения.          Основные виды работ и профессий, запрещенных для несовершеннолетних.          Документы, необходимые для поступления на работу.          Правила составления деловых бумаг.          Ситуация выбора после окончания 9 класса.</p> <p><b>20.Экскурсии</b></p> <p>В Центр занятости населения.          В профессиональные учебные заведения.</p> <p><b>21.Сюжетно-ролевые игры</b></p> <p>«Я подаю документы ...».</p> <p><b><u>22.Личная гигиена</u></b></p> <p>Я - выбираю здоровый образ жизни!          Правила безопасного поведения во время летнего отдыха.</p>
--	--

### **III. Формы организации учебных занятий**

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

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

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

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

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

**Экскурсии** – им отводится значительное место в АРП. Экскурсии могут быть вводные, текущие и итоговые. Текущие экскурсии служат для конкретизации и закрепления определенного учебного материала. Итоговые экскурсии организуются при завершении работы над темой.

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

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

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

#### IV.1. Календарно - тематическое планирование в 5 классе

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
<b>Личная гигиена</b>			
1.	Вводное занятие. Что изучает предмет ОСЖ. Правила безопасного поведения в кабинете ОСЖ.	1	
2.	Личная гигиена, ее значение для жизни и здоровья человека. Правила личной гигиены в течение дня.	1	
3.	Предметы и средства личной гигиены. Практическая работа. Выполнение утреннего туалета.	1	
4.	Содержание в чистоте и порядке личных (индивидуального пользования) вещей. Практическая работа. Стирка личных вещей.	1	
5.	Уход за волосами. Практическая работа. Причесывание волос.	1	
6.	Гигиена зрения, правила бережного отношения к зрению. Практическая работа. Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз.	1	
<b>Одежда и обувь</b>			
7.	Виды одежды и головных уборов по назначению. Правила и способы повседневного ухода за одеждой.	1	
8.	Виды обуви, их назначение. Повседневный уход за обувью. Практическая работа. Чистка обуви.	1	
<b>Питание</b>			

9.	Значение продуктов питания в жизни и деятельности человека. Режим питания школьника, его влияние на здоровье.	1	
10.	Место приготовления пищи и его оборудование. Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы на кухне.	1	
11.	Кухонная и столовая посуда, приборы, приспособления - назначение. Правила и приемы ухода за кухонной и столовой посудой.	1	
12.	Практическая работа. Чистка и мытье кухонной и столовой посуды.	1	
13.	Чайная посуда, приборы - назначение. Правила и приемы ухода за чайной посудой.	1	
14.	Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Бутерброды, их виды и правила приготовления.	1	
15.	Практическая работа. Приготовление горячих бутербродов.	1	
16.	Приготовление блюд из яиц. Практическая работа. Отваривание яиц.	1	
17.	Блюда из овощей. Практическая работа. Приготовление винегрета.	1	
<b>Семья</b>			
18.	Состав семьи обучающихся, взаимоотношения в семье. Сюжетно-ролевая игра: «Моя семья».	1	
<b>Торговля</b>			
19.	Основные виды магазинов. Их	1	

	назначение. Правила поведения в магазине.		
20.	Порядок покупки товара в продовольственном магазине. Сюжетно-ролевая игра: «Я- покупатель».	1	
21.	Хранение продуктов питания, значение срока годности. Пр.р. Определение срока годности товара.	1	
22.	Экскурсия в продуктовый магазин.	1	
<b>Культура поведения</b>			
23.	Осанка при ходьбе, в положении сидя и стоя.  Практикум. Отработка навыков правильной осанки.	1	
<b>Транспорт</b>			
24.	Виды транспортных средств.  Проезд в школу-интернат (маршрут, вид транспорта).	1	
25.	Правила поведения в пассажирском транспорте и на улице.  Сюжетно-ролевая игра: «Оплата проезда в маршрутном такси».	1	
<b>Жилище</b>			
26.	Виды жилых помещений в городе и селе.  Виды помещений в жилых домах (варианты жилых и подсобных помещений).	1	
27.	Гигиенические требования к жилому помещению. Инвентарь и приспособления для уборки жилых помещений.	1	
28.	Правила вытирания пыли, подметания и мытья полов.  Практическая работа. Уборка класса.	1	

29.	Почтовый адрес дома и школы. Пр.р. Заполнение почтового адреса.	1	
<b>Культура поведения</b>			
30.	Формы обращения с просьбой, вопросом к старшим. Сюжетно-ролевая игра «Разговор ...».	1	
31.	Формы обращения с просьбой, вопросом к сверстникам. Сюжетно-ролевая игра «Разговор ...».	1	
32.	Обобщение пройденного материала по разделу: «Личная гигиена», «Жилище», «Питание», «Культура поведения». Контрольное тестирование по разделу: «Личная гигиена», «Жилище», «Питание», «Культура поведения».	2	
33.	Правила и знаки дорожного движения. ИКИ «По дороге со Смешариками».	2	
<b>Итого: 35 часов</b>			