

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Саратовской области**  
**Администрация Базарно-Карабулакского района**  
**МБОУ «СОШ №1 р.п. Базарный Карабулак Саратовской области»**

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ШКОЛЫ  
МБОУ «СОШ №1 р.п. Базарный  
Карабулак»



Козырева О.П.

Приказ № 191  
от 01.09.2023г.

**АДАптированная**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету «Основы социальной жизни»  
для обучающихся 5-9 классов  
(Вариант 1)

Базарный Карабулак 2023

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по Основам социальной жизни для 5-9 классов для детей с ОВЗ (с умственной отсталостью) составлена на основе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599.
3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)).
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа общего образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (вариант 1) МБОУ «СОШ №1 р.п. Базарный Карабулак Саратовской области»
5. Рабочая программа воспитания МБОУ «СОШ №1 р.п. Базарный Карабулак Саратовской области»
6. Учебный план МБОУ «СОШ №1 р.п. Базарный Карабулак Саратовской области»

Рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» разработана на основе программ Воронкова В.В. «Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида»: пособие для учителя / В.В. Воронкова, С.А. Казакова/. - М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006 год;

Учебный предмет «Основы социальной жизни» изучается с 5 по 9 класс в объеме 306 учебных часов за 5 лет обучения.

. Предметная область		Учебный предмет			Количество часов за год	
Человек и общество	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
Основы социальной жизни	34	68	68	68	68	
ИТОГО	34	68	68	68	68	

Специальные коррекционные занятия по ОСЖ направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития учащихся.

Большинство разделов программы изучается с пятого по девятый классы. Это позволяет, 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, навыков и формирования новых.

Основные содержательные линии выстроены с учётом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний, умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объёма сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушениями интеллекта необходимые навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомиться с предприятиями, учреждениями, в которые им придётся обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи, кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработки навыков общения с людьми.

Основы социальной жизни представляет собой специальные коррекционные занятия и направлена на достижение следующих целей и задач.

**Цель** учебного предмета «Основы социальной жизни» заключается в дальнейшем развитии и совершенствовании социальной (жизненной) компетенции; навыков самостоятельной, независимой жизни.

## **Задачи:**

- овладение учащимися некоторыми знаниями и жизненными компетенциями, необходимыми для успешной социализации в современном обществе;
- развитие и совершенствование навыков ведения 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;
- коррекция недостатков познавательной и эмоционально-волевой сфер; развитие коммуникативной функции речи

## **Общая характеристика предмета**

Настоящая адаптированная рабочая программа составлена с учетом возрастных и психологических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушением интеллекта необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомятся с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начал самостоятельную жизнь. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей.

Занятия по предмету «Основы социальной жизни» целесообразно проводить группами из 4—5 человек. Это позволит каждому ученику, независимо от его интеллектуальных и физических возможностей, овладеть основными способами ухода за одеждой, обувью, приготовления пищи, научиться составлять деловые бумаги, заполнять разного рода бланки и т.д.

Занятия по ОСЖ тесно связаны с уроками родного языка, математики, географии, труда, естествознания. Занятия по ОСЖ проводятся в специальном кабинете, в котором отведены места для обучающихся и для оборудования, обеспечивающего выполнение в полном объеме всех видов практических работ, предусмотренных программой. Проводить занятия по ОСЖ в VIII- IX классах целесообразно на сдвоенных уроках. Учащиеся ведут тетрадь для кратких записей, основных сведений и зарисовок. Домашнее задание, как правило, не задается. В отдельных случаях ученикам можно поручить собрать те или иные сведения во время экскурсий.

## **Общая характеристика учебного процесса**

В рабочей программе предусмотрена дифференциация учебных требований к разным категориям детей по их обучаемости знаниям и умениям. Программа определяет оптимальный объем знаний и умений, который доступен большинству школьников.

Приоритетными методами обучения учащихся с интеллектуальной недостаточностью на уроках ОСЖ: (классификация методов по характеру познавательной деятельности) являются:

- объяснительно-иллюстративный метод, метод при котором учитель объясняет, а дети воспринимают, осознают и фиксируют в памяти;
- репродуктивный метод (воспроизведение и применение информации);
- метод проблемного изложения (постановка проблемы и показ пути ее решения);
- частично – поисковый метод (дети пытаются сами найти путь к решению проблемы);
- исследовательский метод (учитель направляет, дети самостоятельно исследуют).

## **Основные виды организации учебного процесса:**

- ✓ урок,
- ✓ самостоятельная работа,
- ✓ практическая работа,

- ✓ индивидуальная форма работы,
- ✓ парная форма работы,
- ✓ групповая форма работы,
- ✓ коллективная форма работы,
- ✓ экскурсии

**Основные технологии:**

- ✓ игровые,
- ✓ здоровьесберегающие,
- ✓ теория решения изобретательских задач,
- ✓ личноно – ориентированное обучение,
- ✓ проблемно-поисковые обучение,
- ✓ развивающее обучение,
- ✓ дифференцированное обучение,
- ✓ информационно – коммуникативные технологии.

**Основными видами деятельности учащихся по предмету являются:**

- ✓ слушание;
- ✓ речевая деятельность;
- ✓ устный счет;
- ✓ понимание и объяснение слов и выражений, употребляемых в тексте задач;
- ✓ выполнение упражнений;
- ✓ решение задач;
- ✓ деятельность под руководством учителя;
- ✓ записывание с доски;
- ✓ чтение геометрических чертежей;
- ✓ самостоятельная работа по заданиям и вопросам;
- ✓ построение чертежей геометрических фигур и тел.

**При изучении тем курса используются:**

- ✓ наглядные пособия (таблица классов и разрядов, алгоритм решения простых уравнений и т.д.);
- дидактический материал;
- коррекционные задания и упражнения;
- игры – упражнения с терминами.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Промежуточная аттестация учащихся по основам социальной жизни за триместр, полугодие, учебный год проводится путем тестового контроля с помощью тестовых карт, разрабатываемых учителем.

Тестовые задания в картах должны учитывать индивидуальные особенности познавательной деятельности и восприимчивости к усвоению знаний в процессе учебного процесса. При затруднениях ученика в чтении и понимании смысла прочитанного текста в карте, учитель сам читает задание, а ученик выбирает правильный ответ и называет его.

Оценка за предмет выставляется в зависимости от числа правильных ответов, предложенных педагогом в тестовой карте, процентном отношении:

«отлично», если выполнено от 90 до 100% заданий; «хорошо», если выполнено от 60 до 90% заданий; «удовлетворительно», если выполнено от 40 до 60% заданий.

**2. Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебного предмета «Основы социальной жизни»**

Освоение учебного предмета Основы социальной жизни обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных.*

**Личностные:**

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

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

### ***Предметные результаты:***

Для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) выделяют два уровня овладения предметными результатами: минимальный (обязательный) и достаточный (не обязательный).

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 учителя;
- 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 педагога 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 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 и т.д.;

- 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 и т. п.);
- 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 учителя с целью обращения в различные организации социального назначения;
- формирование ценности здорового образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся по классам**

*В результате изучения Основы социально жизни обучающиеся должны*

#### **В 5 классе:**

##### ***1. Обучающиеся должны знать:***

Значение питания, правила безопасной работы режущими инструментами, виды блюд, не требующих тепловой обработки, правила сервировки стола и мытья посуды.

Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета, периодичность и правила чистки ушей, правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач, о вреде курения и алкоголя.

Виды одежды, обуви и их назначение, правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстиля).

Родственные отношения в семье, состав семьи, их фамилии, имена, отчества.

Требования к осанке при ходьбе и сидении, правила поведения при встрече и расставании, при общении со взрослыми и сверстниками, правила поведения за столом.

Виды жилых помещений, почтовый адрес своего дома и школы, правила организации рабочего места школьника.

Основные транспортные средства, рациональный маршрут до школы, количество времени, затрачиваемого на поездку, правила передвижения на велосипеде.

Виды магазинов, назначение продуктовых магазинов и их отделов, правила поведения в магазине.

##### ***2. Обучающиеся должны уметь:***

Прочитать рецепт блюда, знать правила безопасной работы с острыми предметами.

Совершать вечерний и утренний туалет в определённой последовательности, выбирать причёску и причёсывать волосы, стирать вещи индивидуального пользования, беречь зрение.

Различать одежду и обувь в зависимости от их назначения, подбирать одежду и обувь по сезону, сушить и чистить обувь и одежду.

Записывать фамилию, имя, отчество своих членов семьи, выполнять правила поведения в семье.

Следить за своей осанкой, походкой, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами,

Правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками, вежливо обращаться с просьбой и вопросам к взрослым.

Писать адрес на почтовых конвертах, соблюдать порядок на рабочем месте и во всем жилом помещении.

Соблюдать правила поведения в общественном транспорте, правила дорожного движения, различать знаки дорожного движения.

Выбирать необходимые продукты питания, округлённо подсчитывать сумму и сдачу, культурно вести себя с работниками торговли.

### **В 6 классе:**

#### ***1 Обучающиеся должны знать:***

Способы выбора и хранения доброкачественной продукции, способы приготовления каши, картофеля, макарон, заваривать чай и варить яйца.

Правила закаливания организма, приёмы обтирания рук и ног, о вреде наркотиков и токсических веществ.

Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электроприборами, правила стирки изделий из хлопчатобумажной ткани.

Место работы, должность членов семьи, как распределены хозяйственно – бытовые обязанности между членами семьи, свои права и обязанности в семье.

Правила поведения в культурно - досуговых учреждениях, способы ведения разговора со сверстниками и старшими.

Гигиенические требования к жилому помещению, правила и последовательность проведения влажной и сухой уборки, использование в уборке пылесоса, способы ухода за мебелью и полом, в зависимости от покрытия.

Виды междугороднего транспорта, стоимость проезда, порядок приобретения билета.

Виды магазинов промышленных товаров, виды специализированных магазинов, правила поведения в магазине и общения с работниками магазинов.

Перечень предметов, посылаемых посылкой, бандеролью, виды писем, бандеролей, посылок, правила поведения на почте.

Меры по предупреждению переломов, виды доврачебной помощи, правила оказания первой помощи при ушибах и растяжениях.

Виды детских учреждений и их назначение, адрес дома детского творчества.

#### ***2. Обучающиеся должны уметь:***

Знать технику безопасности при использовании нагревательных приборов.

Закаливать свой организм, соблюдать правила личной гигиены, отказаться от соблазна наркотических и токсических веществ.

Пришивать пуговицы, крючки, петли, вешалки.

Зашивать одежду по распоровшемуся шву, подбирать моющие средства для стирки одежды из хлопчатобумажной ткани.

Рассказать о месте работы родителей, занимаемой ими должности, выполнять определённые обязанности в семье.

Культурно вести себя в театре, кино, библиотеке, тактично и вежливо вести себя при разговоре со сверстниками и старшими людьми.

Производить сухую и влажную уборку помещения, чистить с помощью пылесоса, ухаживать за мебелью и полом.

Выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу, ориентироваться в расписании пригородных поездов.

Выбирать нужный товар, выяснять срок годности, оплачивать и соблюдать правила поведения в магазинах города.

Заполнять бланки на отправку бандероли и посылки, составлять опись вложенных

вещей.

Использовать лекарственные растения при оказании первой помощи, готовить настои и отвары, обрабатывать раны и накладывать повязки.

## **В 7 классе:**

### ***1. Обучающиеся должны знать:***

Виды питания и их особенности, значение первых и вторых блюд, правила безопасности при использовании механических и электрических бытовых приборов при приготовлении пищи.

Правила личной гигиены девушки и юноши, виды косметических средств и правила ухода за волосами и кожей лица и рук.

Особенности стирки цветного и белого белья, правила пользования моющими средствами, устройство стиральной машины и способы пользования ею, назначение прачечной и виды её услуг, последовательность и особенность глажения одежды из разных тканей.

Правила ухода за младшими детьми, различные, тихие и подвижные игры, стишки, песенки.

Правила поведения при встрече и расставании, правила поведения при вручении и получении подарков.

Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки помещения, способы подготовки жилья к зиме, весне и лету, способы ухода за полом в зависимости от покрытия.

Функции железнодорожного транспорта, типы пассажирских вагонов, виды справочных служб и камер хранения, о сроках и месте возврата билетов.

Назначение и различие универмага и универсама.

Виды телефонной связи, правила пользования телефонным справочником, виды междугородней связи, способы оплаты, порядок заказа переговоров.

Меры по предупреждению несчастных случаев, правила оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях.

### ***2. Обучающиеся должны уметь:***

Пользоваться механическими и электрическими бытовыми приборами, составлять меню завтрака, обеда и ужина на день.

Определять тип кожи и волос, подбирать средства по уходу в соответствии с этим, правильно ухаживать за кожей лица и волосами.

Ремонтировать разорванные места одежды, штопать, пришивать пуговицу и петельку; стирать белое бельё вручную и с помощью стиральной машины.

Ухаживать за младшими детьми, объяснять им правила игры и играть с ними.

Культурно вести себя в гостях, выбирать подарки, изготавливать простые сувениры.

Убирать жилые помещения, мыть зеркала и стёкла, утеплять окна.

Ориентироваться в расписании, приобретать билеты, обращаться за справкой в справочное бюро вокзала.

Приобретать товары с учётом их необходимости и своих финансовых возможностей.

Культурно разговаривать по телефону, кратко объяснять причину своего звонка.

Оказать первую помощь при ожоге, обморожении, утопающему.

Обращаться с вопросами к работникам предприятия.

## **В 8 классе:**

### ***1. Обучающиеся должны знать:***

Знать виды теста, способы приготовления изделий из теста, способы заготовки продуктов впрок.

Правила ухода за кожей лица, приёмы нанесения косметических средств на лицо, шею, руки

Правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей; правила и последовательность глажения белья; виды предприятий по химической очистке одежды, предоставляемые услуги.

Правила ухода за грудным ребёнком, санитарно - гигиенические требования к содержанию детской посуды, постельки, игрушек.

Правила поведения юноши и девушки при встрече, знакомстве и расставании, требования к внешнему виду.



Правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванной комнаты; моющие средства для уборки; санитарно – гигиенические требования к данным помещениям.

Основные автобусные маршруты, правила безопасной поездки.

Рынок, его виды и отличия от магазина, правила поведения и права покупателя.

Виды телефонной связи, правила пользования, периодичность оплаты, виды междугородней связи и способы её осуществления

Меры по предупреждению несчастных случаев в быту, правила и приёмы оказания первой медицинской помощи

Основные составные части бюджета, статьи расходов и доходов, правила экономии и сбережения.

## ***2. Обучающиеся должны уметь:***

Правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног, использовать подручные средства к имеющимся косметическим средствам.

Стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, гладить рубашки и блузки.

Купать, одевать, пеленать ребёнка, содержать в порядке его вещи.

Культурно и вежливо вести себя при знакомстве в общественных местах.

Мыть кафельные стены, чистить раковины.

Покупать билет, пользоваться расписанием, обращаться за справкой.

Находить нужные товары, выбирать продукцию в соответствии с её качеством.

Кратко объяснять причину звонка по телефону, получать справку, узнавать время, культурно и вежливо разговаривать по телефону.

Оказывать первую помощь при ожоге, обморожении, утопающему.

Подсчитывать бюджет семьи, составлять доверенность, снимать показатели счётчика, соблюдать правила экономии и порядок помещений сбережений в сбербанки.

## **В 9 классе:**

### ***1. Обучающиеся должны знать:***

Размеры своих одежды и обуви, гарантийные сроки носки, правила возврата, способы выведения пятен в домашних условиях.

Значение диетического питания, особенности и важности питания детей ясельного возраста, названия и рецепты 1-2 национальных блюд.

Основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и их профилактику.

Основные виды семейных отношений, формы организации отдыха и досуга в семье, семейные традиции, обязанности членов семьи.

Правила поведения в обществе – правила приёма гостей.

Правила расстановки мебели в квартире, требования к подбору предметов интерьера, правила сохранения жилищного фонда.

Службы аэровокзала, порядок приобретения и возврата билетов, правила поведения в аэропорту.

Виды ярмарок, отличия ярмарки от магазина.

Виды денежных переводов, их стоимость, виды телефонной связи.

Способы распространения инфекционных заболеваний, меры по их предупреждению, правила и приёмы ухода за больным.

Местонахождение предприятий бытового обслуживания, какие виды услуг они оказывают.

Учреждения и отделы по трудоустройству, их местонахождение, виды документов для устройства на работу, перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

### ***2. Обучающиеся должны уметь:***

Подбирать одежду и обувь в соответствии со своим размером, выводить пятна на одежде различными способами.

Составлять меню диетического питания на день, составлять меню на день для ребёнка ясельного возраста, выполнять сервировку праздничного стола.

Анализировать различные семейные ситуации, выполнять морально-этические нормы взаимоотношения в семье, поддерживать и укреплять семейные традиции.

Встречать гостей, вежливо вести себя во время приёма.

Расставлять мебель в квартире, подбирать детали интерьера.

Определять маршрут и выбирать транспортное средство.

Заполнить почтовый и телеграфный переводы, подсчитать стоимость денежных отправок.

Предупреждать инфекционные заболевания, строго соблюдать правила ухода за больным.

Обращаться с вопросом и просьбой к работникам предприятий бытового обслуживания.

Обращаться в отделы кадров учреждений для устройства на работу, писать заявления, автобиографию, заявки на материалы, расписку, докладную и заполнять анкету.

**Обучающиеся должны использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

рациональной организации труда и отдыха;

безопасного обращения с веществами и материалами;

ремонта изделий из различных материалов; создания изделий или получения продукта с использованием ручных инструментов, машин, оборудования и приспособлений;

приготовления и повышения качества, сокращения временных и энергетических затрат при обработке пищевых продуктов; консервирования и заготовки пищевых продуктов домашних условиях; соблюдения правил этикета за столом; приготовления блюд по готовым рецептам, включая блюда национальной кухни; выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий; сервировки стола и оформления приготовленных блюд;

выбора рациональных способов и средств ухода за одеждой и обувью; применения бытовых санитарно-гигиенических средств;

построения планов профессиональной карьеры, выбора пути продолжения образования или трудоустройства;

обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;

соблюдения мер предосторожности и правил поведения в общественном транспорте;

пользования бытовыми приборами и инструментами;

обращения в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

### **Базовые учебные действия:**

Базовые учебные действия — это элементарные и необходимые единицы учебной деятельности, формирование которых обеспечивает овладение содержанием образования обучающимися с лёгкой умственной отсталостью.

БУД обеспечивает успешность (эффективность) изучения содержания учебного предмета и включают в себя личностные, коммуникативные, регулятивные и познавательные учебные действия.

**Личностные учебные действия:**

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользующую социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

**Коммуникативные учебные действия:**

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для

решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе

деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### 3. Основное содержание курса

#### **Личная гигиена и здоровье.**

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.

Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

*Гигиена тела.* Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.

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

*Закаливание организма.* Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.

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

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

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

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

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

#### **Охрана здоровья**

*Виды медицинской помощи:* доврачебная и врачебная.

*Виды доврачебной помощи.* Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

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

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

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

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

*Документы, подтверждающие нетрудоспособность:* справка и листок нетрудоспособности.

*Жилище*

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

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

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

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

*Кухонная утварь.* Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.

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

*Кухонная мебель:* названия, назначение.

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

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

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

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

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

*Насекомые и грызуны в доме:* виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. Виды химических средств для борьбы с

грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами.

Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

Одежда и обувь

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

*Значение опрятного вида человека.*

*Уход за одеждой.* Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распоровшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

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

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

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

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

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

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

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

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

Питание

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

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

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

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

Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.

Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.

Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.

Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Транспорт**

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

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

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

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

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

*Водный транспорт.* Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

*Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.*  
Средства связи

*Основные средства связи:* почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.

*Почта.* Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.

*Письма.* Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.

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

*Посылки.* Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

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

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

*Денежные переводы.* Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

*Предприятия, организации, учреждения*

*Образовательные учреждения.* Дошкольные образовательные учреждения. Учебно-образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.

*Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия.* Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

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

*Семья*

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

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

*Досуг как источник получения новых знаний:* экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т. д.

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

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

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

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

#### 4. Тематическое планирование

##### 5 класс

№	Раздел	Количество часов
1	Раздел 1. Введение	1
2	Личная гигиена и здоровье	4
3	Одежда и обувь	4
4	Питание	11
5	Семья	2
6	Жилище	4
7	Транспорт	3
8	Торговля	4
9	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

#### Тематическое планирование

##### 6 класс

№	Раздел	Количество часов
1	Личная гигиена и здоровье	6
2	Одежда и обувь	10
3	Питание	18
4	Семья	3
5	Жилище	5
6	Транспорт	5
7	Охрана здоровья	11
8	Культура поведения	4
9	Учреждения и организации	1
10	Средства связи	3
11	Торговля	4
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>



**Тематическое планирование  
7 класс**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Модуль воспитательной программы «Школьный урок»</b>
1	Личная гигиена и здоровье	2	Класное руководство
2	Одежда и обувь	10	
3	Семья	4	Работа с родителями
4	Питание	17	
5	Жилище	11	
6	Охрана здоровья	8	
7	Транспорт	3	
8	Средства связи	4	
9	Учреждения, предприятия	2	
10	Торговля	3	
11	Экономика домашнего хозяйства	5	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	

**Тематическое планирование  
8 класс**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>
1	Личная гигиена и здоровье	2
2	Питание	22
3	Семья	6
4	Одежда и обувь	4
5	Жилище	6
6	Охрана здоровья	7
7	Транспорт	2
8	Торговля	3
9	Средства связи	4
10	Учреждения, организации	3
11	Экономика домашнего хозяйства	9
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

**Тематическое планирование  
9 класс**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>
1	Личная гигиена и здоровье	3
2	Одежда и обувь	12
3	Семья	8
4	Питание14 ч	14
5	Жилище8 ч	8
6	Торговля2 ч	2
7	Культура поведения.2ч	2
8	Охрана здоровья7 ч	7
9	Средства связи2ч	2
10	Учреждения и организации2 ч	2
11	Транспорт5ч	5
12	Деловые бумаги2 ч	2
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

**Календарно-тематическое планирование**

**5 класс «ОСЖ» 68 часов**

№ п/п	Дата проведения		Четверть, количество часов наименование раздела, темы	Кол-во часов	Коррекционная работа	Домашнее задание	Коррекция	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»
	План	Факт						
<b>Введение 1ч</b>								
1			Что изучает предмет ОСЖ. Правила безопасного поведения в кабинете ОСЖ. Личная гигиена	1				<b>Классные часы посвященные</b> - самоупрал. в классе (распределен. обязанностей), обновление соц.паспортов класса
<b>Личная гигиена и здоровье 4ч</b>								
2			Личная гигиена, ее значение для жизни и здоровья человека.	1	Развитие памяти на основе запоминания последовательности выполнения приемов закаливания. Формирование стойких гигиенических навыков.	Обтирание тела, выполнение физических упражнений. Мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук		
3			Правила личной гигиены в течение дня.	1				
4			Содержание в чистоте и порядке личных (индивидуального пользования) вещей.	1				
5			Выполнение утреннего туалета.	1		Практические работы Стирка личных вещей. Причесывание волос. Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз		

<b>Одежда и обувь4ч</b>							
6			Виды одежды и головных уборов по назначению.	1			
7			Правила и способы повседневного ухода за одеждой.	1	Развитие мелкой моторики. Коррекция мыслительных процессов на основе упражнений в планировании и дальнейшем выполнении работы по намеченному плану.	Пришивание пуговиц, подшивание брюк. Стирка и глажение изделий из х/б тканей вручную.	
8			Виды обуви, их назначение.	1			
9			Сушка и чистка обуви.	1		Практические работы	
<b>Питание11ч</b>							
10			Значение продуктов питания в жизни и деятельности человека.	1			
11			Режим питания школьника, его влияние на здоровье.	1			
12			Место приготовления пищи и его оборудование.	1			
13			Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы на кухне.	1	Развитие памяти и внимания при приготовлении блюд. Развитие внимания и логического мышления при подборе рецептов.	Мытье посуды. Приготовление молочной каши. Приготовление омлета. Приготовление жареной картошки. Заваривание чая.	
14			Культура поведения за столом.	1			
15			«Встреча друзей». «В кафе...».	1		Практические работы	
16			Кухонная и столовая посуда, приборы, приспособления - назначение.	1			
17			Чайная посуда, приборы - назначение.	1	Правила и приемы ухода за чайной		

					посудой.			
18			Чистка и мытье кухонной и столовой посуды.	1				
19			Пища, не требующей тепловой обработки. Бутерброды, их виды и правила	1				
20			Правила и приемы ухода за кухонной и столовой посудой.	1		Практические работы		
<b>Семья 2ч</b>								
21			Семья.	1	Развитие памяти на основе запоминания родственных отношений в семье. Активизация речи на основе упражнений в составлении рассказа.	Запись сведений о родителях и других членах семьи.		
22			Родственные отношения в семье.	1				
<b>Жилище 4ч</b>								
23			Виды жилых помещений в городе и селе (жилой дом, квартира, общежитие)	1				
24			Почтовый адрес	1				
25			Гигиенические требования к жилому помещению.	1	Коррекция памяти и внимания на основе упражнений в запоминании, сравнении, классификации. Развитие моторики при работе с пылесосом.	Уборка спальни, чистка мягкой мебели холла, мытье зеркал в туалетной комнате, утепление окон.		
26			Правила вытирания пыли, подметания и мытья полов.	1				
<b>Транспорт 3ч</b>								
27			Виды транспортных средств (маршрут, вид транспорта).	1	Развитие памяти и внимания на основе упражнений в классификации и			

					различении. Развитие логического мышления при работе с расписанием пригородных поездов.			
28			Правила и знаки дорожного движения.	1				
29			Правила поведения в пассажирском транспорте и на улице	1		Сюжетно-ролевые игры «Оплата проезда в маршрутном такси».		
<b>Торговля4ч</b>								
30			Виды торговых предприятий.	1	Коррекция памяти и внимания на основе наблюдений, запоминании, различении. Активизация внимания на основе упражнений в выборе, покупке и оплате товара.	Экскурсия в магазин промышленных товаров. знакомство с отделами и видами товаров, гарантийным сроком. Приобретение товара, проверка чека и сдачи.		
31			Продуктовые магазины, их отделы.	1				
32			« Я - покупатель».	1		Сюжетно-ролевые игры		
33			«В магазине».	1		Сюжетно-ролевые игры		
34			Повторение	1				
			<b>Итого:</b>	<b>34ч</b>				

**Календарно-тематическое планирование  
6 класс «ОСЖ» 68 часов**

№ п/п	Дата проведения		Четверть, количество часов наименование раздела, темы	Кол-во часов	Коррекционная работа	Домашнее задание	Коррекция	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»
	План	Факт						
<b>Личная гигиена и здоровье 6ч</b>								
1			Значение закаливания организма	1		§1 с.8-9		Классные часы посвященные - самоуправл. в классе (распределен. обязанностей), обновление соц.паспортов класса
2			Способы закаливания, правила и приемы.	1		§1 с.10-12		
3			Правила и приемы ухода за кожей рук.	1				
4			Правила и приемы ухода за кожей рук.	1				
5			Правила и приемы ухода за ногами.	1				
6			Стрижка ногтей	1				
7			Бережное отношение к зрению	1		§2 с.12-15		
<b>Одежда и обувь 10ч</b>								
8			Значение опрятного вида человека.	1		§1 с.16		
9			Мелкий ремонт одежды	1		§1 с.17		
10			Правила и приёмы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей.	1		§3 с.32		
11			Правила глажения.	1		§4 с.36		
12			Техника безопасности при работе с утюгом.	1		с.35		
13			Пришивание пуговиц.	1	Практические работы	§1 с.18		
14			Виды швов	1	Практические работы	§2 с.21-23		

15			Подгиб низа изделия	1	Практические работы	§2 с.22		
16			Штопка разорванного места	1	Практические работы	§2 с.23		
17			Стирка изделий из х / б тканей.	1		§3 с.28-33		
<b>Питание 18ч</b>								
17			Гигиена приготовления пищи	1		§1 с.38		
18			Хранение продуктов питания и готовой пищи в холодильнике	1		§1 с.39		
19			Хранение продуктов питания и готовой пищи без холодильника	1	Практические работы	§1 с.40		
20			Способы выбора доброкачественных продуктов	1		§2 с.42-44		
21			Уход за кухонной посудой	1		§3 с.45-46		
22			Уход за кухонными приборами	1		§3 с. 47-48		
23			Приготовление пищи	1		§4 с .50		
24			Составление рецепта	1		§4 с.49		
20			Блюда из круп.	1		§5. С.56		
21			Приготовление каш	1		§5 с.55		
22			Способы приготовления яиц	1		§5 с.59		
23			Блюда из овощей	1		§4 .53		
24, 25			Картофель. Приготовление блюд из картофеля.	2		Составить список блюд из картофеля		
26			Чай. История чаепития в России.	1		§7 с.62		
27		15	Заварка чая	1	Практические работы	§7 с.64		
<b>Семья 3ч</b>								
28			Состав семьи	1		§1 с.67		



29			Место работы каждого члена семьи, занимаемая должность.	1		§1. С.67-68		
30			Права и обязанности каждого члена семьи.	1		§1 с.69-71		
<b>Жилище 5ч</b>								
31			Гигиенические требования к жилому помещению	1		§1 с.87		
32			Меры по обеспечению гигиенических требований к жилому помещению	1		§1 с.88		
33			Санитарно-гигиенические требования и правила ТБ при работе с предметами бытовой химии.	1		§1 с.89		
34			Сухая и влажная уборка жилого помещения	1		§2 с.92-95		
35			Уход за мебелью	1		§3 с.95-99		
<b>Транспорт 5ч</b>								
36			Виды городского общественного транспорта	1		§1 с.100		
37			Правила поведения в метро, электропоездах	1		§1 с.104-105, §2 с.108		
38			Пригородные поезда	1		§2 с.108		
39			Способы приобретения билетов.	1		§2 с.111		
40			Расписание, направления, зоны.	1		§2 с.112-113		
<b>Охрана здоровья 11ч</b>								
41			Виды медицинских учреждений: поликлиника	1				
42			Виды медицинских учреждений: больница	1				
43			Виды медицинских учреждений: диспансер	1				
44			Виды медицинских учреждений: аптека	1				
45			Виды медицинских учреждений и их назначение в оказании медицинской помощи.	1				
46			Функции основных врачебных специалистов	1				
47			Виды врачебной помощи: помощь на дому	1				

48			Вызов врача на дом	1			
49			Виды врачебной помощи: «скорая помощь»	1			
50			Виды врачебной помощи: амбулаторный приём	1			
51			Виды врачебной помощи: госпитализация	1			
<b>Культура поведения 4ч</b>							
52			Правила поведения в общественных местах	1		§1 с.72-73	
53			Приемы обращения с просьбой	1		§2 с.79-82	
54			Согласие или вежливый отказ	1		§3 с 83-86	
55			Способы ведения разговора со старшими и сверстниками	1		§3 с 83-86	
<b>Учреждения и организации 1ч</b>							
56			Дошкольные, школьные учреждения, их назначение.	1			
<b>Средства связи 3ч</b>							
57			Основные средства связи, виды почтовых отправлений	1		§1 с.124	
58			Почта.	1		§1 с.125	
59			Виды писем.	1		§2 с.127-128	
60			Порядок отправления письма различного вида	1	Практические работы Написание почтового адреса на конверте.	§3 с.132	
61			Оформление письма	1		§3 с.133	
62			Виды текстов	1		§3 с.134-136	
63			Телеграф.	1		§4 с.136	
64			Виды телеграмм и телеграфных услуг. Тарифы.	1		§4 с.137-140	
<b>Торговля 4ч</b>							

65		Магазины промышленных товаров и их отделы	1		§1 с.114-116		
66		Порядок приобретения товаров	1		§1 с.117-118		
67		Специализированные магазина и их отделы	1		§2 с.118-123		
68		Повторение	1				
		<b>Итого:</b>	<b>68ч</b>				

**7 класс «ОСЖ» 68 часа**

№ п/п	Дата проведения		Четверть, количество часов наименование раздела, темы	Кол-во часов	Коррекционная работа	Домашнее задание	Коррекция	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»
	План	Факт						
<b>Личная гигиена и здоровье 2ч</b>								
1	03.09	03.09	Особенности личной гигиены в жизни подростка.	1		с.5-6.		<b>Классные часы посвященные</b> - самоуправл. в классе (распределен. обязанностей), обновление соц.паспортов класса
2	08.09	08.09	Особенности ухода за кожей лица, волосами.	1	Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные. Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.	Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. с.6-12		
<b>Одежда и обувь 10ч</b>								
3	10.09	10.09	Значение продления срока служения одежды.	1		с.		
4	15.09	15.09	Виды штопок	1		с.13-16		
5	17.09	22.09	Наложение заплат	1		с.16-20		
6	22.09	24.09	Ремонт одежды: штопка и наложение заплат.	1		Практические работы		
7	24.09	29.09	Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей.	1				
8	29.09	01.10	Правила и приемы глажения брюк	1				
9	01.10	06.10	Правила и приемы глажения других видов одежды	1				
10	06.10	08.10	Глажение брюк.	1		с.25-27		
11	08.10	13.10	Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.	1		с.29-31		

12	13.10	15.10	Стирка изделий из х/б тканей с помощью стиральной машины.	1		с.29-31		
<b>Семья4ч</b>								
13	15.10	20.10	Помощь родителям в уходе за младшими детьми –одевание, обувание, причесывание.	1		с.55-60		
14	20.10	22.10	Оказание помощи первокласснику в одевании, обувании на прогулку.	1		с.55-60		Совместные классно-семейные мероприятия
15	22.10	10.11	Оказание помощи первоклассникам в уборке класса.	1		с.50-55		
16	10.11	12.11	Помощь родителям и учителям в соблюдении чистоты и порядка в школе и дома.	1		с.49-50		
<b>Питание17ч</b>								
17	12.11	17.11	Виды питания	1		с.32-33		
18	17.11	19.11	Пищевая ценность продуктов.	2		с.33-34		
19	19.11	24.11	Значение первых блюд и их приготовление.	1		с.34-37		
20	24.11	26.11	Значение вторых блюд и их приготовление.	1		с.37-38		
21	26.11	01.12	Значение третьих блюд и их приготовление.	1		с.38-40		
22	01.12	03.12	Использование механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.	1		Записи в тетради		
23	03.12	06.12	Правила безопасной работы с режущими инструментами	1		Записи в тетради		
24	08.12	07.12	Правила безопасной работы с режущими приспособлениями	1		с.86+-87		
25	10.12	08.12	Правила безопасной работы , электроприборами.	1				
26	15.12	10.12	Этикет	1		Записи в тетради		
27	17.12	13.12	Этикет	1				
28	22.12	14.12	Сервировка стола к обеду.	1		Записи в тетради		
29	24.12	15.12	Сервировка стола к обеду.	1				
30	26.11	17.12	Подбор и чтение рецептов	1		с.46-49		

31	01.12	20.12	Любимые рецепты	1	Практические работы	с.42-46		
32	03.12	22.12	Приготовление киселя	2	Практические работы	Записи в тетради		
33	08.12	24.12	Приготовление киселя					
<b>10.12 Жилище 11ч</b>								
34	15.12	12.01	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.	1		с.70-71		
35	17.12	14.01	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения	1				
36	22.12	19.01	Подготовка квартиры и дома к весне, лету.	1		с.71-73		
37	2.12	21.01	Подготовка квартиры и дома к весне, лету.	1				
38	12.01	26.01	Уход за полом в зависимости от покрытия (лак), средства ухода за полом.	1		с.81-83		
39	14.01	28.01	Уход за полом в зависимости от покрытия (мастика), средства ухода за полом.	1				
40	19.01	02.02	Уход за полом в зависимости от покрытия (масляная краска), средства ухода за полом.	1				
41	21.01	04.02	Уход за полом в зависимости от покрытия (линолеум), средства ухода за полом.	1				
42	26.01		Уход за полом в зависимости от покрытия (ковер), средства ухода за полом.	1				
43	28.01		Мытье полов с использованием химических моющих средств.	1	Практические работы	с.79-81		
44	02.02		Мытье полов с использованием химических моющих средств.	1				
<b>Охрана здоровья 7ч</b>								
45	04.02		Виды доврачебной помощи	1		с.109-11		
46	09.02		Виды доврачебной помощи	1				
47	11.02		Измерение температуры	1		Практические работы		
48	16.02		Обработка ран при микротравмах	1		Практические работы		
49	18.02		Домашняя аптечка. Состав домашней аптечки.	1		Записи в тетради		
50	25.02		Лекарственные растения в домашней аптечке.	1		с.117-118		
51	02.03		Приготовление витаминизирующего отвара.	1		Практические работы		

<b>Транспорт 3ч</b>								
52	04.02		Вокзалы. Их назначение и основные службы.	1		с.95-98		
53	09.03		Справочная служба вокзалов. Расписание поездов.	1		с.94-95		
54	11.03		Виды пассажирских вагонов. Формы приобретения железнодорожных билетов.	1		с.98-103		
<b>Средства связи 4ч</b>								
55	16.03		Почта. Виды бандеролей	1		(простая, заказная, ценная, с уведомлением).		
56	18.03		Порядок их отправления бандеролей	1		с.10-108		
57	23.03		Упаковка. Стоимость пересылки.	1		с.108-109		
58	01.04		Посылки. Виды упаковок. Правила отправления.	1		с.109		
<b>Учреждения, предприятия 2ч</b>								
59	06.04		Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села.	1		Записи в тетради		
60	08.04		Культура поведения в общественных местах.	1		Записи в тетради		
<b>Торговля 3ч</b>								
61	13.04		Универмаги и универсамы, торговые центры, их назначение.	1		с.104-105		
62	15.04		Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров.	1		с.105-106		
63	20.04		Порядок приобретения (выбор товара, оплата в кассе, получение чека, сдачи).	1		с.106-107		
<b>Экономика домашнего хозяйства 5ч</b>								
64	22.04		Поведение покупателей.	1		Записи в тетради		
65	27.04		Личный бюджет	1		Записи в тетради		

66	29.04		Сбережения	1		Записи в тетради		
67	06.05		Бюджетные ограничения	1		Записи в тетради		
68	20.05		Покупательная способность	1		Записи в тетради		
			<b>Итого:</b>	<b>68ч</b>				



**8 класс «ОСЖ» 68 часа**

№ п/п	Дата проведения		Четверть, количество часов наименование раздела, темы	Кол-во часов	Коррекционная работа	Домашнее задание	Коррекция	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»
	План	Факт						
<b>Личная гигиена и здоровье 2ч</b>								
1			Значение здоровья для жизни и деятельности человека.	1				Классные часы посвященные - самоуправл. в классе (распределен. обязанностей), обновление соц.паспортов класса
2			Пагубное влияние табака на здоровье человека.	1				
<b>Питание 22ч</b>								
3,4			Меню	2				
5			Составление меню на день	1		Практические работы		
6			Составление меню на неделю.	1		Практические работы		
7,8			Способы приготовления изделий из теста	2		Практические работы		
9, 10			Приготовление песочного печенья.	2		Практические работы		
11,12			Заготовка продуктов впрок.	2				
13,14			Замораживание	2				
15,16			Замораживание овощей	2				
17,18			Подготовка и нарезка овощей для заморозки.	2		Практические работы		
19,20			Замораживание овощей зелени	2		Практические работы		
21,22			Подготовка и нарезка зелени для заморозки.	2		Практические работы		
<b>Семья 6ч</b>								
23			Грудной ребенок в семье.	1				
24			Правила ухода за грудным ребенком.	1				
25			Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек	1				
26			Упражнения в купании	1		Практические		

						ие работы		
27			Одевании грудного ребенка.	1				
28			Пеленании грудного ребенка.	1				
<b>Одежда и обувь 4ч</b>								
29			Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей.	1				
30			Сушка изделий из шерстяных и синтетических тканей.	1				
31			Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей.	1		Практические работы		
32			Правила и приемы глажения блузок, рубашек.	1		Практические работы		
<b>Жилищебч</b>								
33			Уборка кухни	1				
34			Уборка кухни, санузла и ванной комнаты.	1				
35			Химические моющие средства, используемые при уборке.	1				
36			Техника безопасности при работе.	1				
37			Чистка раковины на кухне	1		Практические работы		
38			Мытье кафельных стен и пола на кухне.	1		Практические работы		
<b>Охрана здоровья7ч</b>								
39			Значение косметики и дезинфицирующих средств	1				
40			Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием дезинфицирующих средств.	1				
41			Выбор косметических и дезинфицирующих средств.	1		Практические работы		
42			Протирание кожи лица огуречным лосьоном.	1		Практические работы		
43			Инфекционные заболевания.	1				
44			Меры по предупреждению инфекционных заболеваний.	1				
45			Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций.	1				
<b>Транспорт2ч</b>								
46			Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение.	1				
47			Основные автобусные маршруты. Расписание движения.	1				
<b>Торговля3ч</b>								
48			Специализированные магазины.	1				

49			Виды товара, отделы.	1				
50			Вежливое обращение к продавцу-консультанту.	1				
<b>Средства связи 4ч</b>								
51			Телефон. Виды телефонной связи.	1				
52			Вызов экстренных аварийных служб.	1				
53			Правила ведения разговора.	1				
54			Междугородняя телефонная связь.	1				
<b>Учреждения, организации 3ч</b>								
55			Центр занятости населения	1				
56			УСЗН	1				
57			Виды социальной помощи	1				
<b>Экономика домашнего хозяйства 9ч</b>								
58			Бюджет семьи. Источники доходов.	1				
59			Основные статьи расходов.	1				
60			Обязательные платежи.	1				
61			Расходы на приобретение крупных, дорогостоящих покупок.	1				
62			Сбережения.	1				
63,64			Значение и способы экономии расходов.	1				
65,66			Определение суммы доходов семьи за месяц.	1				
67			Расчет стоимости израсходованной электроэнергии	1				
68			Повторение	1				
			<b>Итого:</b>	<b>68</b>				

**9 класс «ОСЖ» 68 часа**

№ п/п	Дата проведения		Четверть, количество часов наименование раздела, темы	Кол-во часов	Коррекционная работа	Домашнее задание	Коррекция	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»
	План	Факт						
<b>Личная гигиена и здоровье 3 ч</b>								
1			Здоровый образ жизни.	1				<b>Классные часы посвященные</b> - самоуправл. в классе (распределен. обязанностей), обновление соц.паспортов класса
2			Вредное воздействие алкоголя, наркотиков и курения на организм человека.	1				

3			Вызов экстренной помощи	1				
<b>Одежда и обувь 12 ч</b>								
4			Стиль одежды, мода.	1				
5			Обновление одежды	1		практическа я работа		
6			Выбор одежды и обуви при покупке в соответствии с назначением.	1				
7			Определение собственных размеров одежды и обуви;	1		практическа я работа		
8			Специализированные магазины	1	нахождение нужного отдела с размерами, соответствующим и ученику	экскурсия		
9			Средства и правила выведения мелких пятен на одежде из разных видов тканей в домашних условиях.	1				
10			Строжайшее соблюдение техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.	1				
11			Стирка изделий из тюля и трикотажа.	1				
12			выведение пятен в домашних условиях	1		практическа я работа		
13			Правила стирки к сушки одежды из шерстяных и синтетических тканей	1				
14			Виды предприятий по химической чистке одежды, их назначение	1				
15			Правила подготовки вещей к сдаче в чистку.	1				
<b>Семья 8 ч</b>								
16			Российская семья.	1				
17			Распределение обязанностей по ведению хозяйства	1				
18			Формы организации досуга и отдыха в семье	1				
19			Бюджет	1				
20			Распределение обязанностей по ведению хозяйства и семейного бюджета.	1				

21			Основы семейных отношений.	1				
22			Условия создания семьи.	1				
23			Семейные традиции.	1				
<b>Питание 14 ч</b>								
24			Питание детей ясельного возраста	1				
25			Составление меню на неделю для ребенка ясельного возраста	1				
26			Национальное блюдо	1				
27,28			Приготовление национальных блинов	2		практическа я работа		
29			Составление меню праздничного стола.	1				
30			Сервировка праздничного стола	1				
31			Диетическое питание, его виды.	1				
32			Национальные блюда, их виды.	1				
33			Составление меню диетического питания.	1	Практическая работа			
34			Меню и сервировка праздничного стола.	1				
35			Подбор, чтение и запись рецептов национальных блюд.	1		Практическа я работа		
36			Составление меню праздничного стола.	1		Практическа я работа		
37			Сервировка праздничного стола.	1				
<b>Жилище 8 ч</b>								
38			Рациональная расстановка мебели в квартире	1				
39			Моя комната	1		практическа я работа		
40			Понятие о композиции в интерьере.	1				
41,42			Интерьер.	2				

43			Сохранение жилищного фонда	1				
44			Характерные особенности жилища.	1				
45			Косметический ремонт жилья.	1				
<b>Торговля 2 ч</b>								
46			Рынок. Виды рынков	1		продуктовые, вещевые, крытые, открытые, оптовые, мелкооптовые и др.		
47			Отличие рынка от магазина: право покупателя предлагать снизить цену.	1				
<b>Культура поведения. 2ч</b>								
48			Правила проживания в общежития	1				
49			Правила хорошего тона в общении с друзьями и взрослыми	1				
<b>Охрана здоровья 7 ч</b>								
50			Инфекционные заболевания	1				
51			Уход за больным	1				
52			На приеме у врача	1				
53			Больной в доме	1				
54			Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности	1				
55			Первая помощь при несчастных случаях (утопление).	1				
56			Солнечный и тепловой удар. Первая помощь.	1				
<b>Средства связи 2ч</b>								
57			Виды связи	1				
58			Виды связи: сотовая связь, автоответчик, факс, интернет.	1				
<b>Учреждения и организации 2 ч</b>								
59			Знакомство с ТК РФ.	1				

60			«Моя будущая профессия»	1				
<b>Транспорт 5ч</b>								
61			Назначение авиатранспорта.	1				
62			Аэропорт.	1				
63			Авиамаршруты. Порядок приобретения билетов.	1				
64			Электронный билет	1				
65			Правила поведения в аэропорту.	1				
66			Правила посадки и безопасного поведения в самолете	1				
<b>Деловые бумаги 2 ч</b>								
67			Документы, необходимые для поступления на работу.	1				
68			Правила составления деловых бумаг.	1				
			<b>Итого:</b>	<b>68</b>				