

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Средняя общеобразовательная школа поселка Молодежный»**

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
совета

протокол № 5
от «14» 06 2021г.

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

протокол № 8
от «21» 06 2021г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР


/Подорожкина И.В./
«21» 06 2021 г.

**Рабочая программа учебного предмета
ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ**

(название предмета, курса)

для 5-9 классов

срок реализации программы: 5 лет

Составитель:

Ф.И.О.: Токмакова Александра Львовна,

Должность: учитель технологии

МОУ ИРМО «СОШ поселка Молодежный»

Квалификационная категория: первая

2021 год

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по Основам социальной жизни составлена на основе примерной Адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МОУ ИРМО «СОШ посёлка Молодежный», рассчитанная на пятидневную рабочую неделю.

Тематическое планирование составлено на основе Примерной программы по учебному предмету Основы социальной жизни.

Место предмета в учебном плане: внеурочная часть.

Предметная область: Основы социальной жизни.

Цель предмета: практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Основные задачи реализации содержания:

- расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;
- формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;
- ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;
- практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;
- усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);
- развитие навыков здорового образа жизни;
- положительных качеств и свойств личности.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Количество учебных недель	34	34	34	34	34
Количество часов в неделю, ч/нед	2	2	2	2	2
Количество часов в год, ч	68	68	68	68	68

Курс ОСЖ изучается с 5 по 9 классы. Это позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении при сообщении нового материала использовать опыт обучающихся как базу для расширения их

знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых. Основными формами и методами обучения являются практические работы, сюжетно-ролевые игры, беседы; широко используются наглядные средства обучения, демонстрация учебных кинофильмов, видеофильмов.

Освоение программы предусматривает сочетание аудиторных занятий, основанных на интерактивных формах освоения учебного содержания, а также использовании примеров и ситуаций из опыта знакомых детям, героев литературных произведений, учителей и воспитателей, и самостоятельной работы, ориентированной на включение освоенного теоретического материала в реальную практику для решения конкретных проблем в повседневной жизни. Освоения программы фиксируется в процессе проведения сюжетно-ролевых игр, обобщающих уроков, практических работ.

1. Формы организации аудиторных занятий:

Лекция-беседа, предполагает непосредственный контакт педагога с обучающимися. Это позволит привлечь внимание обучающихся к наиболее важным вопросам темы, определить содержание и темп изложения учебного материала с учетом психофизических особенностей детей, а также позволит определить степень усвоения ими предыдущего материала; лекция с разбором конкретных ситуаций, предполагающая в процессе лекции обсуждение конкретных жизненных ситуаций.

Практические занятия, позволят обучающимся, использовать теоретические знания в практической деятельности. Активное участие в практической работе ведет к систематизации и углублению знаний, к выработке умений и навыков.

Учебные сюжетно-ролевые игры, синтетическая форма организации совместной деятельности преподавателя и учащихся. Представляет собой поликомпонентную модель, содержащую несколько принципиально важных для развития умственно-отсталого ребенка типов деятельности: проблемно-поисковую, мыслительную, коммуникативную, имитационно-ролевую (социально-моделирующую).

Форма итоговой аттестации обучающихся, итоговая контрольная работа. Система оценивания в конце изучения каждой темы предусматривает тестирование, устные опросы, творческие и контрольные работы. Обязательные результаты обучения представлены в Требованиях к уровню подготовки и задают систему итоговых результатов обучения, которых должны достигать все обучающиеся с ОВЗ и достижение которых является обязательным условием положительной аттестации ученика с ОВЗ за курс ОСЖ.

Эти требования структурированы по трем компонентам: «знать/понимать», «уметь», «использовать приобретенные знания и умения в

практической деятельности и повседневной жизни». Два первых компонента представлены отдельно по каждому из разделов содержания.

2. Планируемые результаты освоения.

Планируемые результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) программы «Основы социальной жизни» представлены личностными и предметными результатами.

Личностными результатами изучения курса являются:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие 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;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств;
- развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

Метапредметными результатами изучения курса являются:

- овладение основ таких социально ценных личностных и нравственных качеств, как трудолюбие, организованность, добросовестное и ответственное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию;
- владение начальными формами познавательных учебных действий: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения;

– получение первоначального опыта организации самостоятельной практической деятельности на основе сформированных регулятивных универсальных учебных действий: планирования предстоящего практического действия, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов действий; умение искать необходимую печатную и электронную информацию.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- приготовление несложных видов блюд под руководством 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 и переработки продуктов питания;
- составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
- самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
- соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук 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.

Содержание учебного предмета

Содержание программы предусматривает освоение материала по следующим образовательным линиям:

- личная гигиена и здоровье;
- охрана здоровья;
- жилище;
- одежда и обувь;
- питание;
- транспорт;
- средства связи;
- предприятия, организации, учреждения;
- семья.

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. Каша. 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. Приготовление.

Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соленье, 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. 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.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	
		теория	практ.
	Личная гигиена и здоровье (14)	8	6
1	Вводное занятие. Беседа о содержании и значении предмета ОСЖ.	1	
2	Оформление тетрадей по предмету.		1
3	Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя для общего здоровья.	1	
4	Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании. Правила поведения за столом.		1
5-8	Правила личной гигиены в течение дня.	1	3
9	Предметы и средства личной гигиены.	1	
10	Уход за полостью рта.	1	
11	Уход за ушами.	1	
12	Правила охраны зрения (чтение, просмотр телевизора). Гимнастика для глаз.	1	
13	Уход за волосами.	1	
14	Обобщение пройденного материала.		1
	Культура поведения (8)	2	6
15	Поведение в музее, библиотеке	1	
16	Ролевая игра «Запишите меня в библиотеку»		1
17	Поведение в кино, театре.	1	
18	Ролевая игра «Здравствуй театр».		1
19, 20	Экскурсия в музей		2
21, 22	Экскурсия в кинотеатр		2
	Жилище (10)	8	2
23	Виды жилых помещений в городе	1	
24	Виды жилых помещений в деревне.	1	
25	Виды помещений в жилых домах (варианты жилых и подсобных помещений).	1	
26	Виды помещений в жилых домах (варианты жилых и подсобных помещений). Проверочная работа на тему «Жилое помещение»	1	
27, 28	Почтовый адрес дома и школы. Написание адреса на открытке.	1	1
29, 30	Гигиенические требования к жилому помещению.	1	1
31	Инвентарь и приспособления для уборки.	1	
32	Правила вытирания пыли.	1	
	Транспорт (8)	5	3
33, 34	Виды городского транспорта. Оплата проезда в автобусе.	1	1
35, 36	Правила поведения в транспорте, на улице.	2	

37-39	Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения.	2	1
40	Тестирование по теме «Правила дорожного движения»		1
	Питание (8)	6	2
41-44	Основные виды магазинов. Их назначение. Правила поведения в магазине.	2	2
45	Виды отделов в продуктовых магазинах и правила покупки товаров.	1	
46	Порядок приобретения товара в продовольственном магазине.	1	
47, 48	Значение продуктов питания для здоровья человека.	2	
	Жилище (8)	4	4
49-52	Кухонная посуда, приборы и приспособления – назначение.	2	2
53, 54	Чайная посуда. Правила заваривания чая.	1	1
55, 56	Кофейная посуда. Процесс приготовления кофе.	1	1
	Питание (2)	1	1
57, 58	Строение яйца. Приготовление блюд из яиц (отварные, яичница).	1	1
	Одежда и обувь (8)	6	2
59, 60	Виды одежды и головных уборов, их назначение.	2	
61, 62	Повседневный уход за одеждой и подготовка к хранению.	1	1
63, 64	Виды обуви, их назначение.	2	
65, 66	Уход за обувью и подготовка её к хранению.	1	1
67	Обобщение пройденного материала.	1	
68	Тестирование.		1
		41	27
	Итого	68	

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	
		теория	практ.
	Личная гигиена и здоровье (7)	7	
1	Закаливание организма.	1	
2	Правила закаливания организма.	1	
3	Осанка при ходьбе, в положении сидя и стоя.	1	
4	Мимика и жесты во время разговора.	1	
5-6	Уход за кожей рук и ногтями.	2	
7	Обобщение пройденного материала.	1	
	Культура поведения (4)	2	2
8	Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании.	1	
9	Ролевая игра «Слова при встрече и расставании».		1

10	Формы обращения с просьбой, вопросом к старшим и сверстникам.	1	
11	Разговор со старшими и сверстниками. Ролевая игра.		1
	Жилище (10)	8	2
12	Гигиенические требования к жилому помещению.	1	
13	Основные правила организации рабочего места школьника.	1	
14	Значение уборки жилых помещений. Периодичность уборки (ежедневная, недельная, сезонная).	1	
15	Требования к организации спального места. Гигиенические требования к постельному белью.	1	
16	Виды половых покрытий: деревянные, паркет, линолеум.	1	
17	Инвентарь, приспособления и средства по уходу за полами (расширение знаний). Пылесос.	1	
18	Ковры и ковровые покрытия, их виды. Способы ухода за ними (влажный веник, пылесос).	1	
19	Пылесос. Правила и техника безопасности при работе с ним.	1	
20	Обобщение пройденной темы.		1
21	Проверочная работа.		1
	Транспорт (7)	4	3
22	Основные транспортные средства.	1	
23	Правила пользования городским транспортом. Оплата проезда на всех видах транспорта.	1	
24	Пригородные поезда. Расписание.	1	
25	Оплата проезда.	1	
26	Работа с онлайн-сервисом РЖД (расписание, оплата, сохранение чека).		1
27	Видео-экскурсии по ж/д вокзалу города Иркутска		1
	Предприятия, организации, учреждения (2)	2	
28	Детские ясли, детсад, школа. Их назначение.	1	
29	Центр досуговой деятельности. (УВК - учебно-воспитательный комплекс, дома детского творчества (ДДТ), гимназия, лицей, колледж).	1	
	Средства связи (8)	6	2
30	Основные средства связи (почта, телеграф, телефон).	1	
31	Виды писем.	1	
32	Написать письмо.		1
33	Виды почтовых отправлений.	1	
34	История развития почтового движения Иркутска	1	
35	Телеграф.	1	
36	История развития телеграфа в Иркутске	1	
37	Составление текстов телеграмм. Отправление телеграмм.		1
	Питание (4)	3	1
38	Продовольственные и специализированные продовольственные магазины. Виды товаров, стоимость, порядок приобретения.	1	
39	Сюжетно-ролевые игры: «Я покупатель», «Покупка продуктов по списку».		1
40	Современное оборудование магазинов.	1	
41	Профессия торговли.	1	

	Одежда и обувь (8)	4	4
42	Мелкий ремонт одежды. Подготовительные работы.	1	
43	Пришивание пуговиц.		1
44	Пришивание кнопок и крючков.		1
45	Правила ручной стирки и сушки изделий.	1	
46	Стирка изделий из цветных х/б и шелковых тканей.	1	
47	Утюг. Правила техники безопасности при работе с утюгом.	1	
48	Глажение изделий.		1
49	Обобщение пройденного материала. Контрольный тест по теме «Одежда и обувь».		1
	Семья (3)	3	
50	Состав семьи учащихся: имена, отчества, место работы.	1	
51	Родственные отношения: мать, отец, брат, сестра, бабушка, дедушка, дядя, тётя.	1	
52	Правила поведения в семье. Обязанности по дому.	1	
	Жилище (4)	3	1
53	Мебель и оборудование для кухни. Правила пользования и техника безопасности при работе с плитой.	1	
54	Посуда, приборы. Приспособления. Мытьё и чистка посуды.	1	
55	Правила безопасной работы на кухне (режущие инструменты, кипятилок). Хранение продуктов и готовой пищи (в холодильнике и без него).	1	
56	Сервировка стола к ужину.		1
	Питание (8)	4	4
57, 58	Приготовление блюд из круп – каши на воде и на молоке.	1	1
59, 60	Приготовление отварных макарон.	1	1
61, 62	Приготовление запеканки из творога.	1	1
63, 64	Приготовление блюд из картофеля (отварной, пюре)	1	1
	Охрана здоровья (2)	2	
65	Медицинские учреждения. Функции основных врачей-специалистов.	1	
66	Виды медицинской помощи. Вызов врача на дом.	1	
67	Обобщение пройденного материала.		1
68	Тестирование.		1
		47	21
	Итого	68	

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	
		теория	практ.
	Личная гигиена и здоровье (2)	2	
1,2	Личная гигиена подростка (мальчика и девочки).	2	
	Семья (4)	3	1

3	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми (оказание малышам помощи в одевании на прогулку).	1	
4	Разучивание тихих подвижных игр		1
5	Паспорт.	1	
6	Получение паспорта.	1	
	Жилище (8)	6	2
7	Значение жилища для человека	1	
8	Регулярная уборка жилого помещения: ежедневная, еженедельная (повторение).	1	
9	Сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету.	1	
10	Способы и периодичность ухода за окнами. Виды моющих средств.	1	
11	Виды мебели: мягкая, корпусная, столы, стулья. Покрытие.	1	
12, 13	Способы ухода за мебелью. Средства и приспособления по уходу.	1	1
14	Обобщение пройденного материала.		1
	Средства связи (4)	1	3
15	Виды бандеролей, порядок их отправления.	1	
16	Упаковка, заполнение бланков. Проверочная работа по заполнению бланков.		1
17, 18	Экскурсия на почту.		2
	Культура поведения (4)	2	2
19	Правила поведения в гостях.	1	
20	Ролевая игра «Вы пришли в гости».		1
21	Выбор подарка. Правила вручения подарка.	1	
22	Ролевые игры «Я иду на день рождения», «У меня сегодня день рождения».		1
	Предприятия, организации, учреждения (2)	2	
23	Промышленные предприятия. Названия цехов и отделов, имеющих на предприятии.	1	
24	Виды выпускаемой продукции. Названия рабочих специальностей.	1	
	Транспорт (4)	4	
25	Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзалы.	1	
26	Справочные службы вокзалов. Расписание поездов.	1	
27	Виды пассажирских вагонов, типы поездов (пассажирский, скорый).	1	
28	Приобретение железнодорожных билетов. Камеры хранения багажа.	1	
	Семья (4)	4	
29	Бюджет семьи.	1	
30	Источники дохода.	1	
31	Заработная плата членов семьи, пенсия. Среднедушевой доход.	1	
32	Составление доверенности на получение заработной платы.	1	
	Одежда и обувь (12)	8	4

33, 34	Ремонт одежды – наложение заплата.	1	1
35, 36	Ремонт одежды – штопка разорванного места.	1	1
37, 38	Ручная стирка белой х/б ткани.	2	
39, 40	Стирка белья с помощью стиральной машины.	2	
41	Глажение прямого белья.		1
42	Глажение спортивной одежды.		1
43, 44	Виды услуг химчистки. Правила обращения в химчистку.	2	
45	Обобщение пройденного материала.		
	Охрана здоровья (7)	2	5
46	Домашняя аптечка (состав). Назначение и хранение домашней аптечки.	1	
47	Лекарственные растения. Приготовление отваров, настоев.		1
48, 49	Первая медицинская помощь при травме (ранах) – микротравмы.	1	1
50	Контрольная работа по теме "Медицина"		1
51, 52	Экскурсия в медпункт.		2
	Питание (14)	7	7
53	Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы на кухне при приготовлении пищи (повторение)	1	
54	Сервировка стола к обеду.		1
55, 56	Приготовление закуски.	1	1
57, 58	Приготовление первых блюд.	1	1
59, 60	Приготовление вторых блюд.	1	1
61, 62	Приготовление третьих блюд.	1	1
63, 64	Обобщение пройденного материала.		2
65	Универмаги и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение магазинов.	1	
66	Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.	1	
67	Обобщение пройденного материала.		1
68	Тестирование.		1
		42	26
	Итого	68	

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	
		теория	практ.
	Личная гигиена и здоровье (2)	2	
1	Правила ухода за кожей лица с помощью косметических средств.	1	
2	Косметические дезинфицирующие средства (профилактика появления прыщей).	1	
	Культура поведения (4)	3	1

3	Культура общения юноши и девушки.	1	
4	Значение тона разговора в установлении межличностного контакта.	1	
5	Внешний вид молодых людей (одежда, косметика, парфюмерия с учётом места нахождения).	1	
6	Сюжетно – ролевые игры.		1
	Жилище (4)	3	2
7	Правила и периодичность уборки кухни. Моющие средства и приспособления для уборки кухни.	1	
8	Правила и периодичность уборки санузла: ванна, унитаз, раковина. Моющие средства и приспособления. Техника безопасности при работе с моющими и чистящими средствами.	1	
9	Правила мытья кафельных стен. Моющие средства и приспособления.	1	
10	Обобщение пройденного материала.		1
	Транспорт (4)	2	2
11	Междугородный автотранспорт. Автовокзал. Расписание. Порядок приобретения билета.	1	
12	Водный транспорт. Маршруты, расписание, стоимость билетов.	1	
13, 14	Экскурсия на автобусную станцию или в порт.		2
	Средства связи (4)	2	2
15, 16	Телефонная связь.	1	1
17	Номера телефонов экстренной службы.	1	
18	Правила оплаты различных видов телефонной связи		1
	Предприятия, организации, учреждения (5)	3	2
19	Специализированные магазины (книжный, спортивный). Правила поведения в магазине.	1	
20	Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу-консультанту.	1	
21, 22	Госучреждения: управа, префектура, полиция.	2	
23, 24	Экскурсия.		2
	Одежда и обувь (8)	5	3
25	Ручная стирка и сушка изделий из шерстяных тканей.	1	
26	Ручная стирка и сушка изделий из синтетических тканей	1	
27	Глажение фасонного белья.		1
28, 29	Прачечная. Правила пользования (метки, заполнение бланков).	2	
30	Виды услуг. Прачечная самообслуживания.	1	
31, 32	Обобщение пройденного материала.		2
	Семья (16)	13	3
33	Правила ухода за грудным ребёнком.	1	
34	Правила и периодичность кормления грудного ребёнка.	1	
35	Правила и последовательность одевания и пеленания грудного ребёнка.	1	
36	Правила и последовательность купания.	1	

37	Санитарно – гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды.	1	
38	Санитарно – гигиенические требования к содержанию игрушек, одежды.	1	
39	Обобщение пройденного материала.		1
40	Статьи расходов.	1	
41	Расходы на питание.	1	
42, 43	Планирование крупных покупок.	1	1
44, 45	Содержание жилища: оплата жилой площади и коммунальных услуг.	1	1
46	Расчёт электроэнергии и газа – снятие показаний счётчика и заполнение квитанций.	1	
47	Планирование расходов на день.	1	
48	Планирование расходов на две недели.	1	
	Питание (11)	7	4
49	Санитарно – гигиенические требования к приготовлению пищи (повторение)	1	
50	Кухонные механические приспособления и электрооборудование (мясорубка, овощерезка, миксер) и правила безопасной работы с ними.	1	
51, 52	Способы и последовательность приготовления изделий из теста.	1	1
53, 54	Выпечка блинов (бездрожжевое тесто)	1	1
55, 56	Приготовление песочного печенья.	1	1
57	Консервирование овощей, фруктов, ягод.	1	
58	Замораживание овощей, фруктов, ягод.	1	
59	Обобщение пройденного материала.		1
	Охрана здоровья (7)	5	2
60	Первая помощь при несчастных случаях (ожог, обморожение, отравление)	1	
61	Первая помощь при несчастных случаях (тепловой и солнечный удары).	1	
62	Первая помощь утопающему.	1	
63	Глистные заболевания.	1	
64	Меры по предупреждению глистных заболеваний.	1	
65, 66	Экскурсия в аптеку.		2
67	Обобщение пройденного материала.		1
68	Тестирование.		1
		45	23
	Итого		68

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
----------	-----------------------------	---------------------

		теория	практ.
	Личная гигиена и здоровье (3)	3	
1	Правила личной гигиены – основа здорового образа жизни.	1	
2	Вред курения.	1	
3	Вред алкоголя.	1	
	Семья (10)	8	2
4	Основные статьи расходов (повторение).	1	
5	Расходы на удовлетворение культурных потребностей.	1	
6, 7	Экономия в домашнем хозяйстве.	1	1
8	Сбережения.	1	
9	Виды вкладов.	1	
10	Государственное страхование (обязательное, накопительное).	1	
11	Кредит. Оформление кредита.	1	
12	Виды банковский услуг. Оплата коммунальных услуг.	1	
13	Контрольная работа по теме: "Бюджет семьи"		1
	Жилище (5)	4	1
14	Мода. Стиль в одежде.	1	
15	Выбор одежды и обуви при покупке.	1	
16	Варианты обновления одежды (замена мелких деталей).	1	
17	Выведение мелких пятен с одежды в домашних условиях.	1	
18	Обобщение пройденного материала.		1
	Культура поведения (2)	1	1
19	Правила общежития. Сюжетно-ролевые игры.	1	
20	Приём гостей. Сюжетно-ролевые игры «Вечеринка», «Чашка чаю».		1
	Предприятия, организации, учреждения (2)	2	
21	Продуктовый рынок. Отделы рынка. Стоимость некоторых продуктов. Особенности приобретения продуктов на рынке.	1	
22	Комиссионный магазин, его особенности.	1	
	Семья (4)	3	1
23	Основы семейных отношений. Традиции, досуг. Организация отдыха.	1	
24	Взаимоотношения в семье, обязанности членов семьи, связанные с заботой о детях.	1	
25	Распределение хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи. Семейные ситуации.	1	
26	Ролевая игра «Условия создания семьи».		1
	Жилище (4)	4	
27	Рациональная расстановка мебели в квартире.	1	
28	Интерьер.	1	
29	Виды уборки квартиры: Ежедневная, еженедельная, сезонная (повторение).	1	
	Сохранение жилого фонда (косметический ремонт: оклейка	1	

	стен обоями, покраска окон, дверей).		
30	Транспорт (2)	2	
31	Авиатранспорт. Аэровокзал. Маршруты.	1	
32	Службы аэровокзала. Порядок приобретения билета и их возврат.	1	
	Средства связи (4)	2	2
33	Посылки.	1	
34	Правила упаковки и отправление.		1
35	Виды денежных переводов. Заполнение бланков.	1	
36	Обобщение пройденного материала		1
	Предприятия, организации, учреждения (4)	4	
37	Предприятия бытового обслуживания. Назначение.	1	
38	Виды оказываемых услуг. Профессии работников предприятия.	1	
39	Изучение сайтов химчистки.	1	
40	Посещение пункта химической обработки изделий (изучить прайс, сдать вещь на чистку).	1	
	Семья (12)	12	
41	Ситуация выбора после окончания 9 класса.	1	
42	Краткая характеристика рабочих мест.	1	
43	Трудоустройство.	1	
44	Временная и постоянная занятость.	1	
45, 46	Охрана труда несовершеннолетних.	2	
47, 48	Трудовой договор.	2	
49	Трудовой стаж.	1	
50	Временные работы.	1	
51	Работа на время каникул.	1	
52	Рекомендации учителя.	1	
	Питание (11)	6	5
53	Санитарно – гигиенические требования и правила техники безопасности в процессе приготовления пищи.	1	
54	Рецепты приготовления блюд для детей ясельного возраста.	1	
55	Меню праздничного стола. Сервировка праздничного стола.		1
56	Рецепты приготовления национальных блюд.	1	
57	Пельмени.	1	
58	Соусы.		1
59, 60	Вегетарианский борщ.	1	1
61, 62	Блины из дрожжевого теста.	1	1
63	Рецепты приготовления диетических блюд.		1
	Охрана здоровья (3)	3	2
64	Инфекционные заболевания. Меры по их предупреждению.	1	
65	Листок нетрудоспособности.	1	
66	Уход за больным.	1	
67	Обобщение пройденного материала.		1
68	Тестирование.		1
		52	16
	Итого	68	

5. Материально техническое обеспечение образовательного процесса

Технические средства обучения (средства ИКТ)	Компьютер, мультимедийный проектор, интерактивная доска.
Демонстрационные пособия	Комплект плакатов