Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ БЛАГОВЕЩЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН ЮЛ=7710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Федеральное казначейство
Причина: Я являюсь автором этого документа
Дата: 19 октября 2026 г. 11:08:12

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Свердловской области

Муниципальное казённое учреждение

«Управление образованием Туринского муниципального округа»

**МАОУ БЛАГОВЕЩЕНСКАЯ СОШ**

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____
Бецких О.И.
Приказ № 139 – П
от «24» августа 2026 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Основы социальной жизни»**

для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 1)

5-9 классов

(Составители: Шадрина И.М.)

с. Благовещенское
2026

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа (далее АРП) учебного предмета «Основы социальной жизни» (далее ОСЖ) 5-9 классов составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования МАОУ Благовещенская СОШ, в соответствии с требованиями освоения ФГОС обучающихся с умственной отсталостью, программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида.

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

**Основные задачи:**

- формирование у воспитанников знаний и умений, способствующих социальной адаптации;

- формирование механизмов стрессоустойчивого поведения как основы психического здоровья школьника и их социально-психологической адаптации;

- развитие коммуникативной функции речи как непременное условие социальной адаптации детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- освоение теоретической информации, а также приобретение бытовых навыков;

- развитие умений, необходимых подросткам с особыми образовательными потребностями для осуществления своей жизнедеятельности в режиме самостоятельности;

- повышение уровня познавательной активности и расширение объема имеющихся знаний и представлений об окружающем мире;

- воспитание позитивных качеств личности.

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

## I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

**Планируемые результаты изучения учебного предмета 5 класс**

**Личностные:**

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

**Предметные:**

Минимальный уровень:

- иметь представления о разных группах продуктов питания;
- знать отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам; понимать их значения для здорового образа жизни человека;
- иметь представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- знать отдельные виды одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;
- соблюдать усвоенные правила в повседневной жизни;
- знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством взрослого;
- знать и соблюдать правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

Достаточный уровень:

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

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными)

компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;

- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов осуществляется по итогам индивидуального и фронтального опроса обучающихся, выполнения самостоятельных

работ (по темам уроков), контрольных работ (входных, текущих, промежуточных и итоговых) и тестовых заданий. При оценке предметных результатов

учитывается уровень самостоятельности обучающегося и особенности его развития.

**Критерии оценки предметных результатов**

Оценка «5» ставится если:

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

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

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

Оценка «3» ставится, если обучающийся обнаруживает знания и понимание учебного материала по данному вопросу, но эти знания излагает не

полностью, монологическая речь несвязная, воспроизводит изученный материал по наводящим вопросам учителя.

Оценка «2» ставится, если обучающийся не обнаруживает знания и не понимает учебный материал по данному вопросу.

**Планируемые результаты изучения предмета «Основы социальной жизни» 6 класс**

Личностные:

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

- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Предметные:

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

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

˜ знать место работы родителей и ближайших родственников;

˜ уметь оказать первую помощь при порезах.

**Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными)

компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

− 0 баллов - нет фиксируемой динамики;

− 1 балл - минимальная динамика;

− 2 балла - удовлетворительная динамика;

− 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов осуществляется по итогам индивидуального и фронтального опроса обучающихся, выполнения

самостоятельных работ (по темам уроков), контрольных работ (входных, текущих, промежуточных и итоговых) и тестовых заданий. При оценке

предметных результатов учитывается уровень самостоятельности обучающегося и особенности его развития.

**Критерии оценки предметных результатов**

Оценка «5» ставится если:

˜ обучающийся полностью излагает изученный материал в объеме программы по учебному предмету;

˜ умеет использовать таблицы, схемы;

˜ понимает и объясняет изученные понятия, термины;

˜ самостоятельно выстраивает ответ.

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

˜ не может самостоятельно привести пример;

˜ отвечает на наводящие вопрос.

Оценка «3» ставится, если обучающийся обнаруживает знания и понимание учебного материала по данному вопросу, но эти знания излагает не

полностью, монологическая речь несвязная, воспроизводит изученный материал по наводящим вопросам учителя.

Оценка «2» ставится, если обучающийся не обнаруживает знания и не понимает учебный материал по данному вопросу.

**Планируемые результаты изучения предмета «Основы социальной жизни» 7 класс**

Личностные:

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- овладение трудовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, взаимопомощи.

Предметные:

Минимальный уровень:

- представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знание названий торговых организаций, их видов и назначения;
- совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

Достаточный уровень:

- знание способов хранения и переработки продуктов питания;
- составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
- самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
- соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук;

- соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды);
- навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого).

**Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными)

компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

− 0 баллов - нет фиксируемой динамики;

− 1 балл - минимальная динамика;

− 2 балла - удовлетворительная динамика;

− 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов осуществляется по итогам индивидуального и фронтального опроса обучающихся, выполнения самостоятельных

работ (по темам уроков), контрольных работ (входных, текущих, промежуточных и итоговых) и тестовых заданий. При оценке предметных результатов

учитывается уровень самостоятельности обучающегося и особенности его развития.

**Критерии оценки предметных результатов**

Оценка «5» ставиться если:

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

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

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

Оценка «3» ставиться, если обучающийся обнаруживает знания и понимание учебного материала по данному вопросу, но эти знания излагает не

полностью, монологическая речь несвязная, воспроизводит изученный материал по наводящим вопросам учителя.

Оценка «2» ставится, если обучающийся не обнаруживает знания и не понимает учебный материал по данному вопросу.

**Планируемые результаты изучения предмета «Основы социальной жизни» 8 класс**

Личностные:

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

Предметные:

Минимальный уровень:

- приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
- знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения;
- решение типовых практических задач под руководством педагогического работника посредством обращения в предприятия бытового

обслуживания;

- представления о различных видах средств связи;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

Достаточный уровень:

- составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;

- самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
- соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды);
- навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
- пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач.

**Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными)

компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

− 0 баллов - нет фиксируемой динамики;

− 1 балл - минимальная динамика;

− 2 балла - удовлетворительная динамика;

− 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов осуществляется по итогам индивидуального и фронтального опроса обучающихся, выполнения

самостоятельных работ (по темам уроков), контрольных работ (входных, текущих, промежуточных и итоговых) и тестовых заданий. При оценке

предметных результатов учитывается уровень самостоятельности обучающегося и особенности его развития.

**Критерии оценки предметных результатов**

Оценка «5» ставиться если:

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

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

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

Оценка «3» ставиться, если обучающийся обнаруживает знания и понимание учебного материала по данному вопросу, но эти знания излагает не

полностью, монологическая речь несвязная, воспроизводит изученный материал по наводящим вопросам учителя.

Оценка «2» ставится, если обучающийся не обнаруживает знания и не понимает учебный материал по данному вопросу.

**Планируемые результаты изучения предмета «Основы социальной жизни» 9 класс**

Личностные:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление

сопереживания к чувствам других людей;

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, использование доступных информационных технологий

для коммуникации;

- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные:

Минимальный уровень:

- приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения;
- решение типовых практических задач под руководством педагогического работника посредством обращения в предприятия бытового

обслуживания;

- знание названий торговых организаций, их видов и назначения;
- совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;

˜ первоначальные представления о статьях семейного бюджета;

˜ представления о различных видах средствах связи;

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

Достаточный уровень:

˜ составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;

˜ самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;

˜ самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;

˜ соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;

˜ некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды);

˜ навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);

˜ пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;

˜ знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;

˜ составление различных видов деловых бумаг под руководством педагогического работника с целью обращения в различные организации

социального назначения.

**Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными)

компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

− 0 баллов - нет фиксируемой динамики;

− 1 балл - минимальная динамика;

− 2 балла - удовлетворительная динамика;

− 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов осуществляется по итогам индивидуального и фронтального опроса обучающихся, выполнения самостоятельных

работ (по темам уроков), контрольных работ (входных, текущих, промежуточных и итоговых) и тестовых заданий. При оценке предметных результатов

учитывается уровень самостоятельности обучающегося и особенности его развития.

**Критерии оценки предметных результатов**

Оценка «5» ставиться если:

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

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

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

Оценка «3» ставиться, если обучающийся обнаруживает знания и понимание учебного материала по данному вопросу, но эти знания излагает не

полностью, монологическая речь несвязная, воспроизводит изученный материал по наводящим вопросам учителя.

Оценка «2» ставится, если обучающийся не обнаруживает знания и не понимает учебный материал по данному вопросу

## II.Содержание учебного предмета

Согласно учебному плану МАОУ Благовещенская СОШ на изучение учебного предмета «ОСЖ» в 5 – 9 классах отводится 2 часа в неделю для каждого класса:

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

**5 класс (68 часов)**

**Тематическое планирование**

| № | Темы | Всего | Теория | Практика |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Введение | 2 | 2 | - |
| 2. | Личная гигиена | 10 | 6 | 4 |
| 3. | Одежда и обувь | 4 | 3 | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4. | Культура поведения | 6 | 3 | 3 |
| 5. | Питание | 16 | 10 | 6 |
| 6. | Семья | 4 | 3 | 1 |
| 7. | Жилище | 8 | 5 | 3 |
| 8. | Транспорт | 6 | 4 | 2 |
| 9. | Торговля | 8 | 4 | 4 |
| 10. | Медицинская помощь | 2 | 2 | - |
| 11. | Подведение итогов за год | 2 | 2 | - |
| | Всего: | 68 | 44 | 24 |

**Вводное занятие**

Что изучает предмет ОСЖ. Правила безопасного поведения в кабинете.

**Личная гигиена**

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

Предметы и средства личной гигиены.

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

Уход за волосами.

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

**Практические работы**

Выполнение утреннего туалета.

Стирка личных вещей.

Причесывание волос.

Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз.

**Одежда и обувь**

Виды одежды и головных уборов по назначению.

Правила и способы повседневного ухода за одеждой.

Виды обуви, их назначение.

Повседневный уход за обувью.

**Практические работы**

Сушка и чистка обуви.

**Культура поведения**

Значение осанки для общего состояния здоровья.

Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании.

Культура поведения за столом.

**Практические работы**

Изучение комплекса упражнений для осанки.

**Сюжетно-ролевые игры**

«Встреча друзей». «В кафе…».

**Питание**

Значение продуктов питания в жизни и деятельности человека.

Режим питания школьника, его влияние на здоровье.

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

Кухонная и столовая посуда, приборы, приспособления - назначение.

Правила и приемы ухода за кухонной и столовой посудой.

Чайная посуда, приборы - назначение.

Правила и приемы ухода за чайной посудой.

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

Приготовления.

Приготовление блюд из яиц.

**Практические работы**

Чистка и мытье кухонной и столовой посуды.

Приготовление горячих бутербродов.

Отваривание яиц.

Приготовление винегрета.

**Семья**

Семья. Родственные отношения в семье.

**Жилище**

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

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

Правила вытирания пыли, подметания и мытья полов.

**Практические работы**

Уборка класса.

**Экскурсии**

Чтение названия улиц. Почтовый адрес школы.

**Транспорт**

Виды транспортных средств.

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

Правила поведения в пассажирском транспорте и на улице.

Правила и знаки дорожного движения.

**Сюжетно-ролевые игры**

«Оплата проезда в маршрутном такси».

**Торговля**

Виды торговых предприятий.

Продуктовые магазины, их отделы.

**Сюжетно-ролевые игры**

« Я - покупатель». «В магазине».

**Экскурсии**

В продовольственный магазин.

**Медицинская помощь**

Правила безопасного поведения во время летних каникул.

Безопасность на водоемах.

## 6 класс (68 часов)

### Тематическое планирование

| № | Темы | Всего | Теория | Практика |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Личная гигиена | 6 | 4 | 2 |
| 2. | Одежда | 6 | 3 | 3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4. | Семья | 3 | 2 | 1 |
| 5. | Культура поведения | 6 | 3 | 3 |
| 6. | Питание | 10 | 7 | 3 |
| 7. | Жилище | 8 | 5 | 3 |
| 8. | Транспорт | 4 | 2 | 2 |
| 9. | Торговля | 6 | 3 | 3 |
| 10. | Медицинская помощь | 6 | 3 | 3 |
| 11. | Средства связи | 6 | 3 | 3 |
| 12. | Учреждения и организации | 5 | 3 | 2 |
| 13. | Подведение итогов за год. | 2 | 2 | - |
| | Всего: | 68 | 43 | 25 |

**Личная гигиена**

Значение закаливания организма для здоровья человека.

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

Правила и приемы ухода за кожей рук.

Правила и приемы ухода за ногами.

**Практические работы**

Нанесение питательного крема на кожу рук.

Стрижка ногтей на ногах.

**Одежда и обувь**

Значение опрятного вида человека.

Правила и приёмы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей.

Правила глажения. Техника безопасности при работе с утюгом.

**Практические работы**

Пришивание пуговиц.

Стирка изделий из х/б тканей.

Глажение фартуков, косынок.

**Семья**

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

Права и обязанности каждого члена семьи.

**Практические работы**

Запись сведений о членах семьи.

Составление родового древа.

**Культура поведения**

Правила поведения в театре, кинотеатре.

Правила поведения в музее, библиотеке.

Правила поведения в школе во время занятий и на перемене.

**Ролевые игры**

«Посещение кинотеатра».

**Экскурсии**

В сельскую библиотеку.

**Питание**

Правила безопасной работы на кухне.

Хранение продуктов питания и готовой пищи (в холодильнике и без него).

Блюда из круп.

Картофель. Приготовление блюд из картофеля.

Чай. История чаепития в России.

**Практические работы**

Приготовление каши на воде.

Приготовление картофельного пюре.

Заварка чая.

**Экскурсии**

В продуктовый магазин.

**Жилище**

Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.

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

Повседневная сухая и влажная уборка помещения.

Пылесос. Использование в уборке пылесоса.

Уход за мебелью в зависимости от её покрытия.

**Практические работы**

Уборка спальной комнаты с использованием пылесоса.

Чистка пылесоса после уборки.

**Транспорт**

Пригородные поезда.

Расписание, направления, зоны.

Способы приобретения билетов.

**Экскурсии**

Виртуальная экскурсия на ж-д вокзал.

**Торговля**

Специализированные продовольственные магазины.

Виды товаров, отделы.

**Практические работы**

Определение срока годности товара на упаковке.

**Экскурсии**

Виртуальная экскурсия в продовольственный супермаркет «Магнит».

**Медицинская помощь**

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

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

Виды врачебной помощи: помощь на дому, «скорая помощь», амбулаторный приём, госпитализация.

**Сюжетно-ролевые игры**

«Вызов скорой помощи».

**Экскурсии**

В аптеку.

**Средства связи**

Почта. Виды почтовых отправлений.

Виды писем. Порядок отправления письма различного вида.

Телеграф. Виды телеграмм и телеграфных услуг. Тарифы.

**Практические работы**

Написание почтового адреса на конверте.

**Экскурсии**

На почту.

**Учреждения и организации**

Дошкольные учреждения, их назначение.

Школьные учреждения, их назначение.

Дом культуры, его назначение для жителей.

**Экскурсии**

В Дом культуры

## 7 класс (68 часов)

## Тематическое планирование

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

**Личная гигиена**

Особенности личной гигиены в жизни подростка.

Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.

Особенности ухода за кожей лица, волосами.

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

Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.

**Практические работы**

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

**Одежда и обувь**

Значение продления срока служения одежды.

Виды штопок, наложение заплат.

Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей.

Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды.

Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.

**Практические работы**

Ремонт одежды: штопка и наложение заплат.

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

Глажение брюк.

**Экскурсии**

Виртуальная экскурсия в прачечную.

**Семья**

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

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

**Практические работы**

Оказание помощи первокласснику в одевании, обувании на прогулку.

Оказание помощи первоклассникам в уборке класса.

Разучивание тихих и подвижных игр для младших школьников.

**Самостоятельные работы.**

Проведение игр с младшими школьниками.

**Питание**

Виды питания. Пищевая ценность продуктов.

Значение первых, вторых, третьих блюд и их приготовление.

Использование механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.

Правила безопасной работы с режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами.

Этикет. Сервировка стола к обеду.

**Практические работы**

Приготовление щей из свежей капусты.

Подбор и чтение рецептов приготовления киселя, компота.

Приготовления киселя из замороженных ягод.

Сервировка стола к обеду.

**Культура поведения**

Правила приема приглашения в гости и формы отказа.

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

Правила вручения подарка.

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

**Практические работы**

Изготовление несложных сувениров.

**Жилище**

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.

Подготовка квартиры и дома к весне, лету.

Уход за полом в зависимости от покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум, ковер), средства ухода за полом.

**Практические работы**

**Транспорт**

Междугородний железнодорожный транспорт.

Вокзалы. Их назначение и основные службы.

Справочная служба вокзалов. Расписание поездов.

Виды пассажирских вагонов. Формы приобретения железнодорожных билетов.

**Экскурсии**

Виртуальная экскурсия на ж-д вокзал.

**Средства связи**

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

Упаковка. Стоимость пересылки.

Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления.

**Практические работы**

Упаковка посылки.

**Экскурсии**

В почтовое отделение.

**Медицинская помощь**

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

Домашняя аптечка. Состав домашней аптечки.

Лекарственные растения в домашней аптечке.

**Практические работы**

Измерение температуры, обработка раны при незначительном порезе.

Упаковка домашней аптечки.

Приготовление витаминизирующего отвара.

**Учреждения и организации**

Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села.

Культура поведения в общественных местах.

**Экскурсии**

**Торговля**

Универмаги и универсамы, их назначение.

Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров.

Порядок приобретения (выбор товара, оплата в кассе, получение чека, сдачи).

**Экскурсии**

В универсам – самостоятельное нахождение указанного отдела.

## 8 класс (68 часов)

### Тематическое планирование

| № | Темы | Всего | Теория | Практика |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Одежда и обувь | 6 | 2 | 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2. | Питание | 8 | 3 | 5 |
| 3. | Личная гигиена | 6 | 4 | 2 |
| 4. | Семья | 4 | 3 | 1 |
| 5. | Культура поведения | 4 | 3 | 1 |
| 6. | Жилище | 4 | 2 | 2 |
| 7. | Транспорт | 4 | 2 | 2 |
| 8. | Средства связи | 8 | 5 | 3 |
| 9. | Медицинская помощь | 4 | 2 | 2 |
| 10. | Экономика домашнего хозяйства | 12 | 6 | 6 |
| 11. | Торговля | 4 | 2 | 2 |
| 12. | Учреждения и организации | 2 | 2 | - |
| 13. | Подведение итогов за год | 2 | 2 | - |
| | Всего: | 68 | 38 | 30 |
| | | | | |

**Одежда и обувь**

Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей.

Правила и приемы глажения блузок, рубашек.

**Практические работы**

Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей.

Глажение рубашек.

**Экскурсии**

Виртуальная экскурсия в химчистку.

**Питание**

Меню. Составление меню на день, неделю.

Способы приготовления изделий из теста.

Заготовка продуктов впрок. Замораживание овощей и зелени.

**Практические работы**

Приготовление песочного печенья.

Подготовка и нарезка овощей для заморозки.

Подготовка и нарезка зелени для заморозки.

**Личная гигиена**

Значение косметики и дезинфицирующих средств, для юноши и девушки.

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

Значение здоровья для жизни и деятельности человека.

Пагубное влияние табака на здоровье человека.

**Практические работы**

Выбор косметических и дезинфицирующих средств.

Протирание кожи лица огуречным лосьоном.

**Семья**

Грудной ребенок в семье.

Правила ухода за грудным ребенком.

Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек.

**Практические работы**

Упражнения в, одевании и пеленании грудного ребенка.

**Культура поведения**

Культура общения юноши и девушки.

Внешний вид молодых людей.

Виды галстуков и способы их завязывания.

**Сюжетно-ролевые игры**

«Первое свидание», «Знакомство».

**Жилище**

Уборка кухни, санузла и ванной комнаты.

Химические моющие средства, используемые при уборке. Техника безопасности при работе.

**Практические работы**

**Транспорт**

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение.

Основные автобусные маршруты. Расписание движения.

**Экскурсии**

Виртуальная экскурсия на автовокзал.

**Средства связи**

Телефон. Виды телефонной связи.

Правила пользования телефонным справочником.

Вызов экстренных аварийных служб.

Правила ведения разговора.

Междугородняя телефонная связь.

Виды заказов междугороднего телефонного разговора.

**Сюжетно-ролевые игры**

«Вызов экстренной помощи».

**Экскурсии**

Виртуальная экскурсия на переговорный пункт.

**Медицинская помощь**

Первая помощь при несчастных случаях.

Солнечный и тепловой удар. Первая помощь.

**Сюжетно-ролевые игры**

«Оказание первой помощи спасенного из водоема».

«Оказание первой помощи при солнечном ударе».

**Экономика домашнего хозяйства**

Бюджет семьи. Источники доходов.

Основные статьи расходов. Обязательные платежи.

Расходы на приобретение крупных, дорогостоящих покупок.

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

Сбережения. Значение и способы экономии расходов.

Назначение сбережений. Виды хранения сбережений.

**Практические работы**

Определение суммы доходов семьи за месяц.

Снятие показателей электросчетчика.

Расчет стоимости израсходованной электроэнергии.

Планирование крупных, дорогостоящих покупок.

**Экскурсии**

Виртуальная экскурсия в сбербанк

**Торговля**

Специализированные магазины. Правила поведения в магазине.

Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу-консультанту.

**Экскурсии**

В магазин

**Учреждения, организации и предприятия**

Департамент, муниципалитет, их назначение.

Префектура, полиция, их назначение.

**9 класс (68 часов)**

**Тематическое планирование**

| № | Темы | Всего | Теория | Практика |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Одежда и обувь | 7 | 5 | 2 |
| 2. | Семья | 4 | 4 | - |
| 3. | Культура поведения | 3 | 2 | 1 |
| 4. | Питание | 10 | 5 | 5 |
| 5. | Жилище | 4 | 3 | 1 |
| 6. | Транспорт | 4 | 3 | 1 |
| 7. | Торговля | 2 | 2 | - |
| 8. | Средства связи | 6 | 2 | 4 |
| 9. | Медицинская помощь | 6 | 4 | 2 |
| 10. | Профориентация и трудоустройство | 16 | 6 | 10 |
| 11. | Учреждения, организации и предприятия | 2 | 1 | 1 |
| 12. | Подведение итогов за год | 2 | 2 | - |
| 13. | Личная гигиена (повторение) | 2 | 2 | - |
| | Всего: | 68 | 41 | 27 |

**Одежда и обувь**

Мода. Стиль одежды.

Способы определения собственного размера одежды и обуви.

Правила и способы выведения мелких пятен на одежде.

Использование подручных средств выведения различных пятен на одежде.

**Практические работы**

Определение собственного размера обуви и одежды.

**Экскурсии**

В магазин.

**Семья**

Российская семья. Основы семейных отношений.

Условия создания семьи.

Распределение обязанностей по ведению хозяйства и семейного бюджета.

Семейные традиции. Формы организации досуга и отдыха в семье.

**Культура поведения**

Соседи. Приём гостей и правила хорошего тона при общении.

**Сюжетно-ролевые игры**

« Мои соседи».

**Питание**

Диетическое питание, его виды.

Национальные блюда, их виды.

Составление меню диетического питания.

Меню и сервировка праздничного стола.

**Практические работы**

Приготовление диетического блюда.

Подбор, чтение и запись рецептов национальных блюд.

Приготовление вареников с картофелем.

Составление меню и сервировка праздничного стола.

**Жилище**

Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.

Характерные особенности жилища. Понятие о композиции в интерьере.

Сохранение жилищного фонда. Косметический ремонт жилья.

**Практические работы**

Рациональная расстановка мебели (макет).

**Транспорт**

Назначение авиатранспорта. Аэропорт.

Авиамаршруты. Порядок приобретения билетов. Примерная стоимость перелёта.

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

**Сюжетно-ролевые игры**

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

**Торговля**

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

Отличие рынка от магазина: право покупателя предлагать снизить цену.

**Средства связи**

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

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

Правила безопасного пользования интернетом.

**Практические работы**

Заполнение бланка почтового денежного перевода.

**Экскурсии**

В почтовое отделение.

**Медицинская помощь**

Инфекционные заболевания.

Меры по предупреждению инфекционных заболеваний.

Уход за больным.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность. Справка и листок нетрудоспособности.

**Сюжетно-ролевые игры**

«Больной в доме».

**Практические работы**

Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций.

**Профориентация и трудоустройство**

Назначение учреждений и отделов по трудоустройству населения.

Основные виды работ и профессий, запрещенных для несовершеннолетних.

Документы, необходимые для поступления на работу.

Правила составления деловых бумаг.

Ситуация выбора после окончания 9 класса.

**Экскурсии**

В учебные заведения.

**Сюжетно-ролевые игры**

«Я подаю документы ...».

**Личная гигиена**

Я - выбираю здоровый образ жизни!

Правила безопасного поведения во время летнего отдыха.

## III. Формы организации учебных занятий

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

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

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

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

**Практические работы** – целесообразнее проводить, разделив учащихся на группы из 2-4 человека для самостоятельного выполнения задания. В зависимости от задач урока и оснащенности кабинета могут использоваться разные формы

организации практических работ, как коллективные, так и индивидуальные. Количество практических работ можно увеличить и подобрать виды деятельности по усмотрению учителя.

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

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

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

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