

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области  
Управление образования и молодёжной политики Администрации Талицкого муниципального  
округа  
МКОУ "Вихляевская ООШ"

РАССМОТРЕНО  
На педагогическом совете  
МКОУ "Вихляевская ООШ"  
Протокол №1 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
и.о. директора  
А. М. Чувирова  
Л. А. Чувирова  
№ 2908-1 от «29» августа 2025 г.



## АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета «Основы социальной жизни»  
для обучающихся 5-9 классов

Вихляева 2024г.

## **Пояснительная записка**

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

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

АРП учебного предмета ОСЖ рассчитана на 5 лет

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

### **Основные задачи:**

- формирование у воспитанников специальной (коррекционной) школы-интерната знаний и умений, способствующих социальной адаптации;
- формирование механизмов стрессоустойчивого поведения как основы психического здоровья школьника и 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 внеklassной работы. Воспитатель осуществляет закрепление полученных на занятиях по ОСЖ знаний и умений в процессе практической работы, формирует на их основе прочные навыки. Только комплексная совместная деятельность учителя и воспитателя позволит достичь желаемых результатов.

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

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

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

### **5 класс**

**Учащиеся должны знать:**

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

#### **Учащиеся должны уметь:**

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

- Выбирать продукты для приготовления завтрака с учетом конкретного меню, оплачивать покупку, правильно хранить продукты питания и готовую пищу в домашних условиях.

## **6 класс**

### **Учащиеся должны знать:**

- Правила закаливания организма, обтирания; правила соблюдения личной гигиены вовремя выполнения физических упражнений, походов, правила ухода за руками.
- Правила стирки изделий из хлопчатобумажных тканей, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами.
- Состав семьи, имена, отчество родителей и близких родственников, место работы и должность родителей, правила поведения в семье.
- Правила поведения взрослых и культурно-просветительных учреждениях, правила поведения и меры предосторожности при посещении массовых мероприятий.
- Способы первичной и тепловой обработки круп, овощей, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с режущими инструментами, кипятком, правила пользования электроприборами, определение качества и сроков хранения продуктов, правила хранения продуктов в холодильнике и без него.
- Гигиенические требования к жилому помещению, правила и последовательности проведения уборки помещения, санитарно-гигиенические требования, назначение пылесоса и уход за ним.
- Основные транспортные средства, стоимость проезда на пригородном железнодорожном транспорте, порядок приобретения билетов.
- Виды специализированных магазинов, виды и стоимость различных товаров, порядок приобретения товаров.
- Виды медицинской помощи и медицинских учреждений, функции основных врачей-специалистов.
- Основные средства связи; виды почтовых отправлений, стоимость почтовых услуг при отправлении писем различного вида.
- Виды детских учреждений и их назначение, адрес Дома культуры, какие кружки и секции в нем имеются.

### **Учащиеся должны уметь:**

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

## **7 класс**

### **Учащиеся должны знать:**

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

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

#### **Учащиеся должны уметь:**

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

#### **8 класс**

#### **Учащиеся должны знать:**

- Правиластиркииисушкиизделиийизшерстяныхисинтетическихтканей,утюжкаизделий.
- Способыипоследовательностьприготовленияизделиийизтеста,заморозкиовощейиззелени.
- Типыкожииправилауходазакожейлица.
- Правилапериодичностикормленияребенкаизсоскииложки,купаниеребенка,одеваниеипеленаниегрудногоребенка.
- Правилаповеденияюношейидевушекпризнакомствевобщественныххместах,дома,внешнийвид.
- Правилаипериодичностьуборкикухни,моющиесредства.
- Основныеавтобусныемаршруты.
- Правилапользованиятелефоннымсправочником,видызаказовмеждугородноготелефонногоразговора.
- Правилаиприемыоказанияпервойпомощипринесчастныхслучаях:ожог,обморожение,тепловойисолнечныйудар.
- Основныестатьидоходовирасходоввсемье,размерквартплаты,тарифы,порядокипериодичностьоплатыэлектроэнергии.
- Ассортименттовароввразличныхспециальныхмагазинах,стоимостьпромышленныхипродовольственныхтоваров.
- Адресмуниципалитета,функцииотделовмуниципалитета.

### **Учащиесядолжныуметь:**

- Стирать,сушитьизделияизшерстяныхисинтетическихтканей,утюжкаблузокирубашек.
- Готовитьизделияизразныхвидовтеста,заморозитьзеленьиовощи.
- Выбиратькосметическиесредстваавзисимостиотсостояниякожи,временигода.
- Купать,одевать,пеленатькуклу,кормить,содержатьвпорядкедетскуюпостель,игрушки.
- Культурноивежливовестисебяпризнакомстве,вобщественныххместах,дома,подбиратьприческу,одежду,учитываясвойвозраст.
- Мытькафельныестеныираковину,пользоватьсяпечатнымиинструкциямикмоющимсредствам.
- Пользоватьсярасписанием,покупатьбилет,определятьстоимостьпроезда.
- Объяснитьпричинузвонкапотелефонусрочноговызова,культурноразговариватьпотелефону.

- Оказывать первую помощь приожогах, обмораживании, тепловом и солнечном ударе.

- Подсчитывать расходы, снимать показатели счетчика и подсчитывать стоимость израсходованной электроэнергии, планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности, планировать крупные покупки.

## **9 класс**

### **Учащиеся должны знать:**

- Овредном воздействии алкоголя наркотиков и курения на организм человека.

- Стиль одежды и моды, гарантийные сроки носки, правила возврата покупок, санитарно-гигиенические требования и правила по Т.Б. при работе с средствами для выведения пятен.

- Порядок и условия заключения и расторжения брака, распределение хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи.

- Требования к культуре поведения, нормы морали и этики в современном обществе, правила приема гостей.

- Способы приготовления национальных и диетических блюд, правила сервировки праздничного стола.

- Основные службы аэропорта, основные маршруты самолетов, службы аэропорта, порядок приобретения авиабилетов, правила регистрации билетов и багажа, правила посадки и безопасного поведения в самолете.

- Отделы рынка, цены на отдельные товары, отличия цен на ярмарке, рынке, в магазинах.

- Меры по предупреждению инфекционных заболеваний, условия освобождения от работы (по болезни и ухода за больным).

- Учреждения и отдельные трудоустройству.

- Виды документов, необходимых для поступления на работу, правила перехода на другую работу.

- Правила расположения мебели в квартире. Требования к подбору занавесей, светильников и других деталей интерьера.

- Виды оказываемых услуг бытовой сферы, профессии работников предприятий.

- Современные виды связи, денежные переводы и их стоимость.

- Перечень основных деловых бумаг и требований к их написанию.

### **Учащиеся должны уметь:**

- Встречать гостей, вежливо вести себя в время приема гостей, соблюдать морально-этические нормы в семье и обществе.

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

## II. Содержание учебного предмета

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

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

### 5 класс (68 часов)

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

### Тематическое планирование

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

4.	Культуроповедения	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 загод	2	2	-
	Всего:	68	44	24

### **Вводноезанятие**

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

### **Личная гигиена**

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

Предметы и средстваличной гигиены.

Содержание и чистота и порядок 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 утренней гигиены.

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**

Сушкачисткаобуви.

### **Культураповедения**

Значениеосанкидляобщегосостоянияздоровья.

Формыобращениякстаршимисверстникампривстречеирасставании.

Культураповеденияза столом.

### **Практическиеработы**

Изучениекомплексаупражненийдляосанки.

### **Сюжетно-ролевыеигры**

«Встречадрузей».< «Вкафе...».

### **Питание**

Значениепродуктовпитаниявжизниидеятельностичеловека. Режим питания школьника, его влияние на здоровье.

Местоприготовленияпищииегооборудование. Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы на кухне.

Кухоннаястоловаяпосуда,приборы,приспособления -назначение. Правила и приемы ухода за кухонной и столовой посудой.

Чайнаяпосуда, приборы - назначение.

Правилаи приемыухода за чайнойпосудой.

Приготовлениепищи,нетребующейтепловойобработки.Бутерброды,ихвиды правила Приготовления.

Приготовлениеблюдизяиц.

### **Практическиеработы**

Чисткаимытьекухоннойстоловойпосуды.

Приготовление горячих бутербродов.

Отваривание яиц.

Приготовлениевинегрета.

### **Семья**

Семья.Родственныеотношениявсемье.

### **Жилище**

Видыжилыхпомещенийвгородеиселе(жилойдом,квартира, общежитие).Почтовый адрес.

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

Правила вытираания пыли, подметания и мытья полов.

### **Практические работы**

Уборка класса.

### **Экскурсии**

Чтение названия улиц. Почтовый адрес школы-интерната.

### **Транспорт**

Виды транспортных средств.

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

Правила поведения в пассажирском транспорте и на улице.

Правила и знаки дорожного движения.

ИКИ «Подороге со «Смешариками».

### **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 в отпуске и каникулах. Безопасность на водоемах.

**6 класс (68 часов)**

Четверть	1	2	3	4
Кол-вочасов	16	16	20	16

### Тематическое планирование

№	Темы	Всего	Теория	Практика
1.	Личная гигиена	6	4	2
2.	Одежда	6	3	3
4.	Семья	3	2	1
5.	Культуроповедения	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 загод.	2	2	-
	Всего:	68	43	25

#### Личная гигиена

Значение закаливания организма для здоровья человека.

Способы закаливания, правила приема и выполнения воздушных 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 прятного вида человека.

Правила приема ручной стирки из изделий из хлопчатобумажных тканей.

Правила гладжения. Техника безопасности при работе с утюгом.

## **Практические работы**

Пришивание пуговиц.

Стирка изделий из х/б тканей.

Глажение фартуков, косынок.

## **Семья**

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

Права и обязанности каждого члена семьи.

## **Практические работы**

Запись сведений о членах семьи.

Составление родового древа.

## **Культуроповедения**

Правила поведения в театре, кинотеатре.

Правила поведения в музее, библиотеке.

Правила поведения в школе в зависимости от 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 мерам по их обеспечению.

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

Повседневная сухая и влажная уборка помещений. 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 в ж/д вокзал.

### **Торговля**

Специализированные продовольственные магазины. Виды товаров, отделы.

### **Практические работы**

Определение срока годности товара на упаковке.

### **Экскурсии**

В продовольственный супермаркет «Магнит».

### **Медицинская помощь**

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

Работники медицинских учреждений: врачи, медицинские сестры, 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**

Валтеку.

### **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-телеграф.

### **Учреждения и**

**организации** Дошкольные учреждения, их

назначение. Школьные учреждения, их

назначение.

Дом культуры, его назначение для жителей.

### **Экскурсии**

В Дом культуры с. Ингалаы

Четверть	1	2	3	4
Кол-вочасов	18	14	20	16

### Тематическое планирование

№	Темы	Всего	Теория	Практика
1.	Личная гигиена	6	5	1
2.	Одежда и обувь	8	4	4
3.	Семья	6	2	4
4.	Питание	10	5	5
5.	Культуроповедения	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 загод	2	2	-
	Всего:	68	40	28

#### Личная гигиена

Особенности личной гигиены в жизни подростка.

Правила приема и сохранения чистоты из здоровья человека.

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 службы одежды.

Виды штапок, 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**

В школьную прачечную.

### **Семья**

Помощь родителям и воспитателям: выход из замладши ми детьми – одевание, обувание, причесывание.

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

### **Практические работы**

Оказание помощи первокласснику в одевании, обувании и прогулку. Оказание помощи первоклассникам в уборке класса.

Разучивание их хиподвижных игр для младших школьников.

### **Самостоятельные работы.**

Проведение игр с младшими школьниками.

### **Питание**

Виды питания. Пищевая ценность продуктов.

Значение первых, вторых, третьих блюд при приготовлении.

Использование механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.

Правила безопасной работы с режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами.

Этикет. Сервировка стола к обеду.

### **Практические работы**

Приготовление еды из свежей капусты.

Подбор и чтение рецептов приготовления киселя, компота.

Приготовления киселя из замороженных ягод.

Сервировка стола к обеду.

## **Культуроповедения**

Правила приема приглашения гости информируют о отказе.

Подготовка как поездки гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа), подарки.

Правила вручения подарка.

Сюжетно-ролевые игры: «Меня пригласили 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**

Мытье полов с использованием химических моющих средств.

## **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, сувенирная). Порядок их отправления.

Упаковка. Стоимость пересылки.

Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления.

## **Практические работы**

Упаковка посылки.

## **Экскурсии**

В почтовое отделение.

## **Медицинская помощь**

Виды врачебной 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 витаминизированного отвара.

### **Учреждения и организации**

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

Культурное и просветительское движение в общественных местах.

### **Экскурсии**

На швейную фабрику.

### **Торговля**

Универмаги и универсамы, их назначение.

Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров.

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

### **Экскурсии**

В универсам – самостоятельно нахождение указанного отдела.

## **8 класс (68 часов)**

Четверть	1	2	3	4
----------	---	---	---	---

Кол-вочасов	16	16	22	14
-------------	----	----	----	----

### Тематическоепланирование

№	Темы	Всего	Теория	Практика
1.	Одеждаиобувь	6	2	4
2.	Питание	8	3	5
3.	Личнаяигиена	6	4	2
4.	Семья	4	3	1
5.	Культураповедения	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.	Экономикадомашнего хозяйства	12	6	6
11.	Торговля	4	2	2
12.	Учрежденияиорганизации	2	2	-
13.	Подведениеитоговзагод	2	2	-
	Всего:	68	38	30

### Одеждаиобувь

Уходзаодеждойизшерстяныхисинтетическихтканей.

Правила и приемы глажения блузок, рубашек.

### Практическиеработы

Стиркаизделийизшерстяныхисинтетическихтканей.

Глажение рубашек.

### Экскурсии

Виртуальнаяэкскурсиявхимчистку.

### Питание

Меню.Составлениеменюнадень,неделю.

Способы приготовления изделий из теста.

Заготовка продуктов в прок. Замораживание овощей из 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 приема и 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 купании, одевании и пеленании грудного ребенка.

### **Культуроповедения**

Культура общения юноши и девушки. Внешний

вид молодых людей.

Виды галстуков и способов 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**

Чистка раковины на кухне.

Мытье кафельных стени и пола на кухне.

### **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 между городами телефонного разговора.

### **Сюжетно-ролевые игры**

«Вызов экстренной помощи».

### **Экскурсии**

Виртуальная экскурсия на переговорный пункт.

### **Медицинская помощь**

Первая помощь при несчастных случаях (утопление).

Солнечный и тепловой удар. Первая помощь.

### **Сюжетно-ролевые игры**

«Оказание первой помощи спасенному 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 товаров, отделы. Вежливое обращение к продавцу-консультанту.

### **Экскурсии**

В магазин «Бытовой техники». Учреждения,

### **организации и**

предприятия Департамент, муниципалитет, и

хназначение. Префектура, полиция, их

назначение.

### **9 класс (66 часов)**

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

### **Тематическое планирование**

№	Темы	Всего	Теория	Практика
1.	Одежда и обувь	6	4	2
2.	Семья	4	4	-
3.	Культурное поведение	2	1	1
4.	Питание	10	5	5
5.	Жилище	4	3	1
6.	Транспорт	4	3	1
7.	Торговля	2	2	-
8.	Средства связи	6	2	4

9.	Медицинская помощь	6	4	2
10.	Профориентация и трудоустройство	16	6	10
11.	Учреждения, организации и предприятия	2	1	1
12.	Подведение итогов загод	2	2	-
13.	Личная гигиена (повторение)	2	2	-
	Всего:	66	39	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 специализированный магазин «Одежда», «Обувь».

## **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.

## **Культуроповедения**

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 из записей 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 интерьера. 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 салон сотовой связи, почтовое отделение.

### **Медицинская помощь**

Инфекционные заболевания.

Меры по предупреждению инфекционных заболеваний.

Уход за больным.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность. Справка или 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 труду и устройству населения.

Основные виды работы профессий, запрещенных для несовершеннолетних.

Документы, необходимые для поступления на работу.

Правила составления деловых бумаг.

Ситуация выбора профессии после окончания 9 класса.

### **Экскурсии**

В Центр занятости населения.

В профессиональные учебные заведения.

### **Сюжетно-ролевые игры**

«Я подаю документы...».

### **Личная гигиена**

Я выбираю здоровый образ жизни!

Правила безопасного поведения вовремя 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 наиболее объемный материал, делит его на несколько логических частей, к каждой части подбирает вопросы. Учитываются знания, опыт и типологические особенности учащихся. Беседа является одним из основных методов обучения на уроках ОСЖ.

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

**ЭксCURсии** – им отводится значительное место в АРП. Экскурсии могут быть вводные, текущие и итоговые. Текущие экскурсии служат для конкретизации 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 видов методов обучения. В сочетании с другими методами и приемами их целесообразно использовать при изучении таких разделов, как «Торговля», «Медицинская помощь», «Культуроповедения» и др.

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

## Календарно-тематическое планирование в 5 классе

№	Тема урока	Кол-во	Дата
---	------------	--------	------

п/п		часов	
<b>Личная гигиена</b>			
1.	Вводное занятие. Что изучает предмет ОСЖ. Правила безопасного поведения в кабинете ОСЖ.	4	
2.	Личная гигиена, ее значение для жизни и здоровья человека. Правилаличной гигиены в течение дня.	4	
3.	Предметы и средстваличной гигиены. Практическая работа. Выполнение утренней гигиены.	4	
4.	Содержание и чистота и порядок личных (индивидуального пользования) вещей. Практическая работа. Стирка личных вещей.	4	
5.	Уход за волосами. Практическая работа. Причесывание волос.	4	
6.	Гигиена зрения, правила бережного отношения к зрению. Практическая работа. Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз.	4	
<b>Одежда и обувь</b>			
7.	Виды одежды и головных уборов по назначению. Правила и способы повседневного ухода за одеждой.	4	
8.	Виды обуви, их назначение. Повседневный уход за обувью. Практическая работа. Чистка	4	

	обуви.		
<b>Питание</b>			
9.	Значение продуктов питания в жизни и деятельности человека. Режим питания школьника, его влияние на здоровье.	4	
10.	Место приготовления пищи и его оборудование. Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы на кухне.	4	
11.	Кухонная и столовая посуда, приборы, приспособления - назначение. Правила и приемы ухода за кухонной и столовой посудой.	4	
12.	Практическая работа. Чистка и мытье кухонной и столовой посуды.	4	
13.	Чайная посуда, приборы - назначение. Правила и приемы ухода за чайной посудой.	4	
14.	Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Бутерброды, их виды и правила приготовления.	4	
15.	Практическая работа. Приготовление горячих бутербродов.	4	
16.	Приготовление блюд из яиц. Практическая работа. Отваривание яиц.	4	
17.	Блюда из овощей. Практическая работа. Приготовление винегрета.	4	

<b>Семья</b>			
18.	Состав семьи обучающихся, взаимоотношения в семье. Сюжетно-ролевая игра: «Моя семья».	4	
<b>Торговля</b>			
19.	Основные виды магазинов. Их назначение. Правила поведения в магазине.	4	
20.	Порядок покупки товара в продовольственном магазине. Сюжетно-ролевая игра: « Я-покупатель».	4	
21.	Хранение продуктов питания, значение срока годности. Пр.р. Определение срока годности товара.	4	
22.	Экскурсия в продуктовый магазин.	4	
<b>Культуроповедения</b>			
23.	Осанка при ходьбе, в положении сидя и стоя. Практикум. Отработка навыков правильной осанки.	4	
<b>Транспорт</b>			
24.	Виды транспортных средств. Проезд в школу-интернат (маршрут, вид транспорта).	4	
25.	Правила поведения в пассажирском транспорте на улице. Сюжетно-ролевая игра: «Оплата проезда в маршрутном такси».	4	
<b>Жилище</b>			
26.	Виды жилых помещений в городе и селе.	4	

	Виды помещений в жилых домах (варианты жилых и подсобных помещений).		
27.	Гигиенические требования к жилому помещению. Инвентары приспособления для уборки жилых помещений.	4	
28.	Правила вытирания пыли, подметания и мытья полов. Практическая работа. Уборка класса.	4	
29.	Почтовый адрес дома и школы. Пр.р. Заполнение почтового адреса.	4	

### **Культуроповедения**

30.	Формы обращения спросьбой, вопросом к старшим. Сюжетно-ролевая игра «Разговор ...».	4	4
31.	Формы обращения спросьбой, вопросом к сверстникам. Сюжетно-ролевая игра «Разговор ...».	4	4
32.	Обобщение пройденного материала по разделу: «Личная гигиена», «Жилище», «Питание», «Культура поведения». Контрольное тестирование по разделу: «Личная гигиена», «Жилище», «Питание», «Культура поведения».	4	4
33.	Правила изнаки дорожного движения.	4	

	ИКИ«Подорогесо Смешариками».		
34.	Резервныйурок		
<b>Итого:136 часов</b>			

**Календарно-тематическоепланированиевклассе**

№ п/п	Темаурока	Кол-во часов	Дата
<b>Одеждаиобувь</b>			
1.	Значениеопрятноговида человека.	2	
2.	Практическая работа. Пришиваниепуговиц.	2	
3.	Правилаиприёмыручнойстирки изделий из хлопчатобумажных тканей.	2	
4.	Практическаяработка.Стирка изделий из х/б тканей.	2	
5.	Правилаглажения.Техника безопасности при работе с утюгом.	2	
6.	Практическаяработка.Глажение фартуков, косынок.	2	
<b>Личнаягигиена</b>			
7.	Значениезакаливанияорганизма для здоровья человека.	2	
8.	Способы закаливания, правила и приемы выполнениявоздушныхи водных процедур.	2	
9.	Правилаиприемыуходазакожей рук.	2	
10.	Практическаяработка.Уходза кожей рук.	2	
11.	Правилаиприемыухода з ногами.	2	
12.	Пр.р.Стрижканогтейнаногах.	2	
<b>Транспорт</b>			
13.	Пригородныепоезда.Расписание, направления, зоны.	2	

14.	Способы приобретения билетов.	2	
15.	Виртуальная экскурсия на ж/д станцию.	2	
16.	Виртуальная экскурсия на ж/д станцию.	2	

### **Семья**

17.	Состав семьи. Место работы каждого члена семьи, занимаемая должность.	2	
18.	Права и обязанности каждого члена семьи.	2	
19.	Практическая работа. Запись сведений о членах семьи.	2	
20.	Пр.р. Зарисовка родового дерева.	2	

### **Учреждения и организации**

21.	Школьные учреждения, их назначение.	2	
22.	Дом культуры, его назначение для жителей.	2	
23.	Экскурсия Дом культуры ст. Александрийской.	2	
24.	Экскурсия Дом культуры ст. Александрийской.	2	

### **Средства связи**

25.	Почта. Виды почтовых отправлений.	2	
26.	Виды писем. Порядок отправления письма различного вида.	2	
27.	Практическая работа. Написание почтового адреса на конверте.	2	
28.	Телеграф. Виды телеграмм	2	

	телеграфных услуг. Тарифы.		
29.	Виртуальная экскурсия на почту-телефон.	2	
30.	Виртуальная экскурсия на почту-телефон.	2	

### **Медицинская помощь**

31.	Виды медицинских учреждений: поликлиника, больница, диспансер, аптека, их назначение в оказании медицинской помощи.	2	
32.	Работники медицинских учреждений: врачи, медицинские сестры, лаборанты, младший медицинский персонал, регистраторы, фармацевты и др.	2	
33.	Виды врачебной помощи: помощь на дому, «скорая помощь», амбулаторный приём, госпитализация.	2	
34.	Сюжетно-ролевая игра: «Амбулаторный прием».	3	
35.	Экскурсия в аптеку.	2	
36.	Экскурсия в аптеку.	2	

### **Жилище**

37.	Гигиенические требования к жилому помещению и мерам по их обеспечению.	2	
38.	Санитарно-гигиенические требования и правила ТБ при работе с предметами бытовой химии.	3	
39.	Повседневная сухая и влажная уборка помещения.	2	
40.	Пылесос. Использование в уборке	2	

	пылесоса.		
41.	Практическая работа. Уборка спальной комнаты с использованием пылесоса.	2	
42.	Практическая работа. Чистка пылесоса после уборки.	2	
43.	Уход за мебелью в зависимости от её покрытия.	2	
44.	Практическая работа. Уход за мебелью в классе.	2	

### **Торговля**

45.	Специализированные продовольственные магазины.	1	
46.	Виды товаров, отделы магазина.	2	
47.	Правила выбора доброкачественных продуктов питания.	2	
48.	Практическая работа. Определение срока годности товара на упаковке.	3	
49.	Экскурсия в продовольственный супермаркет «Магнит».	2	
50.	Экскурсия в продовольственный супермаркет «Магнит».	2	

### **Питание**

51.	Правила безопасной работы на кухне (режущие инструменты, кипяток).	2	
52.	Хранение продуктов питания и готовой пищи (в холодильнике и без него).	2	
53.	Блюда из круп.	2	
54.	Практическая работа. Приготовление каши на воде.	2	
55.	Картофель. Приготовление блюд	2	

	изкартофеля(отварной картофель, пюре).		
56.	Технологияприготовления картофельного пюре.	2	
57.	Пр.р.Приготовление картофельногопюре.	2	
58.	Пр.р.Приготовление картофельногопюре.	2	
59.	Чай.ИсториячаепитиявРоссии.	2	
60.	Практическаяработка.Заваркачая.	2	

### Культуроповедения

61.	Правилаповедениявбиблиотеке.	2	
62.	Ролеваяигра:«Посещение библиотеки».	2	
63.	Обобщениепройденного материала по разделу:  «Личнаягигиена»,«Питание», «Одеждаиобувь», «Транспорт», «Жилище»,«Культураповедения».	2	
64.	Контрольноетестированиепо разделу:  «Личнаягигиена»,«Питание», «Одеждаиобувь», «Транспорт», «Жилище»,«Культураповедения».	2	
65.	Экскурсиявсельскую библиотеку.	2	
66.	Резервныйурок	3	
<b>Итого:</b>	136		

<b>часов</b>			
--------------	--	--	--

## Календарно-тематическое планирование в 7 классе

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
<b>Личная гигиена</b>			
1.	Особенностиличной гигиены в жизни подростка.	2	
2.	Правила приема и сохранения чистоты и здоровья тела.	2	
3.	Особенности ухода за кожей лица, волосами.	2	
4.	Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные.	2	
5.	Практическая работа. Подбор мыла, шампуня для мытья кожи волос с учетом их состояния.	2	
6.	Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.	2	
<b>Одежда и обувь</b>			
7.	Значение продления срока службы одежды. Виды штопок, наложение заплат.	2	
8.	Практическая работа. Ремонт одежды: штопка и наложение заплат.	3	
9.	Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей.	2	
10.	Практическая работа. Стирка изделий из х/б тканей с помощью стиральной машины.	2	
11.	Правила приема гладжения брюк, спортивной одежды.	2	
12.	Практическая работа. Гладжение	2	

	брюк.		
13.	Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.	2	
14.	Экскурсия в школьную прачечную.	2	

### **Семья**

15.	Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми—одевание, обувание, причесывание.	2	
16.	Практическая работа. Оказание помощи первокласснику в одевании, обувании на прогулку.	2	
17.	Помощь родителям и воспитателям: в соблюдении чистоты и порядка в школе-интернате и дома.	2	
18.	Практическая работа. Оказание помощи первоклассникам в уборке класса.	2	
19.	Практическая работа. Разучивание тихих и подвижных игр для младших школьников.	2	
20.	Практическая работа. Проведение игр с младшими школьниками.	2	

### **Питание**

21.	Виды питания. Пищевая ценность продуктов.	2	
22.	Значение первых, вторых, третьих блюд и их приготовление.	2	
23.	Практическая работа. Приготовление щей из свежей капусты.	2	
24.	Практическая работа. Приготовление щей из свежей капусты.	2	

25.	Практическая работа. Чтение рецептов приготовления киселя, компота.	2	
26.	Практическая работа. Приготовления киселя из замороженных ягод.	2	
27.	Использование механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.	2	
28.	Правила безопасной работы с режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами.	3	
29.	Этикет. Сервировка стола к обеду.	2	
30.	Практическая работа. Сервировка стола к обеду.	2	

### **Культуроповедения**

31.	Правила приема приглашения в гости и формы отказа.	2	
32.	Сюжетно-ролевая игра: «Меня пригласили в гости».	2	
33.	Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа), подарки.	2	
34.	Практическая работа. Изготовление несложных сувениров.	2	
35.	Правила вручения подарка.	2	
36.	Сюжетно-ролевая игра: «В гостях...».	2	

### **Транспорт**

37.	Междугородний железнодорожный транспорт.	2	
-----	--	---	--

38.	Вокзалы. Их назначение и основные службы.	2	
39.	Справочная служба вокзалов. Расписание поездов.	2	
40.	Виды пассажирских вагонов. Формы приобретения железнодорожных билетов.	2	
41.	Виртуальная экскурсия на железнодорожный вокзал.	2	
42.	Виртуальная экскурсия на железнодорожный вокзал.	2	

### Торговля

43.	Универмаги и универсамы, их назначение.	2	
44.	Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров.	2	
45.	Экскурсия в универсам – самостоятельное нахождение указанного отдела.	2	
46.	Экскурсия в универсам – порядок приобретения (выбор товара, оплата в кассе, получение чека, сдачи).	2	

### Учреждения и организации

47.	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их назначение для жителей города и села.	2	
48.	Повторение. Культурное поведение в общественных местах.	2	
49.	Экскурсия на швейную фабрику для ознакомления с деятельностью фабрики и основными профессиями.	2	

50.	Экскурсия на мебельную фабрику для ознакомления с деятельностью фабрики и основными профессиями.	2	
-----	--	---	--

### **Жилище**

51.	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.	2	
52.	Подготовка квартиры и дома к весне, лету.	2	
53.	Уход за полом в зависимости от покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум, ковер), средства ухода за полом.	2	
54.	Практическая работа. Мытье полов с использованием химических моющих средств.	2	

### **Средства связи**

55.	Почта. Виды бандеролей (простая, заказная, ценная, с уведомлением).	2	
56.	Упаковка. Стоимость пересылки.	2	
57.	Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления.	2	
58.	Практическая работа. Упаковка посылки.	2	
59.	Экскурсия на почту. Ознакомление с приемкой посылок.	2	
60.	Экскурсия на почту. Практическая работа. Составление описание содержимого посылки.	2	

### **Медицинская помощь**

61.	Виды доврачебной помощи: измерение температуры, обработка ран при травмах.	2	
62.	Практическая работа. Измерение температуры, обработка ран при незначительном порезе.	2	
63.	Домашняя аптечка. Состав домашней аптечки.	2	
64.	Практическая работа. Упаковка домашней аптечки.	2	
65.	Лекарственные растения в домашней аптечке.	2	
66.	Практическая работа. Приготовление витаминизированного отвара.	2	
67	Резервный урок	2	
<b>Итого: 136 часов</b>			

## Календарно-тематическое планирование 8 классе

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
<b>Личная гигиена</b>			
1.	Значение косметики, дезинфицирующих средств, для юноши и девушки.	1	
2.	Практическая работа. Выбор косметических и дезинфицирующих средств.	2	
3.	Правила приема и ухода за кожей лица с использованием дезинфицирующих средств.	1	
4.	Практическая работа. Протирание кожи лица огуречным лосьоном.	2	
5.	Значение здоровья для жизни и деятельности человека.	1	
6.	Пагубное влияние табака на здоровье человека.	2	
<b>Культурное поведение</b>			
7.	Культура общения юноши и девушки.	2	
8.	Сюжетно-ролевая игра «Первое свидание», «Знакомство».	2	
9.	Внешний вид молодых людей.	1	
10.	Виды галстуков и способов их завязывания.	1	
<b>Питание</b>			
11.	Меню. Составление меню на день, неделю.	2	
12.	Способы приготовления изделий	2	

	изтеста.		
13.	Практическая работа. Приготовлениепесочного печенья.	1	
14.	Практическая работа. Приготовлениепесочного печенья.	1	
15.	Пр.р.Выпечка блинов.	1	
16.	Пр.р.Выпечка блинов.	1	
17.	Заготовка продуктов в прок. Замораживание зелени.	1	
18.	Практическая работа. Нарезка зелени для заморозки.	2	

### **Семья**

19.	Грудной ребенок в семье.	1	
20.	Правила ухода за грудным ребенком.	2	
21.	Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек.	2	
22.	Практическая работа. Упражнения в купании, одевании и пеленании грудного ребенка.	2	

### **Жилище**

23.	Уборка кухни, санузла и ванной комнаты.	2	
24.	Химически моющие средства, используемые при уборке. Техника безопасности при работе.	2	
25.	Практическая работа. Чистка раковины на кухне.	2	
26.	Практическая работа. Мытье кафельных стен и пола на кухне.	1	

<b>Одежда и обувь</b>			
27.	Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей.	2	
28.	Практическая работа. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей.	2	
29.	Правила приема глашения блузок, рубашек.	1	
30.	Практическая работа. Глашение рубашек.	2	
31.	Виртуальная экскурсия в химчистку.	1	
32.	Моделирование ситуации Подготовка к вещей к сдаче в химчистку	2	
<b>Средства связи</b>			
33.	Телефон. Виды телефонной связи.	1	
34.	Правила пользования телефонным справочником.	1	
35.	Вызов экстренных аварийных служб. Правила ведения разговора.	2	
36.	Сюжетно-ролевая игра: «Вызов экстренной помощи» .	2	
37.	Междугородняя телефонная связь.	1	
38.	Виды заказов между городного телефонного разговора.	2	
39.	Виртуальная экскурсия на переговорный пункт. Ознакомление с видами услуг.	1	
40.	Виртуальная экскурсия на переговорный пункт. Уточнение тарифов на телефонные разговоры.	2	
<b>Транспорт</b>			

41.	Междугороднийавтотранспорт. Автовокзал, его назначение.	1	
42.	Основныеавтобусныемаршруты. Расписание движения.	2	
43.	Виртуальная экскурсия на автовокзал.Ознакомление с графиком движения автотранспорта.	1	
44.	Виртуальная экскурсия на автовокзал.Ознакомление с работой служб автовокзала.	2	

### **Торговля**

45.	Специализированныемагазины. Правила поведения в магазине.	1	
46.	Видытовара,отделы.Вежливое обращение к продавцу- консультанту.	2	
47.	Экскурсиявмагазин«Бытовая техника».  Ознакомлениесвидомтоваров.	2	
48.	Экскурсиявмагазин«Бытовая техника».  Ознакомлениесвидомтоваров.	1	

### **Медицинская помощь**

49.	Первая помощьпринесчастных случаях  (утопление).	2	
50.	Сюжетно-ролеваяигра:«Оказание первой помощи спасенного из водоема».	2	
51.	Солнечныйитепловойудар. Первая помощь.	1	
52.	Сюжетно-ролевая игра: « Оказаниепервойпомощипри солнечном ударе».	2	

<b>Учреждения, организации и предприятия</b>			
53.	Департамент, муниципалитет, их назначение.	2	
54.	Префектура, полиция, их назначение.	1	
<b>Экономика домашнего хозяйства</b>			
55.	Бюджет семьи. Источники доходов.	2	
56.	Практическая работа. Определение суммы доходов семьи за месяц.	1	
57.	Основные статьи расходов. Обязательные платежи.	2	
58.	Практическая работа. Снятие показателей электросчетчика.	1	
59.	Практическая работа. Расчет стоимости израсходованной электроэнергии.	2	
60.	Расходы на приобретение крупных, дорогостоящих покупок.	1	
61.	Практическая работа. Планирование крупных, дорогостоящих покупок.	2	
62.	Незапланированные расходы – повышение уровня культуры: покупка книг, посещение кинотеатра и т.д.	2	
63.	Сбережения. Значение и способы экономии расходов.	1	
64.	Назначение сбережений. Виды хранения сбережений.	1	
65.	Виртуальная экскурсия в сбербанк.	2	
66.	Виртуальная экскурсия в сбербанк.	1	
<b>Итого:</b>	102 часа		

## Календарно-тематическое планирование в 9 классе

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
<b>Одежда и обувь</b>			
1.	Мода. Стиль одежды.	1	
2.	Способы определения собственного размера одежды и обуви.	1	
3.	Практическая работа. Определение собственного размера обуви и одежды.	1	
4.	Виртуальная экскурсия в специализированный магазин «Одежда», «Обувь».	1	
5.	Правила и способы выведения мелких пятен на одежде.	2	
6.	Использование подручных средств выведения различных пятен на одежде.	2	
<b>Питание</b>			
7.	Диетическое питание, его виды.	1	
8.	Составление меню диетического питания.	2	
9.	Пр.р. Приготовление диетического блюда.	1	
10.	Пр.р. Приготовление диетического блюда.	1	
11.	Национальные блюда, их виды.	1	
12.	Пр.р. Подбор, чтение из запись рецептов национальных блюд.	2	
13.	Практическая работа. Приготовление вареников с картофелем.	1	
14.	Практическая работа. Приготовление вареников с	1	

	картофелем.		
15.	Менюисервировкапраздничного стола.	2	
16.	Практическая работа. Составлениеменюисервировка праздничного стола.	2	

### **Семья**

17.	Российская семья. Основы семейных отношений.	1	
18.	Условия создания семьи.	2	
19.	Распределение обязанностей по ведению хозяйства и семейного бюджета.	2	
20.	Семейные традиции. Формы организации досуга и отдыха семьи.	2	

### **Культуроповедения**

21.	Соседи. Приём гостей и правила хорошего тона при общении.	2	
22.	Сюжетно-ролевая игра: «Мои соседи».	1	

### **Жилище**

23.	Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.	1	
24.	Характерные особенности жилища. Понятие о композиции в интерьере.	2	
25.	Практическая работа. Рациональная расстановка мебели (макет).	2	
26.	Сохранение жилищного фонда. Косметический ремонт жилья.	2	

### **Транспорт**

27.	Назначение авиатранспорта. Аэропорт.	2	
-----	---	---	--

28.	Авиамаршруты. Порядок приобретения билетов. Примерная стоимость перелёта.	2	
29.	Правила поведения в аэропорту. Правила посадки в самолет.	2	
30.	Правила безопасности в время полета самолетом. Сюжетно-ролевая игра: «Я-пассажир авиатранспорта»	2	
<b>Средства связи</b>			
31.	Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные, через Интернет).	2	
32.	Практическая работа. Заполнение бланка почтового денежного перевода.	2	
33.	Виды связи: сотовая связь, автоответчик, факс, интернет.	2	
34.	Правила безопасного пользования интернетом.	2	
35.	Экскурсия на почту. Беседа с работниками почты о денежных переводах.	2	
36.	Экскурсия в салон сотовой связи. Способы оплаты карты сотовой связи.	2	
<b>Торговля</b>			
37.	Рынок. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые, оптовые, мелкооптовые и др.	2	
38.	Отличие рынка от магазина: право покупателя предлагать снизить цену. Сюжетно-ролевая игра: «На	2	

	рынке....».		
<b>Медицинская помощь</b>			
39.	Инфекционные заболевания.	2	
40.	Меры по предупреждению инфекционных заболеваний.	2	
41.	Уход за больным.	2	
42.	Сюжетно-ролевая игра: «Больной в доме».	1	
43.	Практическая работа. Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций.	2	
44.	Документы, подтверждающие нетрудоспособность. Справка и листок нетрудоспособности.	2	
<b>Учреждения, организации и предприятия</b>			
45.	Предприятие бытового обслуживания.	2	
46.	Виртуальная экскурсия на предприятие бытового обслуживания с целью ознакомления с видами деятельности.	1	
<b>Профориентация и трудоустройство</b>			
47.	Назначение учреждений и отделов по трудоустройству населения.	2	
48.	Основные виды работ и профессий, запрещенных для несовершеннолетних.	2	
49.	Экскурсия в Центр занятости города Георгиевска.	1	
50.	Экскурсия в Центр занятости города Георгиевска.	1	
51.	Документы, необходимые для поступления на работу.	1	
52.	Правила составления деловых	1	

	бумаг.		
53.	Практическая работа. Составление деловых бумаг: заявление.	1	
54.	Практическая работа. Составление деловых бумаг: автобиография.	1	
55.	Практическая работа. Составление деловых бумаг: расписка.	1	
56.	Практическая работа. Составление деловых бумаг: докладная записка.	2	
57.	Ситуация выбора после окончания 9 класса.	1	
58.	Ролевая игра: «Я подаю документы ...».	1	
59.	Обобщение пройденного материала по разделу: «Профориентация трудуустройство».	2	
60.	Контрольное тестирование по разделу: «Профориентация и трудуустройство».	2	
61.	Экскурсия в профессиональные учебные заведения	2	
62.	Экскурсия в профессиональные учебные заведения	2	
63.	Повторение раздела: «Культура поведения».	1	
64.	Повторение раздела: «Личная гигиена».	1	
<b>Итого: 102 часа</b>			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 345197355402255976370865811722506627397297559402

Владелец Чувирова Анастасия Михайловна

Действителен С 30.11.2023 по 29.11.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087238973

Владелец Чувирова Анастасия Михайловна

Действителен с 14.04.2025 по 14.04.2026