

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа пос. Ленинский муниципального района
Красноармейский Самарской области

Проверено
И. о. зам. директора по УВР
_____ Тезикова Л. И.
«29» августа 2023 г.

Утверждаю
И. о. директора ГБОУ СОШ пос. Ленинский
_____ Яннаева Л. Ф.
«30» августа 2023 г.

Рабочая программа

Предмет (курс) Основы социальной жизни Классы 5- 9 (обучение на дому)
Количество часов по учебному плану 34 в год, 1 в неделю в каждом классе при 34
учебных неделях

Составлена на основе:

- Федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) одобрена решением федерального учебно- методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

Учебники

Социально- бытовая ориентировка. Учебное пособие- практикум для детей с интеллектуальными нарушениями. 5- 9 классы. Владос, 2017

Рассмотрена на заседании МО учителей гуманитарного цикла
Протокол №1 от «29» августа 2023 г.
Председатель МО _____ Большакова Л.И.

ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Пояснительная записка

Учебный предмет «Основы социальной жизни» имеет своей **целью** практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Основные задачи, которые призван решать этот учебный предмет, состоят в следующем:

— расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;

— формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;

— ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;

— практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;

— усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);

— развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

Личная гигиена и здоровье

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Охрана здоровья

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.

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

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

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

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

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

Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

Жилище

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

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

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

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

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

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

Кухонная мебель: названия, назначение.

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

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

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

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

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

Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами.

Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

Одежда и обувь

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

Значение опрятного вида человека.

Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка

изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распоровшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

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

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

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

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

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

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

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

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

Питание

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Меры предосторожности при употреблении

консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении. Варенье из ягод и фруктов.

Транспорт

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

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

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

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

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

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

Средства связи

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

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

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

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

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

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

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

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Предприятия, организации, учреждения

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

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

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

Семья

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

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

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

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

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

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

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

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец школьного обучения (IX класс):

Основы социальной жизни

Минимальный уровень:

представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;

приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;

представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;

знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;

знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;

знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения; решение типовых практических задач под руководством педагога посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;

знание названий торговых организаций, их видов и назначения;

совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;

первоначальные представления о статьях семейного бюджета;

представления о различных видах средств связи;

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

знание названий организаций социальной направленности и их назначения;

Достаточный уровень:

знание способов хранения и переработки продуктов питания;

составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;

самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;

самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;

соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;

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

некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);

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

пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;

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

составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения.

Место предмета в учебном плане

Количество часов в неделю:

5 класс – 1 час (34 часа в год)

6 класс-1 час (34 часа в год)

7 класс-1 час (34 часа в год)

8 класс-1 час (34 часа в год)

9 класс- 1 час (34 часа в год)

Нормы оценивания

В целях обеспечения усвоения программного материала и овладения необходимыми умениями каждым учеником организован систематический контроль уровня обученности. Он включает в себя контроль за усвоением знаний и контроль сформированности умений и навыков. Формы контроля отражены в тематическом планировании. Отметка "5" "4" "3" "2" За письменный ответ ставится учащемуся, если он:

Отметка "5" При выполнении от 90% до 100% задания.

Отметка "4" При выполнении от 60% до 90% задания.

Отметка "3" При выполнении от 40% до 60% задания.

Отметка "2" При выполнении менее 40% задания.

Оценка устных ответов:

"5" За устный ответ ставится учащемуся, если он:

Обнаруживает понимание пройденного материала. Самостоятельно или с помощью учителя может сформулировать и обосновать ответ, привести необходимые примеры полученных знаний в практике, в жизни. Допускает незначительные неточности (оговорки), не влияющие на правильность понятий, которые исправляет сам или с помощью учителя. Ученик в основном, последователен в изложении учебного материала.

"4" Дает ответ, в целом соответствующий требованиям оценки "5", но затрудняется в формулировании отдельных понятий и определений. Исправляет их с помощью учителя.

Делает ошибки по практическому применению отдельных положений изучаемых предметов в повседневной жизни. Исправляет их с помощью учителя.

"3" Обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал (вопрос) недостаточно полно и последовательно, с большими затруднениями. Допускает ошибки в речи; затрудняется самостоятельно подтвердить правила примерами и делает это с помощью учителя; нуждается в постоянной помощи учителя.

"2" Делает ошибки, вызванные недопониманием учебного материала. Обнаруживает незнание большей, или наиболее существенной, части изученного материала. Допускает ошибки в формулировке правил, понятий, искажает их смысл. Не всегда в состоянии понять и ответить на поставленный вопрос. Делает грубые ошибки в изложении материала, не использует помощь учителя.

Календарно-тематическое планирование 5 класс

Предмет	Класс	Вариант	
Основы социальной жизни	5	ОСЖ 5	
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
Введение		Введение	1
I. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА: 3 часа		Правила личной гигиены в течение дня	1
		Предметы и средства личной гигиены	1
		Уход за полостью рта. Уход за ушами Уход за волосами	1
III. КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ: 2 часа		Поведение в музее, библиотеке.	1
		Поведение в кино, театре.	1
IV. ЖИЛИЩЕ: 3 часа		Виды жилых помещений в городе и деревне	1
		Виды помещений в жилых домах (варианты квартир и подсобных помещений)	1
		Гигиенические требования к жилому помещению, инвентарь и приспособления для уборки. Правила вытирания пыли, подметания пола.	1
V. ПИТАНИЕ: 4 часа		Значение продуктов питания для здоровья человека.	1
		Кухонная посуда, приборы, приспособления, назначение	1
		Чайная посуда. Сервировка стола к завтраку.	1
		Правила заваривания чая.	1
V. Транспорт: 4 часа		Виды городского транспорта. Оплата проезда в автобусе	1
		Правила поведения в транспорте, на улице.	1
		Проезд в школу (транспортный и пешеходный маршрут)	1
		Правила дорожного движения	1
VI. КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ: 1 час		Поведение за столом	1
VIII. ТОРГОВЛЯ: 3 часа		Основные виды магазинов. Их назначения. Правила поведения в магазине.	1
		Виды отделов в продуктовых магазинах и правила покупки товара.	1
		Порядок покупки товара в продовольственном магазине.	1
IX. ПИТАНИЕ: 3 часа		Приготовление бутербродов	2
		Приготовление салата или винегрета (вареные	1

		овоши)	
X. ОДЕЖДА И ОБУВЬ: 5 часов		Виды одежды и головных уборов, их назначение	1
		Повседневный уход за одеждой и подготовка ее к хранению.	1
		Виды обуви, их назначение	1
		Повседневный уход за кожаной обувью, за обувью из замши, текстиля, шерсти (валяная)	1
		Подготовка обуви к хранению	1
XI. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА: 1 час		Повторение пройденной темы. Проверочная работа.	1
XII. ПИТАНИЕ: 1 час		Повторение пройденной темы. Проверочная работа.	1
XIII. ОДЕЖДА И ОБУВЬ: 1 час		Повторение пройденной темы. Проверочная работа.	1
XIV. ТРАНСПОРТ: 1 час		Повторение пройденной темы. Тест - поездка на городском транспорте	1
		Тест - поездка на городском транспорте	1
			34

Календарно-тематическое планирование 6 класс

Предмет	Класс	Вариант	
Основы социальной жизни	6	ОСЖ 5	
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
Личная гигиена – 3 часа		Закаливание организма (зарядка, обтирание, сезонная одежда, физические упражнения).	1
		Уход за руками (уход за ногтями, кожей рук, кремы).	1
		Уход за ногами (уход за ногтями, кожей ног, кремы). Профилактика грибковых заболеваний.	1
Одежда – 5 часов		Значение внешнего вида человека.	1
		Мелкий ремонт одежды (пришивание пуговиц, вешалок, петель и крючков).	1
		Мелкий ремонт одежды (зашивание распоровшегося шва).	1
		Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей.	1
		Утюжка фартуков, косынок, салфеток.	1
Питание – 8 часов		Гигиена приготовления пищи.	1
		Хранение продуктов и готовой пищи. Замораживание, размораживание. Определение срока годности.	1
		Приготовление пищи. Ужин. Приготовление блюд из круп.	1
		Приготовление блюд из макаронных изделий.	1
		Приготовление блюд из картофеля и других овощей.	1
		Приготовление блюд из молока и молочных продуктов	1
Семья – 2 часа		Сервировка стола к ужину.	1
		Подведение итогов.	1
		Состав семьи учащихся: имена, отчества, возраст, место работы членов семьи. Родственные отношения: мать, отец, брат, бабушка	1

		и т.д.	
		Личные взаимоотношения в семье, права и обязанности каждого члена семьи.	1
Культура поведения – 1 час		Поведение в общественных местах (кино, театре, музее, библиотеке). Поведение при посещении массовых мероприятий.	1
Жилище – 2 часа		Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Основные правила организации рабочего места школьника. Повседневная уборка квартиры (сухая и влажная). Пылесос.	1
		Комнатные растения (их назначение, допустимое количество и уход). Уход за полом. Средства по уходу за полом.	1
Транспорт – 3 часа		Основные транспортные средства Пользование городским транспортом. Оплата проезда на всех видах транспорта (разовый, проездной, единый билеты).	1
		Наиболее рациональные маршруты передвижения в разные точки города, поселка, в ближайшие населенные пункты.	1
		Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.	1
Торговля – 3 часа		Продовольственные и специализированные продовольственные магазины.	1
		Виды товаров, их стоимость.	1
		Порядок приобретения товаров.	1
Средства связи – 2 часа		Основные средства связи (почта, телеграф, телефон). Виды почтовых отправлений (письма, бандероли, посылки, денежные переводы, телеграммы). Виды писем (закрытые, открытые, простые, заказные). Порядок отправки писем различных видов. Стоимость пересылки.	1
		Написание адреса и индекса на конвертах. Телеграф. Виды телеграфных услуг. Тарифы. Заполнение телеграфных бланков. Составление текстов телеграмм.	1
		Виды медицинских учреждений	1
		Виды медицинской помощи: доврачебной, «скорой помощи», помощь на дому, амбулаторный прием, госпитализация.	1
Учреждения, организации, предприятия – 3 час		Дошкольные учреждения – детские ясли, сад, школа гимназия, лицей, колледж и их назначение.	1
		Подведение итогов.	2
			34

Календарно-тематическое планирование 7 класс

Предмет	Класс	Вариант	
Основы социальной жизни	7	ОСЖ 7	
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА		Личная гигиена подростка.	1
		Гигиена одежды, нательного и постельного белья.	1
ОДЕЖДА		Ремонт разорванных мест одежды, штопка одежды.	1
		Практическая работа: ремонт разорванных мест одежды, штопка	1

		одежды.	
		Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины.	1
		Химчистка. Виды услуг. Правила пользования.	1
ПИТАНИЕ		Приготовление пищи: обед. Виды питания.	1
		Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Значение первых блюд	1
		Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Значение блюд из овощей, рыбы, мяса. Салат.	1
		Третьи блюда. Кисель, компот.	1
		Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи.	1
		Сервировка стола к обеду.	1
СЕМЬЯ		Помощь родителям по уходу за младшими детьми.	1
		Помощь родителям по уходу за младшими детьми. Разучивание «тихих» игр.	1
КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ		Поведение в гостях. Правила приёма приглашения в гости. Подарки.	1
		Культура поведения в гостях.	1
ЖИЛИЩЕ		Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, к лету. Жилище.	1
		Санитарная обработка помещения в случае необходимости.	1
		Уход за мебелью в зависимости от её покрытия (мягкая обивка, полировка, лак и др).	1
		Животные в доме (кошка, собака, попугай).	1
ТРАНСПОРТ		Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы. Расписание поездов.	1
		Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Приобретение железнодорожных билетов (покупка в кассе, заказ по телефону, интернету). Камера хранения	1
ТОРГОВЛЯ		Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение магазинов. Отделы магазинов.	1
		Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товара.	1
СРЕДСТВА СВЯЗИ		Виды бандеролей (простые, ценные, заказные).	1
		Упаковка. Порядок их отправления. Стоимость пересылки. Заполнение бланков.	1
		Средства связи. Экскурсия на почту.	1
МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ		Домашняя аптечка. Термометр. Лекарственные травы.	1
		Практическая работа: приготовление витаминного чая.	1
		Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах.	1
		Медицинская помощь. Экскурсия в травмпункт.	1
УЧРЕЖДЕНИЯ, ОРГАНИЗАЦИИ И ПРЕДПРИЯТИЯ		Предприятия бытового обслуживания, их назначение.	1
ЭКОНОМИКА ДОМАШНЕГО ХОЗЯЙСТВА		Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение и значение в нашей жизни. Бюджет семьи. Источники дохода. Заработная плата членов семьи, пенсия.	1
		Практическая работа: определение доходов семьи, составление доверенности на получение зарплаты Мелкие расходы.	1
			34

Предмет	Класс	Вариант	
Основы социальной жизни	8	ОСЖ	
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
Личная гигиена		Приемы ухода за кожей	1
		Средства и способы укрепления здоровья	1
Культура поведения		Общение юношей и девушек.	1
		Внешний вид. Выбор одежды.	1
Семья		Грудной ребенок в семье.	1
		Периодичность кормления ребенка.	1
		Правила купания ребенка Одевания и пеленание ребенка. Уход за ребенком.	1
		Правила содержания детской посуды, игрушек	1
Одежда и обувь		Шерстяные и синтетические ткани	1
		Стиральные порошки Утюжка рубашек и блузок.	1
		Практическая работа по ремонту одежды	1
		Уборка кухни, санузла, ванны. Моющие средства для уборки.	1
Медицинская помощь		Первая помощь при ожогах и обморожении. Первая помощь при отравлении.	1
		Первая помощь при тепловом и солнечном ударе. Первая помощь утопающему.	1
		Меры по предупреждению несчастных случаев в быту	1
		Практическая работа. Оказание первой помощи.	1
Транспорт		Междугородний автотранспорт. Водный транспорт. Порт.	1
		Маршруты. Билеты	1
Торговля		Виды рынков	1
		Различие рынка и магазинов	1
Средства связи		Виды связи. Телефон. Номера экстренных служб.	1
		Культура разговора по телефону	1
Учреждения, организации		Муниципалитет. Полиция.	1
		Преступность и правопорядок	1
Экономика домашнего хозяйства		Бюджет семьи. Основные статьи расходов семьи.	1
		Экономика домашнего хозяйства.	1
		Правила экономии. Сбережения. Виды вкладов.	1
		Содержании жилища, его оплата	1
Питание		Виды теста. Тесто пресное.	1
		Тесто дрожжевое. Тесто для блинов.	1
		Подбор продуктов по рецепту	1
		Чтение рецептов по кулинарной книге.	1
		Заготовка продуктов впрок. Сушка продуктов.	1
		Повторение пройденного материала	1
			34

Календарно-тематическое планирование 9 класс

Предмет	Класс	Вариант	
Основы социальной жизни	9	ОСЖ 9	
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА		Здоровый образ жизни – одно из условий успеха в жизни человека. Вред курения. алкоголя и наркотиков.	1
ОДЕЖДА И ОБУВЬ		Стиль в одежде, мода. Внешний вид молодого человека. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением. Выбор обуви при покупке в соответствии с назначением.	1
		Варианты обновления одежды (замена мелких деталей). Средства и правила выведения мелких пятен на одежде. ТБ	1
ПИТАНИЕ		Санитарно-гигиенические правила в процессе приготовления пищи	1
		Рецепты приготовления блюд для детей ясельного возраста	1
		Рецепты приготовления национальных блюд. (теория)	1
		Составление меню и сервировка праздничного стола. (теория)	1
		Диетическое питание Рецепты приготовления диетических блюд.	1
СЕМЬЯ		Российская семья. Условия создания семьи. Основы семейных отношений, семейные традиции	1
		Взаимоотношения в семье. Распределение обязанностей по ведению хозяйства, бюджета. Практическая работа	1
		Семейные ситуации. Формы организации досуга, отдыха в семье.	1
КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ		Традиции культуры поведения в современном обществе. Практическая работа	1
		Соседи. Правила общежития	1
		Прием гостей и правила хорошего тона в обращении с друзьями, знакомыми	1
ЖИЛИЩЕ		Рациональная расстановка мебели в квартире. Практическая работа Интерьер.	1
		Сохранение жилищного фонда	1
		Повторение и обобщение знаний по теме «Жилище»	1
ТРАНСПОРТ		Назначение авиатранспорта. Аэровокзал. Маршруты.	1
		Порядок приобретения билета и их возврата Стоимость проезда	1
ТОРГОВЛЯ		Комиссионные магазины, торговля уцененными товарами. Скупка вещей у населения.	1
		Рынок. Роль рынка в обеспечении населения	1

		продуктами питания. Отделы рынка Ярмарки. Их виды, время и место проведения	
СРЕДСТВА СВЯЗИ		Виды связи. Особенности каждого вида связи и их значимость, необходимость в современных условиях жизни общества.	1
		Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные). Стоимость отправления денежных переводов. Письма. Правила упаковки и отправления.	1
МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ		Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению. Уход за больным.	1
		Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности	1
УЧРЕЖДЕНИЯ, ОРГАНИЗАЦИИ И ПРЕДПРИЯТИЯ		Предприятия бытового обслуживания, их назначение. Виды оказываемых услуг.	1
		Профессии работников предприятия Практическая работа	1
ЭКОНОМИКА ДОМАШНЕГО ХОЗЯЙСТВА		Расходы на удовлетворение культурных потребностей и некоторые текущие расходы. Экономия в домашнем хозяйстве.	1
		Сбережения. Назначение сбережений. Хранение денег в сберегательной кассе. Виды вкладов.	1
		Кредит. Оформление кредита. Государственное страхование	1
ТРУДОУСТРОЙСТВО		Выбор профессии. Профессионально-жизненная перспектива.	1
		Оформление на работу, постоянную и по договору. Документы, необходимые для поступления на работу. Учреждения и отделы по трудоустройству.	1
		Трудовой договор. Трудовой стаж. Охрана труда несовершеннолетних.	1
		Итоговое повторение.	1
			34