

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

Управление образования Артемовского городского округа

МБОУ "СОШ № 19"

Приложение к АОПООУО
(ФГОС 2021 в соответствии с ФАОП),
утверждена приказом директора МБОУ «СОШ №19»

№48 от 09.06.2023

Рабочая программа
учебного предмета «Основы социальной жизни»
основного общего образования
(ФГОС УО)

Пояснительная записка

Основная цель уроков «Основы социальной жизни» (далее – ОСЖ) - совершенствование процесса социализации детей с нарушением интеллекта.

Достижение указанной цели возможно через решение следующих **задач**:

- формирование знаний, умений, навыков, сопутствующих социальной адаптации, повышение уровня общего развития обучающихся и их всесторонняя подготовка к будущей самостоятельной жизни;
- коррекция недостатков психофизического развития (психических функций и познавательной деятельности);
- развитие коммуникативной функции речи как неременное условие социальной адаптации.
- воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
- элементы трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию, использованию электроэнергии и др.,
- строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда, воспитание желания и стремления к приготовлению доброкачественной пищи;
- творческого отношения к домашнему труду.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»

Основными объектами проверки являются знания и умения:

Личностные результаты

1. Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость.
2. Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, бережное отношение к продуктам, строгое соблюдение правил техники безопасности.
3. Формирование ценности здорового образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

4. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
5. Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки.
6. Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь).

Предметные результаты

<i>Минимальный уровень</i>	
Умеют	Знают
Транспорт	
Оплачивать проезд, приобретать билеты	Правила пользования автобусами и электричками пригородного сообщения
Личная гигиена и здоровье	
Ухаживать за телом, руками и ногами. Выполнять утреннюю гимнастику, принимать водные процедуры	Основные правила ухода за телом, руками и ногами. Основные способы закаливания, комплекс утренней гимнастики
Одежда и обувь	
Выполнять повседневный уход за одеждой: чистку, ручную и машинную стирку под контролем взрослых	Правила ручной и машинной стирки и приемы повседневного ухода за одеждой
Питание	
Выполнять первичную обработку яиц, овощей, плодов, ягод, муки и круп, уметь готовить их для хранения. Размораживать мясо при помощи микроволновки	Виды жиров, яиц, муки, круп, мяса, способы их хранения. Приемы первичной обработки овощей, плодов, ягод и грибов, муки и круп
Жилище	
Производить элементарный уход за комнатными растениями, кухонной посудой и утварью, мебелью и бельем	Виды комнатных растений, элементарные способы ухода за ними. Виды кухонной утвари и правила ухода за ней. Предметы для сервировки стола. Кухонную мебель, название и назначение
Семья	
Выполнять свои обязанности в семье	Ближних родственников, свои обязанности в семье

Охрана здоровья	
Измерять температуру тела, обрабатывать раны, порезы и ссадины.	Виды медицинской помощи, способы измерения температуры тела, способы обработки ран, порезов и ссадин. Средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний
Средства связи	
Отправлять письма различного вида	Основные средства связи, виды почтовых отправлений и виды писем

<i>Достаточный уровень</i>	
Транспорт	
Ориентироваться в расписании, оплачивать проезд, приобретать билеты	Основные средства пригородного сообщения, стоимость проезда до ближайших населенных пунктов
Личная гигиена и здоровье	
Ухаживать за телом, руками и ногами, подбирать косметические средства. Выбирать способы закаливания и выполнять их	Основные косметические средства для ухода за телом, рукам и ногами и правила их использования. Основные способы закаливания, их выбор и правила выполнения
Одежда и обувь	
Выбирать вид ухода за одеждой в зависимости от обозначения на этикетке и выполнять их	Значение опрятного вида человека, правила и приемы ухода за одеждой в зависимости от обозначения на этикетке
Питание	
Выполнять первичную обработку яиц, овощей, плодов, ягод, муки и круп, уметь выбирать место для их хранения. Производить глубокую заморозку мяса и способы его размораживания	Виды жиров, яиц, муки, круп, мяса, способы их хранения. Приемы первичной обработки овощей, плодов, ягод и грибов, муки и круп

Жилище	
Ухаживать за комнатными растениями, соблюдать правила гигиены и хранить кухонное белье, посуду и утварь. Подбирать предметы для сервировки стола в зависимости от меню	Виды комнатных растений. Особенности ухода, правила полива, подкормки, выбора горшков и кашпо для комнатных растений. Правила гигиены и хранения кухонного белья, посуды, утвари и мебели. Кухонную и столовую посуду
Семья	
Распределять обязанности в семье, помогать младшим и выполнять свои обязанности	Взаимоотношения между родственниками, распределение обязанностей в семье
Охрана здоровья	
Обрабатывать раны, порезы и ссадины, применять профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний	Виды доврачебной и врачебной помощи, способы измерения температуры тела, обработки ран, порезов и ссадин. Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний
Средства связи	
Составлять и отправлять письма различного вида	Основные средства связи, их назначение и особенности использования. Виды почтовых отправлений, порядок составления и отправления писем различного вида

Базовые учебные действия формируются в совместной деятельности педагога и обучающихся в процессе всей учебной и внеурочной деятельности на основе деятельностного подхода к обучению и реализации коррекционно-развивающего потенциала образования школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

ЛИЧНОСТНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

КОММУНИКАТИВНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

РЕГУЛЯТИВНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать;
- писать;
- выполнять арифметические действия;
- наблюдать, работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных, электронных и других носителях).

Содержание учебного предмета «Основы социальной жизни»

Содержание
Транспорт
<i>Пригородный транспорт.</i> Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание
Личная гигиена и здоровье
<i>Гигиена тела.</i> Уход за телом, 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.

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. Вредные привычки и способы предотвращения их появления.

Одежда и обувь

Значение опрятного вида человека. 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.

Питание

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.

Жилище

Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

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.

Семья

Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.

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.

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.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

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 назначение кухонных принадлежностей 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 совершать 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 во время разговора со старшими и сверстниками, правильно вести себя за столом во время приёма пищи (пользоваться приборами, салфетками, аккуратно принимать пищу).
- Соблюдать правила поведения в общественном транспорте. Правила посадки, покупки билета, поведения в салоне и при выходе 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 во время 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, отчества родителей и близких родственников, место работы и должность родителей, правила поведения в семье.
- Правила поведения в зрелищных 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.
- Культурно вести себя в театре, музее, читальном зале, правильно и безопасно вести себя при посещении массовых мероприятий.
- Варить кашу на воде, отваривать картофель и готовить пюре, заваривать чай, оформлять готовые блюда.
- Производить сухую и влажную уборку помещения с использованием пылесоса, ухаживать за мебелью в зависимости от ее покрытия, используя бытовые химические средства.
- Оплачивать проезд на всех видах транспорта, приобретать билет на железнодорожной станции на пригородные поезда.
- Выбирать доброкачественные продукты питания в продовольственном магазине, обращаться к продавцу, кассиру.
- Вызывать врача на дом, приобретать лекарство в аптеке.
- Записывать почтовые адреса с индексом на конвертах.

7 класс

Учащиеся должны знать:

- Правила соблюдения личной гигиены подростка, правила смены 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 и особенности утюжки брюк и спортивной одежды. Назначение прачечной, виды услуг и правила пользования. Некоторые тихие 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 в гости и поведения в гостях, правила вручения и приема подарков.

- Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения, способы и периодичность ухода за полом в зависимости 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 камер 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:

- Ремонтить 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 тихие 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 пол 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, составлять опись содержимого посылки.
- Пользоваться термометром, готовить отвары и настои из лекарственных растений, обрабатывать раны при микротравмах.

8 класс

Учащиеся должны знать:

- Правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей, утюжка изделий.
- Способы и последовательность приготовления изделий из теста, заморозки овощей и зелени.
- Типы кожи и правила ухода за кожей лица.
- Правила периодичности кормления ребенка из соски и ложки, купание ребенка, одевание и пеленание грудного ребенка.
- Правила поведения юношей и девушек при знакомстве в общественных местах, дома, внешний вид.
- Правила и периодичность уборки кухни, моющие средства.
- Основные автобусные маршруты.
- Правила пользования телефонным справочником, виды заказов междугороднего телефонного разговора.
- Правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях: ожог, обморожение, тепловой и солнечный удар.
- Основные статьи доходов и расходов в семье, размер квартплаты, тарифы, порядок и периодичность оплаты электроэнергии.
- Ассортимент товаров в различных специальных магазинах, стоимость промышленных и продовольственных товаров.
- Адрес муниципалитета, функции отделов муниципалитета.

Учащиеся должны уметь:

- Стирать, сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, утюжка блузок и рубашек.
- Готовить изделия из разных видов теста, заморозить зелень и овощи.
- Выбирать косметические средства в зависимости от состояния кожи, времени года.
- Купать, одевать, пеленать куклу, кормить, содержать в порядке детскую постель, игрушки.

- Культурно и вежливо вести себя при знакомстве, в общественных местах, дома, подбирать прическу, одежду, учитывая свой возраст.
- Мыть кафельные стены и раковину, пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам.
- Пользоваться расписанием, покупать билет, определять стоимость проезда.
- Объяснить причину звонка по телефону срочного вызова, культурно разговаривать по телефону.
- Оказывать первую помощь при ожогах, обмороживании, тепловом и солнечном ударе.
- Подсчитать 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:

- О вредном воздействии алкоголя и наркотиков и курения на организм человека.
- Стилль одежды и моды, гарантийные сроки носки, правила возврата покупок, санитарно-гигиенические требования и правила по Т.Б. при работе со 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 аэровокзала, основные маршруты самолетов, службы аэровокзала, порядок приобретения авиабилетов, правила регистрации билета 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 отделы по трудоустройству.

- Виды документов необходимых для поступления на работу, правила перехода на другую работу.
- Правила расстановки 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 требования к их написанию.

Учащиеся должны уметь:

- Встречать гостей, вежливо вести себя во 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 авиарейсов, определять маршрут и выбирать транспортные средства.
- Одевать, умывать, кормить больного, измерять температуру, ставить горчичники.
- Заполнять бланки почтово-телеграфного 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.

Учебно-тематическое (поурочное) планирование, 5 класс

(34 часа), 1 час в неделю

№ урока п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Введение. Что изучает предмет ОСЖ. Правила безопасного поведения в кабинете ОСЖ	1
	Личная гигиена	5
2	Личная гигиена, ее значение для жизни и здоровья человека. Правила личной гигиены в течение дня	1
3	Предметы и средства личной гигиены	1
4	Содержание в чистоте и порядке личных (индивидуального пользования) вещей	1
5	Уход за волосами	1
6	Гигиена зрения, правила бережного отношения к зрению. Практическая работа. Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз	1
	Одежда и обувь	2

7	Виды одежды и головных уборов по назначению	1
8	Правила и способы повседневного ухода за одеждой	1
9	Виды обуви, их назначение	1
10	Повседневный уход за обувью	1
	Культура поведения	3
11	Значение осанки для общего состояния здоровья	
12	Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании	
13	Культура поведения за столом	
	Питание	8
14	Значение продуктов питания в жизни и деятельности человека	1
15	Режим питания школьника, его влияние на здоровье	1
16	Место приготовления пищи и его оборудование. Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы на кухне	1

17	Кухонная и столовая посуда, приборы, приспособления - назначение	1
18	Правила и приемы ухода за кухонной и столовой посудой	1
19	Чайная посуда, приборы - назначение. Правила и приемы ухода за чайной посудой	1
20	Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Бутерброды, их виды и правила	1
21	Приготовления. Приготовление блюд из яиц	1
	Семья	2
22-23	Семья. Родственные отношения в семье	2
	Жилище	4
24-25	Виды жилых помещений в городе и селе (жилой дом, квартира, общежитие).Почтовый адрес	2
26	Гигиенические требования к жилому помещению. Инвентарь и приспособления для уборки	1
27	Правила вытирания пыли, подметания и мытья полов	1
	Транспорт	3

28	Виды транспортных средств	
29	Правила поведения в пассажирском транспорте и на улице	
30	Правила и знаки дорожного движения	
	Торговля	3
31	Виды торговых предприятий	
32	Продуктовые магазины, их отделы	
33	Сюжетно-ролевые игры «Я - покупатель», «В магазине»	
	Медицинская помощь	1
34	Правила безопасного поведения во время летних каникул. Безопасность на водоемах	

Учебно-тематическое (поурочное) планирование, 6 класс

(34 часа), 1 час в неделю

№ урока п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Введение. Что изучает предмет ОСЖ. Правила безопасного поведения в кабинете ОСЖ	1
	Личная гигиена	3
2	Значение закаливания организма для здоровья человека	1
3	Способы закаливания, правила и приемы выполнения воздушных и водных процедур	1
4	Правила и приемы ухода за кожей рук. Правила и приемы ухода за ногами	1
	Одежда	3
5	Значение опрятного вида человека	1
6	Правила и приёмы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей	1
7	Правила глажения. Техника безопасности при работе с утюгом	1
	Семья	1

8	Состав семьи. Место работы каждого члена семьи, занимаемая должность. Права и обязанности каждого члена семьи	1
	Культура поведения	3
9	Правила поведения в театре, кинотеатре	1
10	Правила поведения в музее, библиотеке	1
11	Правила поведения в школе во время занятий и на перемене	1
	Питание	5
12	Правила безопасной работы на кухне	1
13	Хранение продуктов питания и готовой пищи (в холодильнике и без него)	1
14	Блюда из круп	1
15	Картофель. Приготовление блюд из картофеля	1
16	Чай. История чаепития в России	1
	Жилище	4

17	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению	1
18	Санитарно-гигиенические требования и правила ТБ при работе с предметами бытовой химии	1
19	Повседневная сухая и влажная уборка помещения	1
20	Пылесос. Использование в уборке пылесоса	1
	Транспорт	2
21	Пригородные поезда	1
22	Расписание, направления, зоны. Способы приобретения билетов.	1
	Торговля	3
23	Специализированные продовольственные магазины	1
24-25	Виды товаров, отделы	2
	Медицинская помощь	3
26	Виды медицинских учреждений: поликлиника, больница, диспансер, аптека, их назначение в оказании медицинской помощи	1

27	Работники медицинских учреждений: врачи, медицинские сёстры, лаборанты, младший медицинский персонал, регистраторы, фармацевты и др	1
28	Виды врачебной помощи: помощь на дому, «скорая помощь», амбулаторный приём, госпитализация	1
	Средства связи	3
29	Почта. Виды почтовых отправлений	1
30	Виды писем. Порядок отправления письма различного вида	1
31	Телеграф. Виды телеграмм и телеграфных услуг. Тарифы	1
	Учреждения и организации	3
32	Дошкольные учреждения, их назначение	1
33	Школьные учреждения, их назначение	1
34	Дом культуры, его назначение для жителей	1

Учебно-тематическое (поурочное) планирование, 7 класс

(68 часов), 2 часа в неделю

№ урока п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Введение. Что изучает предмет ОСЖ. Правила безопасного поведения в кабинете ОСЖ	1
	Личная гигиена	6
2	Особенности личной гигиены в жизни подростка	1
3-4	Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела	1
5-6	Особенности ухода за кожей лица, волосами	1
7	Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные	1
	Одежда и обувь	8
8	Значение продления срока служения одежды	1
9-11	Виды штопок, наложение заплат	3
12	Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей	1

13-14	Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды	2
15	Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной	1
	Семья	6
16-17	Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми –одевание	2
18-19	Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми – обувание, причесывание	2
20-21	Разучивание тихих и подвижных игр для младших школьников	2
	Питание	10
22-23	Виды питания. Пищевая ценность продуктов	2
24-25	Значение первых, вторых, третьих блюд и их приготовление	2
26-27	Использование механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи	2
28-29	Правила безопасной работы с режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами	2
30-31	Этикет. Сервировка стола к обеду	2

	Культура поведения	6
32-33	Правила приема приглашения в гости и формы отказа	2
34-35	Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа), подарки	2
36-37	Правила вручения подарка	2
	Жилище	4
38	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения	1
39	Подготовка квартиры и дома к весне, лету	1
40-41	Уход за полом в зависимости от покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум, ковер), средства ухода за полом	2
	Транспорт	6
42	Междугородний железнодорожный транспорт	1
43	Вокзалы. Их назначение и основные службы	1
44-45	Справочная служба вокзалов. Расписание поездов	2

46-47	Виды пассажирских вагонов. Формы приобретения железнодорожных билетов	2
	Средства связи	6
48-49	Почта. Виды бандеролей (простая, заказная, ценная, с уведомлением). Порядок их отправления	2
50-51	Упаковка. Стоимость пересылки	2
52-53	Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления	2
	Медицинская помощь	6
54-55	Виды доврачебной помощи: измерение температуры, обработка ран при микротравмах	2
56-57	Домашняя аптечка. Состав домашней аптечки	2
58-59	Лекарственные растения в домашней аптечке	2
	Учреждения и организации	4
60-61	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села	2
62-63	Культура поведения в общественных местах	2

	Торговля	4
64	Универмаги и универсамы, их назначение	1
65	Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров	1
66-67	Порядок приобретения (выбор товара, оплата в кассе, получение чека, сдачи)	2
68	Подведение итогов за год	1

Учебно-тематическое (поурочное) планирование, 8 класс

(68 часов), 2 часа в неделю

№ урока п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Введение. Что изучает предмет ОСЖ. Правила безопасного поведения в кабинете ОСЖ	1
	Одежда и обувь	6
2-4	Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей	3

5-7	Правила и приемы глажения блузок, рубашек	3
	Питание	8
8-9	Меню. Составление меню на день, неделю	2
10-11	Способы приготовления изделий из теста	2
12	Заготовка продуктов впрок. Замораживание овощей и зелени	1
13	Приготовление песочного печенья	1
14	Подготовка и нарезка овощей для заморозки	1
15	Подготовка и нарезка зелени для заморозки	1
	Личная гигиена	6
16	Значение косметики и дезинфицирующих средств, для юноши и девушки	1
17	Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием дезинфицирующих средств	1
18	Значение здоровья для жизни и деятельности человека	1

19	Пагубное влияние табака на здоровье человека	1
20-21	Выбор косметических и дезинфицирующих средств	2
22	Протирание кожи лица огуречным лосьоном	1
	Семья	4
23	Грудной ребенок в семье	1
24	Правила ухода за грудным ребенком	1
25	Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек	1
26	Упражнения в купании, одевании и пеленании грудного ребенка	1
	Культура поведения	4
27-28	Культура общения юноши и девушки	2
29	Внешний вид молодых людей	
30	Виды галстуков и способы их завязывания	

	Жилище	4
31-32	Уборка кухни, санузла и ванной комнаты	2
33-34	Химические моющие средства, используемые при уборке. Техника безопасности при работе	2
	Транспорт	4
35-36	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение	2
37-38	Основные автобусные маршруты. Расписание движения	2
	Средства связи	8
39	Телефон. Виды телефонной связи	1
40-41	Правила пользования телефонным справочником	2
42	Вызов экстренных аварийных служб	1
43	Правила ведения разговора	1
44	Междугородняя телефонная связь	1

45	Виды заказов междугородного телефонного разговора	1
	Медицинская помощь	4
46-47	Первая помощь при несчастных случаях (утопление)	2
48-49	Солнечный и тепловой удар. Первая помощь	2
	Экономика домашнего хозяйства	12
50-51	Бюджет семьи. Источники доходов	2
52-53	Основные статьи расходов. Обязательные платежи	2
54	Расходы на приобретение крупных, дорогостоящих покупок	1
55-56	Незапланированные расходы – повышение уровня культуры: покупка книг, посещение кинотеатра и т.д.	2
57	Сбережения. Значение и способы экономии расходов	1
58	Назначение сбережений. Виды хранения сбережений	1
59	Определение суммы доходов семьи за месяц	1

60	Снятие показателей электросчетчика	1
61	Расчет стоимости израсходованной электроэнергии	1
	Торговля	4
62-63	Специализированные магазины. Правила поведения в магазине	2
64-65	Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу-консультанту	2
	Учреждения и организации	2
66	Департамент, муниципалитет, их назначение	1
67	Префектура, полиция, их назначение	1
68	Подведение итогов за год	1

Учебно-тематическое (поурочное) планирование, 9 класс

(66 часов), 2 часа в неделю

№ урока п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Введение. Что изучает предмет ОСЖ. Правила безопасного поведения в кабинете ОСЖ	1
	Одежда и обувь	6
2-3	Мода. Стиль одежды.	2
4	Способы определения собственного размера одежды и обуви.	1
5	Правила и способы выведения мелких пятен на одежде.	1
6	Использование подручных средств выведения различных пятен на одежде	1
7	Определение собственного размера обуви и одежды	1
	Семья	4
8	Российская семья. Основы семейных отношений	

9	Условия создания семьи	
10	Распределение обязанностей по ведению хозяйства и семейного бюджета	
11	Семейные традиции. Формы организации досуга и отдыха в семье	
	Культура поведения	2
12-13	Соседи. Прием гостей и правила хорошего тона при общении	2
	Питание	10
14-15	Диетическое питание, его виды.	2
16-17	Национальные блюда, их виды	2
18-19	Составление меню диетического питания	2
20-21	Составление меню диетического питания	2
22-23	Подбор, чтение и запись рецептов национальных блюд	2
	Жилище	4

24-25	Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.	2
26	Характерные особенности жилища. Понятие о композиции в интерьере	1
27	Сохранение жилищного фонда. Косметический ремонт жилья	1
	Транспорт	4
28	Назначение авиатранспорта. Аэропорт	1
29	Авиамаршруты. Порядок приобретения билетов. Примерная стоимость перелёта	1
30-31	Правила поведения в аэропорту. Правила посадки и безопасного поведения в самолете	2
	Торговля	2
32	Рынок. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые, оптовые, мелкооптовые и др.	1
33	Отличие рынка от магазина: право покупателя предлагать снизить цену.	1
	Средства связи	6
34-35	Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные, через Интернет).	2

36-37	Виды связи: сотовая связь, автоответчик, факс, интернет.	2
38-39	Правила безопасного пользования интернетом.	2
	Медицинская помощь	6
40	Инфекционные заболевания	1
41	Меры по предупреждению инфекционных заболеваний	1
42-43	Уход за больным	2
44	Документы, подтверждающие нетрудоспособность. Справка и листок нетрудоспособности	1
45	Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций	1
	Профориентация и трудоустройство	16
46-48	Назначение учреждений и отделов по трудоустройству населения	3
49-51	Основные виды работ и профессий, запрещенных для несовершеннолетних	3
52-53	Документы, необходимые для поступления на работу	2

54-56	Правила составления деловых бумаг	3
57-61	Ситуация выбора после окончания 9 класса	5
62	Учреждения, организации и предприятия	2
63-64	Подведение итогов за год	2
65-66	Личная гигиена (повторение)	2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 135955613336665976574499022560335136778487908098

Владелец Насущный Владимир Викторович

Действителен с 20.06.2023 по 19.06.2024