

Рекомендована методическим
объединением учителей

Руководитель МО: Есева И.Е.

Протокол № _____ «__» _____ 2022 г.

Утверждено:

Директор школы

Елькин А.Н

Приказ № _____ от «__» _____ 2022 г.

Согласовано:

Зам. директора по УВР

Опариной Е.Н.

«__» _____ 2022 г.

ПРОГРАММА

учебного предмета

«Основы социальной жизни»

основное общее образование

с.Усть-Кулом

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3 – 4 стр.
2. Общая характеристика учебного предмета.....	4 – 6 стр.
3. Место предмета в учебном плане.....	6 стр.
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета	6 – 12 стр.
5. Содержание учебного предмета.....	12– 18 стр.
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.....	18–31 стр.
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.....	32 стр.

Пояснительная записка

Программа составлена учителями Бортюк О.В. и Липиной С. Н. на основе:

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Утверждена директором школы – интерната.
- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Утвержден приказом Минобрнауки России № 1599 от 19. 12. 2014 г.
- Учебного плана образовательного учреждения. Утвержден директором школы – интерната.
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) **ОДОБРЕНА** решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

Срок реализации – 3 года

Данная программа составлена с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей учащихся с ОВЗ. Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, туго подвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В подавляющем большинстве случаев интеллектуальные нарушения, имеющиеся у обучающихся с умственной отсталостью, являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза. Негативное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребенка: мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная; эмоционально-волевая сферы, а также когнитивные процессы — восприятие, мышление, деятельность, речь и поведение. Последствия поражения ЦНС выражаются в задержке сроков возникновения и незавершенности возрастных психологических новообразований и, главное, в неравномерности, нарушении целостности психофизического развития. Все это, в свою очередь, затрудняет включение ребенка в освоение пласта социальных и культурных достижений общечеловеческого опыта традиционным путем.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Вместе с тем, Российская дефектология (как правопреемница советской) руководствуется теоретическим постулатом Л. С. Выготского о том, что своевременная педагогическая коррекция с учетом специфических особенностей каждого ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) «запускает» компенсаторные процессы, обеспечивающие реализацию их потенциальных возможностей.

Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отличается качественным своеобразием. Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная степень познания — ощущение и восприятие. Но и в этих познавательных процессах сказывается дефицитарность: неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в окружающей среде. Нарушение объема и темпа восприятия, недостаточная его дифференцировка, не могут не оказывать отрицательного влияния на весь ход развития ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Однако особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности; проведение специальных коррекционных занятий не только повышают качество ощущений и восприятий, но и оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, в частности овладение отдельными мыслительными операциями.

Основная цель изучения учебного предмета:

практическая подготовка обучающихся, с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Общая характеристика учебного предмета

Программа ориентирована на:

-развитие навыков самообслуживания, самостоятельного ведения домашнего хозяйства, ориентировки в ближайшем окружении и возможности более широкой жизненной ориентации, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

-усвоение морально-этических норм поведения, навыков общения с людьми в разных жизненных ситуациях;

-понимание роли семьи и семейных отношений в жизни человека, общества и государства, в воспитании и развитии ребенка, сохранении и укреплении его соматического, физического и психического здоровья, формировании правильного уклада семейных отношений.

Программа состоит из разделов, при изучении которых у учащихся формируются социально-бытовые компетентности:

1. «Личная гигиена и здоровье» - знание и соблюдение правил личной гигиены, пропаганда ЗОЖ.
2. «Охрана здоровья - знание и порядок оказания различных видов медицинской помощи, уход за больным в домашних условиях.
3. «Жилище» - знание основных требований к жилищу, умение выполнять планировку, обустройство и сохранение жилищного фонда. Умение пользоваться электробытовыми приборами (пылесос, холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка, стиральные машины).
4. «Одежда и обувь» - овладение основными способами ухода за различными видами одежды, обуви и головных уборов. Содержание их в чистоте и порядке, ремонт и продление срока службы вещей, покупка одежды и обуви соответствующих размеров, использование соответствующих электробытовых приборов (утюг, стиральная машина).
5. «Питание» - знание основ организации рационального, правильного питания человека; основных видов продуктов питания, правила и порядок приготовления пищи.
6. «Транспорт» - умение пользоваться современными видами транспорта, знание правил пользования общественным и междугородним транспортом.
7. «Средства связи» - знание и умение пользоваться современными видами связи: телефонной, сотовой, почтовой, интернет услугами, телеграфной и т.д.
8. «Предприятия, организации, учреждения» - знание структур образовательных учреждений, местных промышленных и сельскохозяйственных предприятий, городской и сельской администрации.
9. «Семья» - владение правилами культуры взаимоотношений в семье, на основе уважения, взаимопонимания и взаимной помощи; организации досуга и отдыха членов семьи.

Программой предусмотрены беседы, сюжетно-ролевые игры, практические задания, которые служат для закрепления учебных навыков и знаний, а также совершенствования и формирования новых умений и навыков, используемые обучающимися в повседневной жизни.

Большое внимание на занятиях по основам социальной жизни отводится эстетическому воспитанию обучающихся, развитию их фантазии,

художественного вкуса. В коррекционной школе особое внимание обращено на исправление имеющихся у обучающихся специфических нарушений.

Место предмета в учебном плане

Предмет входит в обязательную часть предметной области «Человек и общество».

Продолжительность изучения учебного предмета «Основы социальной жизни» составляет в 5 классе 34 учебные недели, по 1 часу в неделю (34 часа); в 6 классе 34 учебные недели, по 1 часу в неделю (34 часа); в 7 классе 34 учебные недели, по 2 часа в неделю (68 часов).

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения предмета «Основы социальной жизни» являются:

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе их социальной необходимости;
- осознание своей национальности;
- уважение к культуре и традициям народов России и мира, чувства гордости за свою Родину;
- принятие и освоение новой социальной роли, развитие самоуважения;
- определение сильных и слабых сторон своей личности с помощью учителя;
- сформированность внутренней позиции обучающегося, принятие и освоение новой социальной роли, развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть слабые и сильные стороны своей личности;
- умение устанавливать личностный смысл;
- понимания границ того, «что я знаю», и того «что я не знаю» с помощью учителя, ставить самостоятельно цели и добиваться результатов;
- умение объяснять свои чувства и ощущения от восприятия объектов, иллюстраций, результатов трудовой деятельности;
- уважительное отношение к чужому мнению.

Предметными результатами освоения предмета «Основы социальной жизни» являются:

- знание и соблюдение правил личной гигиены;
- соблюдение и выполнение гигиенических требований к жилому помещению;
- соблюдение правил поведения в общественных местах;
- соблюдение правил техники безопасности;
- соблюдение правил дорожного движения;

- знание видов и назначения одежды и обуви;
- знание и соблюдение правил ухода за одеждой и обувью;
- знание и соблюдение правил поведения в магазине;
- знание назначения посуды и столовых приборов;
- умение заваривания чая;
- сервировка стола к завтраку, обеду и ужину;
- приготовление блюд по рецепту;
- совершать покупки различных товаров.

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;

Критерии и нормы оценки знаний, умений и владений обучающихся

Критерии оценки при опросе:

«5» ставится, если обучающийся: правильно понимает сущность вопроса, может с помощью учителя или самостоятельно сформулировать ответ, привести необходимые примеры; допускает единичные ошибки.

«4» ставится в том случае, если ответ удовлетворяет названным выше требованиям, но обучающийся: допускает неточности, оговорки и может их исправить самостоятельно, или при небольшой помощи учителя. Если обучающийся в ходе ответа замечает и самостоятельно исправляет допущенные ошибки, то ему может быть поставлена отметка «5».

«3» ставится в том случае, если обучающийся правильно понимает сущность рассматриваемых понятий, но при ответе: обнаруживает отдельные пробелы в усвоении существенных вопросов, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; испытывает затруднения в определении основных понятий, определений, правил; отвечает неполно на вопросы учителя, недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение, нуждается в постоянной помощи учителя; не может применить знания в новой ситуации и связать с ранее изученным материалом.

«2» ставится в том случае, если обучающийся: не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов; имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов; не умеет использовать средства наглядности; при ответе допускает ошибки, которые не может исправить даже при помощи учителя; допустил больше ошибок, чем необходимо для оценки 3.

«1» обучающимся не ставится.

При выполнении письменных самостоятельных и контрольных работ:

Оценка «5» ставится, если обучающийся: выполнил работу самостоятельно или с незначительной помощью учителя в полном объеме или выполнил работу в объёме, который соответствует учёту психофизических особенностей обучающегося; допустил 1-3 недочета или 1-2 ошибку, с учётом специфических ошибок для данной группы обучающихся.

Оценка «4» ставится, если обучающийся: правильно выполнил большую часть работы (свыше 50 %); допустил 2-3 ошибки.

Оценка «3» ставится, если обучающийся: выполнил работу самостоятельно или с незначительной помощью учителя правильно (30%-50%); выполнил ½ всей работы правильно с использованием необходимой наглядности.

Оценка «2» ставится, если допущены существенные ошибки, показавшие, что обучающийся не владеет обязательными умениями по данной теме в полной мере (незнание основного программного материала).

Оценка «1» обучающимся не ставится.

В силу особенностей психофизического развития и имеющихся нарушений лишь отдельные обучающиеся способны усвоить программный материал качественно, в полном объеме. Остальные обучающиеся могут знакомиться с программой в целом, а успешно усваивать только часть знаний и умений. При проверке работ следует учитывать не только уровень знаний, умений и владений обучающегося, но жизненные компетенции, достижения обучающегося в зоне ближайшего развития.

Для оценки сформированности каждого действия используется следующая система оценки: в 5 классе:

0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации. Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения.

5 класс

Обучающиеся должны знать:

Значение питания, правила безопасной работы режущими инструментами, виды блюд, не требующих тепловой обработки, правила сервировки стола и мытья посуды.

Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета, периодичность и правила чистки ушей, правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач.

Виды жилых помещений, почтовый адрес своего дома и школы.

Виды одежды, обуви и их назначение, правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстиля).

Значение питания, правила безопасной работы режущими инструментами, виды блюд, не требующих тепловой обработки, правила сервировки стола к завтраку.

Основные транспортные средства, рациональный маршрут до школы, количество времени, затрачиваемого на поездку.

Основные средства связи: почтовая связь. Виды писем.

Виды детских учреждений и их назначение, адрес дома детского творчества.

Родственные отношения в семье, состав семьи, их фамилии, имена, отчества.

Обучающиеся должны уметь:

Совершать вечерний и утренний туалет в определённой последовательности, выбирать причёску и причёсывать волосы, беречь зрение.

Писать адрес на почтовых конвертах, соблюдать порядок на рабочем месте и во всем жилом помещении.

Различать одежду и обувь в зависимости от их назначения, подбирать одежду и обувь по сезону, сушить и чистить обувь и одежду.

Прочитать рецепт блюда, знать правила безопасной работы с острыми предметами.

Соблюдать правила поведения в общественном транспорте, правила дорожного движения, различать знаки дорожного движения.

Записывать фамилию, имя, отчество своих членов семьи, выполнять правила поведения в семье.

6 класс

Обучающиеся должны знать:

Правила закаливания организма, приёмы обтирания рук и ног. Одеваться по погоде.

Особенности ухода за комнатными растениями. Правила по уходу за кошкой, собакой. Методы борьбы с насекомыми и грызунами в доме.

Правила стирки изделий хлопчатобумажной ткани.

Способы приготовления каш.

Виды междугороднего транспорта, стоимость проезда, порядок приобретения билета.

Виды бандеролей, посылок и перечень предметов, посылаемых посылкой, бандеролью. Правила поведения на почте.

Место работы, должность членов семьи, как распределены хозяйственно – бытовые обязанности между членами семьи, свои права и обязанности в семье. Правила ухода за младшими детьми, различные, тихие и подвижные игры, стишки, песенки.

Обучающиеся должны уметь:

Закаливать свой организм, соблюдать правила личной гигиены.

Использовать лекарственные растения при оказании первой помощи, готовить настои и отвары, обрабатывать раны и накладывать повязки, измерять температуру тела.

Пришивать пуговицы, крючки, петли, вешалки. Зашивать одежду по распоровшемуся шву, подбирать моющие средства для стирки одежды из хлопчатобумажной ткани.

Готовить молочную кашу и не сложные бутерброды.

Выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу, ориентироваться в расписании автобусных маршрутов.

Заполнять бланки на отправку бандероли и посылки, составлять опись вложенных вещей.

Рассказать о месте работы родителей, занимаемой ими должности, выполнять определённые обязанности в семье. Ухаживать за младшими детьми, объяснять им правила игры и играть с ними.

7 класс**Обучающиеся должны знать:**

Правила личной гигиены девушки и юноши, виды косметических средств и правила ухода за волосами и кожей лица и рук.

Меры по предупреждению несчастных случаев, правила оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях.

Виды питания и их особенности, значение первых и вторых блюд, правила безопасности при использовании механических и электрических бытовых приборов при приготовлении пищи. Правила и периодичность уборки кухни. Особенности стирки цветного и белого белья, правила пользования моющими средствами, устройство стиральной машины и способы пользования ею, назначение прачечной и виды её услуг, последовательность и особенность глажения одежды из разных видов ткани.

Функции железнодорожного транспорта, типы пассажирских вагонов, виды справочных служб и камер хранения, о сроках и месте возврата билетов.

Виды телефонной связи, правила пользования телефонным справочником, виды междугородней связи, способы оплаты.

Семейный досуг и отдых.

Обучающиеся должны уметь:

Определять тип кожи и волос, подбирать средства по уходу в соответствии с этим, правильно ухаживать за кожей лица и волосами.

Оказать первую помощь при травме, ожоге, обморожении.

Пользоваться кухонными механическими и электрическими бытовыми приборами, составлять меню завтрака, обеда и ужина на день. Готовить первые и вторые блюда по рецепту из доступных по цене продуктов. Производить уборку кухни, мыть посуду.

Ремонтировать разорванные места одежды; стирать и гладить одежду и белье.

Ориентироваться в расписании поездов, приобретать билеты, обращаться за справкой в справочное бюро вокзала.

Культурно разговаривать по телефону, кратко объяснять причину своего звонка.

Обращаться с вопросами к работникам предприятия.

Культурно вести себя в музее, библиотеке, на выставках.

Содержание учебного предмета 5 класс

Введение

Название учебного курса; цель нового учебного предмета, его назначение; инструкции по технике безопасности и правила обучающихся школы.

Личная гигиена

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. Правила ухода за волосами; периодичность мытья головы; средства для мытья головы.

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

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.

Охрана здоровья

Виды доврачебной помощи. Рассмотрение некоторых лекарственных растений нашего района.

Жилище

Виды жилых помещений в городе и деревне и их различие; виды отопления в городе и селе; жилой дом, домашние помещения: зал (гостиная), спальня, кухня, ванная, прихожая; их названия, функциональное назначение.

Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики). Планировка жилища. Домашний почтовый адрес. Правила и последовательность проведения сухой и влажной уборки. Гигиенические требования к жилому помещению; инвентарь и виды моющих средств, используемых при уборке.

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. Магазины по продаже различных видов одежды.

Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека.

Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.). Правила ухода за одеждой, правила ухода за обувью. Правила подготовки одежды и обуви к хранению посезонно.

Питание

Значение питания в жизни и деятельности людей. Посуда и столовые приборы, их назначение. Правила безопасной работы режущими инструментами; место приготовления пищи и его оборудование. Правила сервировки стола с учетом различных меню. Чайная посуда. Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе. Виды блюд, не требующих тепловой обработки; виды бутербродов. Правила сервировки стола к завтраку.

Транспорт

Основные виды транспортных средств, имеющих в городе. Стоимость проезда на всех видах городского транспорта (разовый билет, проездной билет, удостоверение); порядок приобретения билетов. Правила поведения в транспорте и на улице. Транспортный и пешеходный маршрут до школы и обратно. Правила дорожного движения. Правила проезда в транспорте; правила передвижения по улице.

Средства связи

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

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

Предприятия, организации и учреждения

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

Семья

Состав семьи, родословные отношения. Родственные отношения в семье. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Взаимоотношения между родственниками.

6 класс

Личная гигиена

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. Необходимость одеваться по погоде.

Охрана здоровья

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.

Жилище

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.

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

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. 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 пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распорвавшегося шва

Питание

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. 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.

Транспорт

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

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

Средства связи

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

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Предприятия, организации и учреждения

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

Семья

Место работы членов семьи, должности, профессии. 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.

7 класс

Личная гигиена

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

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.

Охрана здоровья

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

Жилище

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.

Одежда и обувь

Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья.

Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант.

Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий.

Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.

Питание

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

Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение. Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Булочки. 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.

Транспорт

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

Средства связи

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.

Предприятия, организации и учреждения

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

Семья

Семейный досуг. Досуг, как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5 класс

№	Наименование тем	Виды учебной деятельности	Количество часов
1	Введение	Беседа. Знакомство с новым предметом. Работа в тетради. Подводят итоги.	1
2 – 4	Личная гигиена и здоровье		3
	Правила личной гигиены.	Познавательльно-информационная беседа. Показывают последовательное выполнение утреннего и вечернего туалета. Работа в тетради. Подводят итоги.	1
	Предметы и средства личной гигиены.	Познавательльно-информационная беседа. Работа в тетради. Работают с раздаточным материалом. Подводят итоги.	1
	Гигиена зрения.	Познавательльно-информационная беседа. Работа в тетради. Подводят итоги.	1
5 - 6	Охрана здоровья		2
	Виды доврачебной помощи.	Беседа. Работа в тетради. Подводят итоги.	1
	Лекарственные	Беседа. Определяют лекарственные	1

	растения.	растения. Работа в тетради. Подводят итоги.	
7 -10	Жилище		4
	Виды жилых помещений в городе и сельской местности.	Беседа. Просмотр мультимедийной презентации. Работа в тетради. Подводят итоги.	1
	Планировка квартир.	Беседа. Просмотр мультимедийной презентации. Работа в тетради. Подводят итоги.	1
	Уход за жилищем.	Практическая работа. Выполнение уборки в комнате. Подводят итоги.	1
	Почтовый адрес.	Практическая работа. Написание адреса на открытке. Подводят итоги.	1
11 – 15	Одежда и обувь		5
	Виды одежды	Беседа. Подбор одежды по сезону. Работают с раздаточным материалом. Работа в тетради по карточкам. Подводят итоги.	1
	Чистка одежды, сушка.	Беседа. Выполняют практическую работу и подводят итоги.	1
	Виды обуви	Беседа. Подбор обуви по сезону. Работа в тетради по карточкам. Подводят итоги.	1
	Практическая работа «Одежда и обувь»	Беседа. Выполняют практическую работу и подводят итоги.	1
	Виды головных уборов	Беседа. Подбор головного убора по сезону. Работа с раздаточным материалом и в тетради. Подводят итоги.	1
16 – 25	Питание		10
	Значение питания в жизни человека	Познавательная-информационная беседа. Работа в тетради. Подводят итоги.	1
	Кухонные принадлежности	Беседа. Определяют кухонную посуду. Работа в тетради. Подводят итоги.	1
	Уход за посудой	Познавательная-информационная	1

		беседа. Практическая работа. Подводят итоги.	
	Чайная посуда.	Беседа. Определяют чайную посуду. Практическая работа. Подводят итоги.	1
	Правила заваривания чая.	Практическая работа. Подводят итоги.	1
	Приготовление бутербродов.	Практическая работа. Подводят итоги.	2
	Сервировка стола к завтраку.	Практическая работа. Подводят итоги.	1
	Приготовление салата.	Практическая работа. Подводят итоги.	2
26 –	Транспорт		2
27	Виды транспортных средств.	Беседа. Определяют виды транспорта. Работа в тетради. Отгадывают загадки. Подводят итоги.	1
	Поведение в транспорте.	Беседа. Работа в тетради. Просмотр презентации. Подводят итоги.	1
28 –	Средства связи		2
29	Основные средства связи.	Беседа. Просмотр презентации. Работа в тетради. Подводят итоги.	1
	Экскурсия на почту.		1
30 –	Предприятия, организации, учреждения		2
31	Дошкольные и школьные учреждения.	Беседа. Работа в тетради по карточкам.	1
	Экскурсия.		1
32 –	Семья		3
34	Состав семьи учащихся.	Беседа. Называют состав семьи. Работа с толковым словарем. Работа в тетради.	1
	Родственные отношения.	Беседа. Называют родственников, работают по карточкам в тетради. Подводят итоги.	1

	Личные взаимоотношения в семье.	Беседа. Работа в тетради. Подводят итоги.	1
Всего			34

6 класс

№	Наименование тем	Виды учебной деятельности	Количество часов
1-2	Личная гигиена и здоровье		2 часа
	Закаливание организма. Правила закаливания.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Подводят итоги.	1
	Утренняя зарядка.	Смотрят презентацию, слушают объяснение. Составляют зарядку и записывают в тетради. Выполняют движения по образцу.	1
3-4	Охрана здоровья		2 часа
	Доврачебная помощь: измерение температуры, обработка ран.	Слушают учителя. Смотрят видео. Записывают, работая в тетради. Практическая работа.	1
	Домашняя аптечка.	Беседа. Практическая работа. Работа с раздаточным материалом и в тетради.	1
5-9	Жилище		5 часа
	Комнатные растения и уход за ними.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Работают с раздаточным материалом. Подводят итоги.	1

	Домашние животные и уход за ними.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Работают с раздаточным материалом. Составляют памятку по уходу за животным.	1
	Насекомые и грызуны в доме.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Подводят итоги.	1
	Профилактика появления грызунов и насекомых в доме.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Подводят итоги.	1
	Правила использования ядохимикатов борьбе с насекомыми и грызунами.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Подводят итоги.	1
10 -16	Одежда и обувь		7 часов
	Значение опрятного человека.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Подводят итоги.	1
	Уход за одеждой и обувью.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Составляют памятку по уходу за одеждой и обувью. Подводят итоги.	1
	Стирка изделий.	Практическая работа.	1

		Выполняют работы по образцу.	
	Пришивание пуговиц.	Практическая работа. Выполняют работы по образцу.	1
	Мелкий ремонт одежды.	Практическая работа. Выполняют работы по образцу.	2
	Утюжка изделий. ТБ при работе с утюгом.	Работа в тетради. Практическая работа. Выполняют работы по образцу.	1
17-24	Питание		9 часов
	Молочные продукты.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Работают с раздаточным материалом. Подводят итоги.	1
	Виды круп, правила хранения.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Работают с раздаточным материалом. Подводят итоги.	2
	Приготовление блюд из круп.	Практическая работа.	1
	Мука: виды и сорт. Правила хранения муки.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Работают с раздаточным материалом. Подводят итоги.	1
	Виды хлебной продукции.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Работают с	1

		раздаточным материалом. Практическая работа. Выполняют работы по образцу.	
	Коми выпечка.	Практическая работа. Выполняют работы по образцу.	1
	Вредители круп и муки.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Работают с раздаточным материалом. Подводят итоги.	1
	Вторичное использование черствого хлеба.	Практическая работа. Выполняют работы по образцу.	1
25-26	Транспорт		2 часа
	Пригородный транспорт.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Работают с раздаточным материалом. Отгадывают загадки о транспорте. Подводят итоги.	1
	Междугородний автотранспорт.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Работают с раздаточным материалом. Отгадывают загадки о транспорте.	1
27-29	Средства связи		3 часа
	Бандероль. Виды бандеролей.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в	1

		тетради. Работают с раздаточным материалом. Подводят итоги.	
	Посылки. Денежный перевод.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Работают с раздаточным материалом. Подводят итоги.	1
	Экскурсия на почту.		1
30-31	Предприятия, организации, учреждения		2 часа
	Местные с/х предприятия.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Подводят итоги.	1
	Рабочие профессии.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Отгадывают загадки о профессиях.	1
32-34	Семья		3 часа
	Место работы членов семьи.	Беседа, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Работают с раздаточным материалом. Подводят итоги.	1
	Досуг семьи. Виды досуга.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Подводят итоги.	1
	Распределение	Беседа, отвечают на	1

	обязанностей в семье. Помощь старших младшим.	вопросы. Записывают, работая в тетради. Работают с раздаточным материалом. Подводят итоги.	
	Всего		34 часа

7 класс

№	Наименование тем	Виды учебной деятельности	Количество часов
1-6	Личная гигиена и здоровье		6 часов
	Личная гигиена подростка.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Подводят итоги.	3
	Уход за волосами.	Беседа. Составляют памятку по уходу за волосами. Работают в тетради. Подводят итоги.	2
	Индивидуальные предметы личной гигиены.	Беседа. Работают с раздаточным материалом. Записывают в тетради. Подводят итоги.	1
7-11	Охрана здоровья		5 часов
	Первая медицинская помощь при травмах: ушиб, вывих.	Слушают учителя. Смотрят презентацию. Записывают, работая в тетради. Практическая работа: оказание помощи пострадавшему.	2
	Первая медицинская помощь при травмах: перелом.	Слушают учителя. Смотрят презентацию. Записывают, работая в тетради.	2

		Практическая работа: оказание помощи пострадавшему.	
	Меры по предупреждению переломов.	Беседа, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Составляют памятку.	1
12-19	Жилище		8 часов
	Кухня.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Подводят итоги.	1
	Кухонная мебель.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Работают с раздаточным материалом. Подводят итоги.	1
	Кухонная посуда. Мытье посуды.	Работают с раздаточным материалом. Практическая работа. Подводят итоги.	2
	Кухонные электроприборы.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Подводят итоги.	2
	Уборка кухни.	Практическая работа.	2
20 -31	Одежда и обувь		12 часов
	Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды.	Беседа. Работа в тетради. Практическая работа. Выполняют работы по образцу.	2
	Утюжка изделий. ТБ при	Беседа. Работа в	2

	работе с утюгом.	тетради. Практическая работа. Выполняют работы по образцу.	
	Ремонт одежды (шторка, заплатка)	Практическая работа. Выполняют работы по образцу.	3
	Ручная и машинная стирка изделий.	Беседа. Работа в тетради. Практическая работа. Выполняют работы по образцу.	2
	Прачечная. Правила пользования.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Подводят итоги.	2
	Химчистка. Услуги химчистки.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Подводят итоги.	1
32-47	Питание		16 часов
	Виды питания.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Подводят итоги.	1
	Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы на кухне при приготовлении пищи.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Подводят итоги.	1
	Использование приборов при приготовлении пищи.	Беседа, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Подводят итоги.	1
	Приготовление первых блюд.	Записывают, работая в тетради.	2

		Практическая работа. Выполняют работу по рецепту.	
	Приготовление вторых блюд из мяса и рыбы.	Записывают, работая в тетради. Практическая работа. Выполняют работу по рецепту.	3
	Напитки.	Записывают, работая в тетради. Практическая работа. Выполняют работу по рецепту.	2
	Сервировка стола к обеду.	Записывают, работая в тетради. Работают с раздаточным материалом. Практическая работа. Выполняют работу по образцу.	2
	Салаты из овощей.	Записывают, работая в тетради. Практическая работа. Выполняют работу по рецепту.	2
	Меню завтрака, обеда и ужина.	Записывают, работая в тетради. Работают с раздаточным материалом. Практическая работа.	2
48-54	Транспорт		7 часов
	Междугородний железнодорожный транспорт.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Подводят итоги.	1
	Вокзалы, их назначение и основные службы. Расписание поездов.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Подводят итоги.	2

	Виды пассажирских вагонов, типы поездов.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Подводят итоги.	2
	Приобретение железнодорожных билетов. Стоимость проезда с учетом типа вагона.	Беседа, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Работают с раздаточным материалом. Практическая работа.	1
	Правила безопасности во время поездки в ж/транспорте.	Беседа, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Подводят итоги.	1
55-58	Средства связи		4 часа
	Телефонная связь.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Работают с раздаточным материалом. Подводят итоги.	2
	Оплата телефонной связи.	Слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Работают с раздаточным материалом.	1
	Культура разговора по телефону.	Записывают, работая в тетради. Составляют памятку культурного разговора по телефону. Подводят итоги.	1
59-62	Предприятия, организации,		4 часа

	учреждения		
	Местные промышленные предприятия.	Смотрят презентацию, слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Подводят итоги.	2
	Рабочие профессии.	Смотрят презентацию. Записывают, работая в тетради. Отгадывают загадки о профессиях.	2
63-68	Семья		6 часа
	Досуг семьи: экскурсии, посещение музеев и выставок.	Смотрят презентацию, видео. Слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Подводят итоги.	2
	Семейный отдых. Летний отдых.	Смотрят презентацию, видео. Слушают объяснение, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Подводят итоги.	2
	Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху.	Беседа, отвечают на вопросы. Записывают, работая в тетради. Работают с раздаточным материалом. Подводят итоги.	2
	Всего		68 часов

**Описание учебно-методического и материально-технического
обеспечения образовательного процесса**

Учебно-практические средства обучения

1. Программа по ОСЖ для 5, 6, 7 классов.
2. Демонстрационный материал в соответствии с основными темами программы обучения.
3. Карточки с заданиями.
4. Раздаточный материал.
5. Дидактический материал.
6. Презентации, видео

Компьютерные средства.

1. Компьютер.