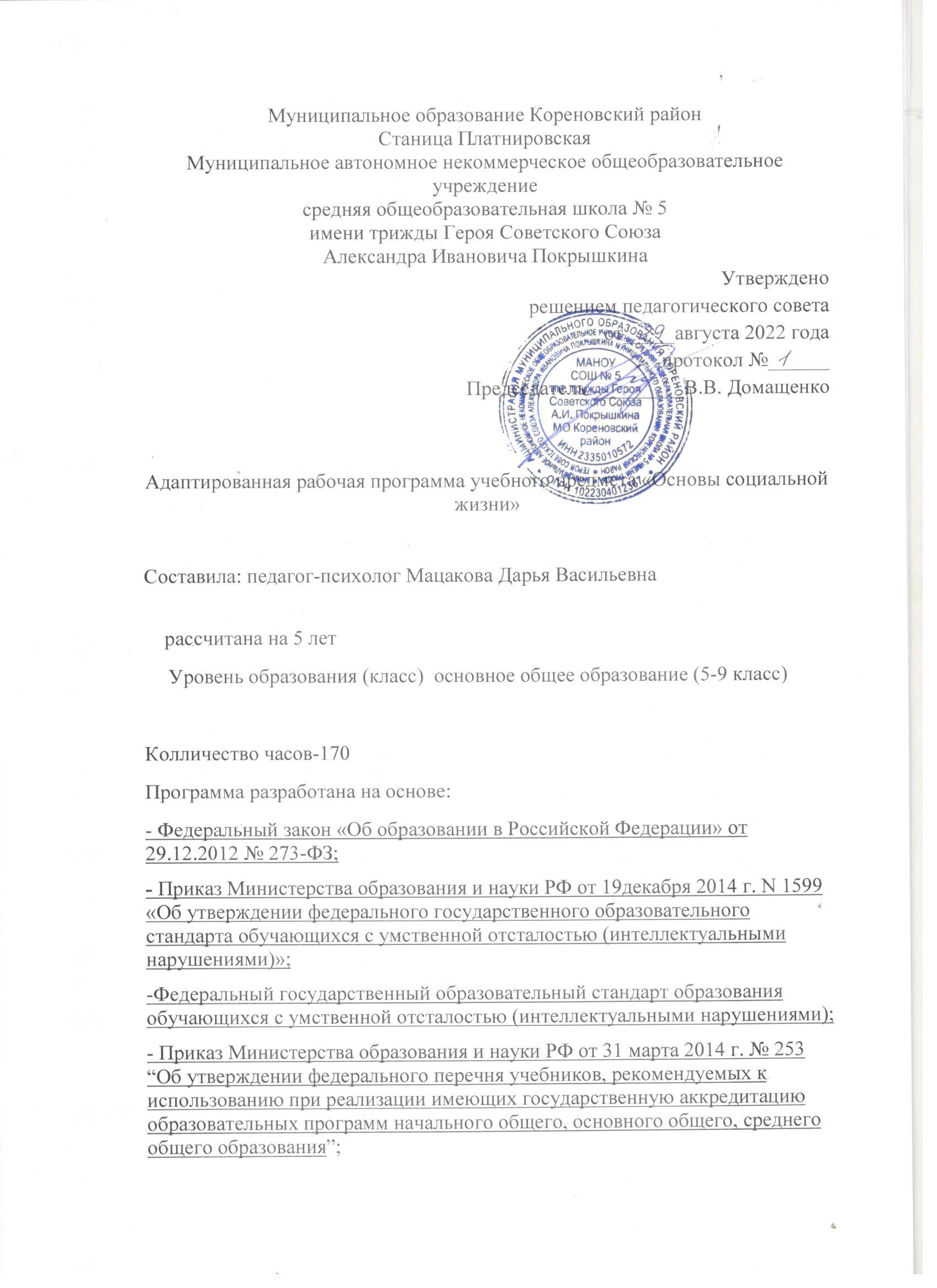
****

**Пояснительная записка**

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

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

***-***Приказ Министерства образования и науки РФ от 19декабря 2014 г. N 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

-Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”;

- постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189 (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993);

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.32.86-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

-«Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы» под редакцией В. В. Воронковой. М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2013г.Сб. № 1.

АРП учебного предмета ОСЖ рассчитана на 5 лет

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

**Основные задачи:**

- формирование у воспитанников специальной (коррекционной) школы-интерната знаний и умений, способствующих социальной адаптации;

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

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

- освоение теоретической информации, а также приобретение бытовых навыков;

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

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

- воспитание позитивных качеств личности.

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

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

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

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

**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:**

- Ремонтировать разорванные места одежды, штопать, стирать белье с помощью стиральной машины-автомата, гладить брюки и спортивную одежду.

- Одевать малышей на прогулку, объяснять детям младшего возраста правила игры и играть с ними в 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, обмораживании, 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.

- Стиль 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 норы 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.

**II.Содержание учебного предмета**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Кол-во часов | 34 | 68 | 68 | 68 | 66 |

**5 класс (34 часов)**

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

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Введение | 2 | 2 | - |
| 2. | Личная гигиена | 10 | 6 | 4 |
| 3. | Одежда и обувь | 4 | 3 | 1 |
| 4. | Культура поведения | 6 | 3 | 3 |
| 5. | Питание | 16 | 10 | 6 |
| 6. | Семья | 4 | 3 | 1 |
| 7. | Жилище | 8 | 5 | 3 |
| 8. | Транспорт | 6 | 4 | 2 |
| 9. | Торговля | 8 | 4 | 4 |
| 10. | Медицинская помощь | 2 | 2 | - |
| 11. | Подведение итогов за год | 2 | 2 | - |
|  | Всего: | 68 | 44 | 24 |

**Вводное занятие**

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

**Личная гигиена**

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

Предметы и средства личной гигиены.

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

Уход за волосами.

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

**Практические работы**

Выполнение утреннего туалета.

Стирка личных вещей.

Причесывание волос.

Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз.

**Одежда и обувь**

Виды одежды и головных уборов по назначению.

Правила и способы повседневного ухода за одеждой.

Виды обуви, их назначение.

Повседневный уход за обувью.

**Практические работы**

Сушка и чистка обуви.

**Культура поведения**

Значение осанки для общего состояния здоровья.

Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании.

Культура поведения за столом.

**Практические работы**

Изучение комплекса упражнений для осанки.

**Сюжетно-ролевые игры**

«Встреча друзей». «В кафе…».

**Питание**

Значение продуктов питания в жизни и деятельности человека.

Режим питания школьника, его влияние на здоровье.

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

Кухонная и столовая посуда, приборы, приспособления - назначение.

Правила и приемы ухода за кухонной и столовой посудой.

Чайная посуда, приборы - назначение.

Правила и приемы ухода за чайной посудой.

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

Приготовления.

Приготовление блюд из яиц.

**Практические работы**

Чистка и мытье кухонной и столовой посуды.

Приготовление горячих бутербродов.

Отваривание яиц.

Приготовление винегрета.

**Семья**

Семья. Родственные отношения в семье.

**Жилище**

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

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

Правила вытирания пыли, подметания и мытья полов.

**Практические работы**

Уборка класса.

**Экскурсии**

Чтение названия улиц. Почтовый адрес школы-интерната.

**Транспорт**

Виды транспортных средств.

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

Правила поведения в пассажирском транспорте и на улице.

Правила и знаки дорожного движения.

ИКИ «По дороге со «Смешариками».

**Сюжетно-ролевые игры**

«Оплата проезда в маршрутном такси».

**Торговля**

Виды торговых предприятий.

Продуктовые магазины, их отделы.

**Сюжетно-ролевые игры**

« Я - покупатель». «В магазине».

**Экскурсии**

В продовольственный магазин.

**Медицинская помощь**

Правила безопасного поведения во время летних каникул.

Безопасность на водоемах.

**6 класс (68 часов)**

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

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Личная гигиена | 6 | 4 | 2 |
| 2. | Одежда | 6 | 3 | 3 |
| 4. | Семья | 3 | 2 | 1 |
| 5. | Культура поведения | 6 | 3 | 3 |
| 6. | Питание | 10 | 7 | 3 |
| 7. | Жилище | 8 | 5 | 3 |
| 8. | Транспорт | 4 | 2 | 2 |
| 9. | Торговля | 6 | 3 | 3 |
| 10. | Медицинская помощь | 6 | 3 | 3 |
| 11. | Средства связи | 6 | 3 | 3 |
| 12. | Учреждения и организации | 5 | 3 | 2 |
| 13. | Подведение итогов за год. | 2 | 2 | - |
|  | Всего: | 68 | 43 | 25 |

**Личная гигиена**

Значение закаливания организма для здоровья человека.

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

Правила и приемы ухода за кожей рук.

Правила и приемы ухода за ногами.

**Практические работы**

Нанесение питательного крема на кожу рук.

Стрижка ногтей на ногах.

**Одежда и обувь**

Значение опрятного вида человека.

Правила и приёмы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей.

Правила глажения. Техника безопасности при работе с утюгом.

**Практические работы**

Пришивание пуговиц.

Стирка изделий из х/б тканей.

Глажение фартуков, косынок.

**Семья**

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

Права и обязанности каждого члена семьи.

**Практические работы**

Запись сведений о членах семьи.

Составление родового древа.

**Культура поведения**

Правила поведения в театре, кинотеатре.

Правила поведения в музее, библиотеке.

Правила поведения в школе во время занятий и на перемене.

**Ролевые игры**

«Посещение кинотеатра».

**Экскурсии**

В сельскую библиотеку.

**Питание**

Правила безопасной работы на кухне.

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

Блюда из круп.

Картофель. Приготовление блюд из картофеля.

Чай. История чаепития в России.

**Практические работы**

Приготовление каши на воде.

Приготовление картофельного пюре.

Заварка чая.

**Экскурсии**

В продуктовый магазин.

**Жилище**

Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.

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

Повседневная сухая и влажная уборка помещения.

Пылесос. Использование в уборке пылесоса.

Уход за мебелью в зависимости от её покрытия.

**Практические работы**

Уборка спальной комнаты с использованием пылесоса.

Чистка пылесоса после уборки.

**Транспорт**

Пригородные поезда.

Расписание, направления, зоны.

Способы приобретения билетов.

**Экскурсии**

Виртуальная экскурсия на ж-д вокзал.

**Торговля**

Специализированные продовольственные магазины.

Виды товаров, отделы.

**Практические работы**

Определение срока годности товара на упаковке.

**Экскурсии**

В продовольственный супермаркет «Магнит».

**Медицинская помощь**

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

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

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

**Сюжетно-ролевые игры**

«Вызов скорой помощи».

**Экскурсии**

В аптеку.

**Средства связи**

Почта. Виды почтовых отправлений.

Виды писем. Порядок отправления письма различного вида.

Телеграф. Виды телеграмм и телеграфных услуг. Тарифы.

**Практические работы**

Написание почтового адреса на конверте.

**Экскурсии**

На почту-телеграф.

**Учреждения и организации**

Дошкольные учреждения, их назначение.

Школьные учреждения, их назначение.

Дом культуры, его назначение для жителей.

**Экскурсии**

В Дом культуры с.Ингалы

**7 класс (68 часов)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Кол-во часов | 18 | 14 | 20 | 16 |

**Тематическое планирование**

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

**Личная гигиена**

Особенности личной гигиены в жизни подростка.

Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.

Особенности ухода за кожей лица, волосами.

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

Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.

**Практические работы**

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

**Одежда и обувь**

Значение продления срока служения одежды.

Виды штопок, наложение заплат.

Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей.

Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды.

Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.

**Практические работы**

Ремонт одежды: штопка и наложение заплат.

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

Глажение брюк.

**Экскурсии**

В школьную прачечную.

**Семья**

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

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

**Практические работы**

Оказание помощи первокласснику в одевании, обувании на прогулку.

Оказание помощи первоклассникам в уборке класса.

Разучивание тихих и подвижных игр для младших школьников.

**Самостоятельные работы.**

Проведение игр с младшими школьниками.

**Питание**

Виды питания. Пищевая ценность продуктов.

Значение первых, вторых, третьих блюд и их приготовление.

Использование механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.

Правила безопасной работы с режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами.

Этикет. Сервировка стола к обеду.

**Практические работы**

Приготовление щей из свежей капусты.

Подбор и чтение рецептов приготовления киселя, компота.

Приготовления киселя из замороженных ягод.

Сервировка стола к обеду.

**Культура поведения**

Правила приема приглашения в гости и формы отказа.

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

Правила вручения подарка.

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

**Практические работы**

Изготовление несложных сувениров.

**Жилище**

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.

Подготовка квартиры и дома к весне, лету.

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

**Практические работы**

Мытье полов с использованием химических моющих средств.

**Транспорт**

Междугородний железнодорожный транспорт.

Вокзалы. Их назначение и основные службы.

Справочная служба вокзалов. Расписание поездов.

Виды пассажирских вагонов. Формы приобретения железнодорожных билетов.

**Экскурсии**

Виртуальная экскурсия на ж-д вокзал.

**Средства связи**

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

Упаковка. Стоимость пересылки.

Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления.

**Практические работы**

Упаковка посылки.

**Экскурсии**

В почтовое отделение.

**Медицинская помощь**

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

Домашняя аптечка. Состав домашней аптечки.

Лекарственные растения в домашней аптечке.

**Практические работы**

Измерение температуры, обработка раны при незначительном порезе.

Упаковка домашней аптечки.

Приготовление витаминизирующего отвара.

**Учреждения и организации**

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

Культура поведения в общественных местах.

**Экскурсии**

На швейную фабрику.

**Торговля**

Универмаги и универсамы, их назначение.

Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров.

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

**Экскурсии**

В универсам – самостоятельное нахождение указанного отдела.

**8 класс (68 часов)**

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

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Одежда и обувь | 6 | 2 | 4 |
| 2. | Питание | 8 | 3 | 5 |
| 3. | Личная гигиена | 6 | 4 | 2 |
| 4. | Семья | 4 | 3 | 1 |
| 5. | Культура поведения | 4 | 3 | 1 |
| 6. | Жилище | 4 | 2 | 2 |
| 7. | Транспорт | 4 | 2 | 2 |
| 8. | Средства связи | 8 | 5 | 3 |
| 9. | Медицинская помощь | 4 | 2 | 2 |
| 10. | Экономика домашнего хозяйства | 12 | 6 | 6 |
| 11. | Торговля | 4 | 2 | 2 |
| 12. | Учреждения и организации | 2 | 2 | - |
| 13. | Подведение итогов за год | 2 | 2 | - |
|  | Всего: | 68 | 38 | 30 |
|  |  |  |  |  |

**Одежда и обувь**

Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей.

Правила и приемы глажения блузок, рубашек.

**Практические работы**

Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей.

Глажение рубашек.

**Экскурсии**

Виртуальная экскурсия в химчистку.

**Питание**

Меню. Составление меню на день, неделю.

Способы приготовления изделий из теста.

Заготовка продуктов впрок. Замораживание овощей и зелени.

**Практические работы**

Приготовление песочного печенья.

Подготовка и нарезка овощей для заморозки.

Подготовка и нарезка зелени для заморозки.

**Личная гигиена**

Значение косметики и дезинфицирующих средств, для юноши и девушки.

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

Значение здоровья для жизни и деятельности человека.

Пагубное влияние табака на здоровье человека.

**Практические работы**

Выбор косметических и дезинфицирующих средств.

Протирание кожи лица огуречным лосьоном.

**Семья**

Грудной ребенок в семье.

Правила ухода за грудным ребенком.

Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек.

**Практические работы**

Упражнения в купании, одевании и пеленании грудного ребенка.

**Культура поведения**

Культура общения юноши и девушки.

Внешний вид молодых людей.

Виды галстуков и способы их завязывания.

**Сюжетно-ролевые игры**

«Первое свидание», «Знакомство».

**Жилище**

Уборка кухни, санузла и ванной комнаты.

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

**Практические работы**

Чистка раковины на кухне.

Мытье кафельных стен и пола на кухне.

**Транспорт**

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение.

Основные автобусные маршруты. Расписание движения.

**Экскурсии**

Виртуальная экскурсия на автовокзал.

**Средства связи**

Телефон. Виды телефонной связи.

Правила пользования телефонным справочником.

Вызов экстренных аварийных служб.

Правила ведения разговора.

Междугородняя телефонная связь.

Виды заказов междугороднего телефонного разговора.

**Сюжетно-ролевые игры**

«Вызов экстренной помощи».

**Экскурсии**

Виртуальная экскурсия на переговорный пункт.

**Медицинская помощь**

Первая помощь при несчастных случаях (утопление).

Солнечный и тепловой удар. Первая помощь.

**Сюжетно-ролевые игры**

« Оказание первой помощи спасенного из водоема».

« Оказание первой помощи при солнечном ударе».

**Экономика домашнего хозяйства**

Бюджет семьи. Источники доходов.

Основные статьи расходов. Обязательные платежи.

Расходы на приобретение крупных, дорогостоящих покупок.

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

Сбережения. Значение и способы экономии расходов.

Назначение сбережений. Виды хранения сбережений.

**Практические работы**

Определение суммы доходов семьи за месяц.

Снятие показателей электросчетчика.

Расчет стоимости израсходованной электроэнергии.

Планирование крупных, дорогостоящих покупок.

**Экскурсии**

Виртуальная экскурсия в сбербанк

**Торговля**

Специализированные магазины. Правила поведения в магазине.

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

**Экскурсии**

В магазин «Бытовой техники».

**Учреждения, организации и предприятия**

Департамент, муниципалитет, их назначение.

Префектура, полиция, их назначение.

**9 класс (66 часов)**

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

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Одежда и обувь | 6 | 4 | 2 |
| 2. | Семья | 4 | 4 | - |
| 3. | Культура поведения | 2 | 1 | 1 |
| 4. | Питание | 10 | 5 | 5 |
| 5. | Жилище | 4 | 3 | 1 |
| 6. | Транспорт | 4 | 3 | 1 |
| 7. | Торговля | 2 | 2 | - |
| 8. | Средства связи | 6 | 2 | 4 |
| 9. | Медицинская помощь | 6 | 4 | 2 |
| 10. | Профориентация и трудоустройство | 16 | 6 | 10 |
| 11. | Учреждения, организации и предприятия | 2 | 1 | 1 |
| 12. | Подведение итогов за год | 2 | 2 | - |
| 13. | Личная гигиена (повторение) | 2 | 2 | - |
|  | Всего: | 66 | 39 | 27 |

**Одежда и обувь**

Мода. Стиль одежды.

Способы определения собственного размера одежды и обуви.

Правила и способы выведения мелких пятен на одежде.

Использование подручных средств выведения различных пятен на одежде.

**Практические работы**

Определение собственного размера обуви и одежды.

**Экскурсии**

В специализированный магазин «Одежда», «Обувь».

**Семья**

Российская семья. Основы семейных отношений.

Условия создания семьи.

Распределение обязанностей по ведению хозяйства и семейного бюджета.

Семейные традиции. Формы организации досуга и отдыха в семье.

**Культура поведения**

Соседи. Приём гостей и правила хорошего тона при общении.

**Сюжетно-ролевые игры**

« Мои соседи».

**Питание**

Диетическое питание, его виды.

Национальные блюда, их виды.

Составление меню диетического питания.

Меню и сервировка праздничного стола.

**Практические работы**

Приготовление диетического блюда.

Подбор, чтение и запись рецептов национальных блюд.

Приготовление вареников с картофелем.

Составление меню и сервировка праздничного стола.

**Жилище**

Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.

Характерные особенности жилища. Понятие о композиции в интерьере.

Сохранение жилищного фонда. Косметический ремонт жилья.

**Практические работы**

Рациональная расстановка мебели (макет).

**Транспорт**

Назначение авиатранспорта. Аэропорт.

Авиамаршруты. Порядок приобретения билетов. Примерная стоимость перелёта.

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

**Сюжетно-ролевые игры**

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

**Торговля**

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

Отличие рынка от магазина: право покупателя предлагать снизить цену.

**Средства связи**

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

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

Правила безопасного пользования интернетом.

**Практические работы**

Заполнение бланка почтового денежного перевода.

**Экскурсии**

В салон сотовой связи, почтовое отделение.

**Медицинская помощь**

Инфекционные заболевания.

Меры по предупреждению инфекционных заболеваний.

Уход за больным.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность. Справка и листок нетрудоспособности.

**Сюжетно-ролевые игры**

«Больной в доме».

**Практические работы**

Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций.

**Профориентация и трудоустройство**

Назначение учреждений и отделов по трудоустройству населения.

Основные виды работ и профессий, запрещенных для несовершеннолетних.

Документы, необходимые для поступления на работу.

Правила составления деловых бумаг.

Ситуация выбора после окончания 9 класса.

**Экскурсии**

В Центр занятости населения.

Впрофессиональные учебные заведения.

**Сюжетно-ролевые игры**

«Я подаю документы ...».

**Личная гигиена**

Я - выбираю здоровый образ жизни!

Правила безопасного поведения во время летнего отдыха.

**III. Формы организации учебных занятий**

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

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

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

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

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

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

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

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

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