МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Быковская средняя школа №3 им. Н.И.Малышева»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО	Методист	Директор школы
_____/ Дубовая Т.А.	_____/ Шевченко О.В.	_____/_____/
Протокол №__1__от	«__1__» __31.08__2026 г.	Приказ №__4__
«__31__» __08__2026 г.		«__1__» __09__2026 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Основы социальной жизни»

для обучающихся 5-9 классов

Р.п.Быково
2026 – 2027 учебный год

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);

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июля 2026 г. №19 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.42.83-26 «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 МБОУ «Ингалинская СОШ им. В.А. Колбунова» на изучение учебного предмета «ОСЖ» в 5 – 9 классах отводится 2 часа в неделю для каждого класса:

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

5 класс (68 часов)

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

Тематическое планирование

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

IV.1. Календарно - тематическое планирование в 5 классе

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
Личная гигиена			
1.	Вводное занятие. Что изучает предмет ОСЖ. Правила безопасного поведения в кабинете ОСЖ.	1	
2.	Личная гигиена, ее значение для жизни и здоровья человека. Правила личной гигиены в течение дня.	1	
3.	Предметы и средства личной		

	гигиены. Практическая работа. Выполнение утреннего туалета.	1	
4.	Содержание в чистоте и порядке личных (индивидуального пользования) вещей. Практическая работа. Стирка личных вещей.	1	
5.	Уход за волосами. Практическая работа. Причесывание волос.	1	
6.	Гигиена зрения, правила бережного отношения к зрению. Практическая работа. Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз.	1	
Одежда и обувь			
7.	Виды одежды и головных уборов по назначению. Правила и способы повседневного ухода за одеждой.	1	
8.	Виды обуви, их назначение. Повседневный уход за обувью. Практическая работа. Чистка обуви.	1	
Питание			
9.	Значение продуктов питания в жизни и деятельности человека. Режим питания школьника, его влияние на здоровье.	1	
10.	Место приготовления пищи и его оборудование. Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы на кухне.	1	

11.	Кухонная и столовая посуда, приборы, приспособления - назначение. Правила и приемы ухода за кухонной и столовой посудой.	1	
12.	Практическая работа. Чистка и мытье кухонной и столовой посуды.	1	
13.	Чайная посуда, приборы - назначение. Правила и приемы ухода за чайной посудой.	1	
14.	Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Бутерброды, их виды и правила приготовления.	1	
15.	Практическая работа. Приготовление горячих бутербродов.	1	
16.	Приготовление блюд из яиц. Практическая работа. Отваривание яиц.	1	
17.	Блюда из овощей. Практическая работа. Приготовление винегрета.	1	
Семья			
18.	Состав семьи обучающихся, взаимоотношения в семье. Сюжетно-ролевая игра: «Моя семья».	1	
Торговля			
19.	Основные виды магазинов. Их назначение. Правила поведения в магазине.	1	
20.	Порядок покупки товара в продовольственном магазине. Сюжетно-ролевая игра: « Я-	1	

	покупатель».		
21.	Хранение продуктов питания, значение срока годности. Пр.р. Определение срока годности товара.	1	
22.	Экскурсия в продуктовый магазин.	1	
Культура поведения			
23.	Осанка при ходьбе, в положении сидя и стоя. Практикум. Отработка навыков правильной осанки.	1	
Транспорт			
24.	Виды транспортных средств. Проезд в школу-интернат (маршрут, вид транспорта).	1	
25.	Правила поведения в пассажирском транспорте и на улице. Сюжетно-ролевая игра: «Оплата проезда в маршрутном такси».	1	
Жилище			
26.	Виды жилых помещений в городе и селе. Виды помещений в жилых домах (варианты жилых и подсобных помещений).	1	
27.	Гигиенические требования к жилому помещению. Инвентарь и приспособления для уборки жилых помещений.	1	
28.	Правила вытирания пыли, подметания и мытья полов. Практическая работа. Уборка класса.	1	
29.	Почтовый адрес дома и школы.	1	

	Пр.р. Заполнение почтового адреса.		
Культура поведения			
30.	Формы обращения с просьбой, вопросом к старшим. Сюжетно-ролевая игра «Разговор …».	1	
31.	Формы обращения с просьбой, вопросом к сверстникам. Сюжетно-ролевая игра «Разговор …».	1	
32.	Обобщение пройденного материала по разделу: «Личная гигиена», «Жилище», «Питание», «Культура поведения». Контрольное тестирование по разделу: «Личная гигиена», «Жилище», «Питание», «Культура поведения».	2	
33.	Правила и знаки дорожного движения. ИКИ «По дороге со Смешариками».	2	
Итого: 35 часов			

IV.2.Календарно - тематическое планирование в 6 классе

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
Одежда и обувь			
1.	Значение опрятного вида человека.	1	
2.	Практическая работа. Пришивание пуговиц.	1	
3.	Правила и приёмы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей.	1	
4.	Практическая работа. Стирка изделий из х/б тканей.	1	

5.	Правила глажения. Техника безопасности при работе с утюгом.	1	
6.	Практическая работа. Глажение фартуков, косынок.	1	
Личная гигиена			
7.	Значение закаливания организма для здоровья человека.	1	
8.	Способы закаливания, правила и приемы выполнения воздушных и водных процедур.	1	
9.	Правила и приемы ухода за кожей рук.	1	
10.	Практическая работа. Уход за кожей рук.	1	
11.	Правила и приемы ухода за ногами.	1	
12.	Пр. р. Стрижка ногтей на ногах.	1	
Транспорт			
13.	Пригородные поезда. Расписание, направления, зоны.	1	
14.	Способы приобретения билетов.	1	
15.	Виртуальная экскурсия на ж/д станцию.	1	
16.	Виртуальная экскурсия на ж/д станцию.	1	
Семья			
17.	Состав семьи. Место работы каждого члена семьи, занимаемая должность.	1	
18.	Права и обязанности каждого члена семьи.	1	
19.	Практическая работа. Запись сведений о членах семьи.	1	
20.	Пр.р. Зарисовка родового древа.	1	

Учреждения и организации			
21.	Школьные учреждения, их назначение.	1	
22.	Дом культуры, его назначение для жителей.	1	
23.	Экскурсия Дом культуры ст. Александрийской.	1	
24.	Экскурсия Дом культуры ст. Александрийской.	1	
Средства связи			
25.	Почта. Виды почтовых отправлений.	1	
26.	Виды писем. Порядок отправления письма различного вида.	1	
27.	Практическая работа. Написание почтового адреса на конверте.	1	
28.	Телеграф. Виды телеграмм и телеграфных услуг. Тарифы.	1	
29.	Виртуальная экскурсия на почту-телеграф.	1	
30.	Виртуальная экскурсия на почту-телеграф.	1	
Медицинская помощь			
31.	Виды медицинских учреждений: поликлиника, больница, диспансер, аптека, их назначение в оказании медицинской помощи.	1	
32.	Работники медицинских учреждений: врачи, медицинские сёстры, лаборанты, младший медицинский персонал,	1	

	регистраторы, фармацевты и др.		
33.	Виды врачебной помощи: помощь на дому, «скорая помощь», амбулаторный приём, госпитализация.	1	
34.	Сюжетно-ролевая игра: «Амбулаторный прием».	1	
35.	Экскурсия в аптеку.	1	
36.	Экскурсия в аптеку.	1	
Жилище			
37.	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.	1	
38.	Санитарно-гигиенические требования и правила ТБ при работе с предметами бытовой химии.	1	
39.	Повседневная сухая и влажная уборка помещения.	1	
40.	Пылесос. Использование в уборке пылесоса.	1	
41.	Практическая работа. Уборка спальной комнаты с использованием пылесоса.	1	
42.	Практическая работа. Чистка пылесоса после уборки.	1	
43.	Уход за мебелью в зависимости от её покрытия.	1	
44.	Практическая работа. Уход за мебелью в классе.	1	
Торговля			
45.	Специализированные продовольственные магазины.	1	
46.	Виды товаров, отделы магазина.	1	
47.	Правила выбора	1	

	доброкачественных продуктов питания.		
48.	Практическая работа. Определение срока годности товара на упаковке.	1	
49.	Экскурсия в продовольственный супермаркет «Магнит».	1	
50.	Экскурсия в продовольственный супермаркет «Магнит».	1	
Питание			
51.	Правила безопасной работы на кухне (режущие инструменты, кипяток).	1	
52.	Хранение продуктов питания и готовой пищи (в холодильнике и без него).	1	
53.	Блюда из круп.	1	
54.	Практическая работа. Приготовление каши на воде.	1	
55.	Картофель. Приготовление блюд из картофеля (отварной картофель, пюре).	1	
56.	Технология приготовления картофельного пюре.	1	
57.	Пр.р. Приготовление картофельного пюре.	1	
58.	Пр.р. Приготовление картофельного пюре.	1	
59.	Чай. История чаепития в России.	1	
60.	Практическая работа. Заварка чая.	1	
Культура поведения			
61.	Правила поведения в библиотеке.	1	
62.	Ролевая игра: «Посещение	1	

	библиотеки».		
63.	Обобщение пройденного материала по разделу: « Личная гигиена», «Питание», «Одежда и обувь», «Транспорт», «Жилище», «Культура поведения».	1	
64.	Контрольное тестирование по разделу: « Личная гигиена», «Питание», «Одежда и обувь», «Транспорт», «Жилище», «Культура поведения».	1	
65.	Экскурсия в сельскую библиотеку.	1	
66.	Экскурсия в сельскую библиотеку.	1	
Итого: 66 часов			

IV.3. Календарно - тематическое планирование в 7 классе

№ п/п	**Тема**	**Кол-во часов**	**Дата**
Личная гигиена			
1.	Особенности личной гигиены в жизни подростка.	1	
2.	Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.	1	
3.	Особенности ухода за кожей лица, волосами.	1	
4.	Пользование шампунем в		

	соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные.	1	
5.	Практическая работа. Подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния.	1	
6.	Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.	1	
Одежда и обувь			
7.	Значение продления срока служения одежды. Виды штопок, наложение заплат.	1	
8.	Практическая работа. Ремонт одежды: штопка и наложение заплат.	1	
9.	Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей.	1	
10.	Практическая работа. Стирка изделий из х/б тканей с помощью стиральной машины.	1	
11.	Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды.	1	
12.	Практическая работа. Глажение брюк.	1	
13.	Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.	1	
14.	Экскурсия в школьную прачечную.	1	
Семья			
15.	Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми – одевание, обувание, причесывание.	1	
16.	Практическая работа. Оказание помощи первокласснику в одевании, обувании на прогулку.	1	

17.	Помощь родителям и воспитателям: в соблюдении чистоты и порядка в школе-интернате и дома.	1	
18.	Практическая работа. Оказание помощи первоклассникам в уборке класса.	1	
19.	Практическая работа. Разучивание тихих и подвижных игр для младших школьников.	1	
20.	Практическая работа. Проведение игр с младшими школьниками.	1	
Питание			
21.	Виды питания. Пищевая ценность продуктов.	1	
22.	Значение первых, вторых, третьих блюд и их приготовление.	1	
23.	Практическая работа. Приготовление щей из свежей капусты.	1	
24.	Практическая работа. Приготовление щей из свежей капусты.	1	
25.	Практическая работа. Чтение рецептов приготовления киселя, компота.	1	
26.	Практическая работа. Приготовления киселя из замороженных ягод.	1	
27.	Использование механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.	1	
28.	Правила безопасной работы с режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами.	1	
29.	Этикет. Сервировка стола к обеду.	1	

30.	Практическая работа. Сервировка стола к обеду.	1	
Культура поведения			
31.	Правила приема приглашения в гости и формы отказа.	1	
32.	Сюжетно-ролевая игра: « Меня пригласили в гости».	1	
33.	Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа), подарки.	1	
34.	Практическая работа. Изготовление несложных сувениров.	1	
35.	Правила вручения подарка.	1	
36.	Сюжетно ролевая игра: «В гостях…».	1	
Транспорт			
37.	Междугородний железнодорожный транспорт.	1	
38.	Вокзалы. Их назначение и основные службы.	1	
39.	Справочная служба вокзалов. Расписание поездов.	1	
40.	Виды пассажирских вагонов. Формы приобретения железнодорожных билетов.	1	
41.	Виртуальная экскурсия на железнодорожный вокзал.	1	
42.	Виртуальная экскурсия на железнодорожный вокзал.	1	

Торговля			
43.	Универмаги и универсамы, их назначение.	1	
44.	Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров.	1	
45.	Экскурсия в универсам – самостоятельное нахождение указанного отдела.	1	
46.	Экскурсия в универсам – порядок приобретения (выбор товара, оплата в кассе, получение чека, сдачи).	1	
Учреждения и организации			
47.	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села.	1	
48.	Повторение. Культура поведения в общественных местах.	1	
49.	Экскурсия на швейную фабрику для ознакомления с деятельностью фабрики и основными профессиями.	1	
50.	Экскурсия на мебельную фабрику для ознакомления с деятельностью фабрики и основными профессиями.	1	
Жилище			
51.	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.	1	
52.	Подготовка квартиры и дома к весне, лету.	1	
53.	Уход за полом в зависимости от покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум, ковер), средства ухода за полом.	1	

54.	Практическая работа. Мытье полов с использованием химических моющих средств.	1	
Средства связи			
55.	Почта. Виды бандеролей (простая, заказная, ценная, с уведомлением).	1	
56.	Упаковка. Стоимость пересылки.	1	
57.	Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления.	1	
58.	Практическая работа. Упаковка посылки.	1	
59.	Экскурсия на почту. Ознакомление с приемкой посылок.	1	
60.	Экскурсия на почту. Практическая работа. Составление описи содержимого посылки.	1	
Медицинская помощь			
61.	Виды доврачебной помощи: измерение температуры, обработка ран при микротравмах.	1	
62.	Практическая работа. Измерение температуры, обработка раны при незначительном порезе.	1	
63.	Домашняя аптечка. Состав домашней аптечки.	1	
64.	Практическая работа. Упаковка домашней аптечки.	1	
65.	Лекарственные растения в домашней аптечке.	1	
66.	Практическая работа.	1	

	Приготовление витаминизирующего отвара.		
Итого: 66 часов			

IV.4. Календарно - тематическое планирование в 8 классе

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
Личная гигиена			
1.	Значение косметики, дезинфицирующих средств, для юноши и девушки.	1	
2.	Практическая работа. Выбор косметических и дезинфицирующих средств.	1	
3.	Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием дезинфицирующих средств.	1	

4.	Практическая работа. Протирание кожи лица огуречным лосьоном.	1	
5.	Значение здоровья для жизни и деятельности человека.	1	
6.	Пагубное влияние табака на здоровье человека.	1	
Культура поведения			
7.	Культура общения юноши и девушки.	1	
8.	Сюжетно-ролевая игра «Первое свидание», «Знакомство».	1	
9.	Внешний вид молодых людей.	1	
10.	Виды галстуков и способы их завязывания.	1	
Питание			
11.	Меню. Составление меню на день, неделю.	1	
12.	Способы приготовления изделий из теста.	1	
13.	Практическая работа. Приготовление песочного печенья.	1	
14.	Практическая работа. Приготовление песочного печенья.	1	
15.	Пр.р. Выпечка блинов.	1	
16.	Пр.р. Выпечка блинов.	1	
17.	Заготовка продуктов впрок. Замораживание зелени.	1	
18.	Практическая работа. Нарезка зелени для заморозки.	1	
Семья			

19.	Грудной ребенок в семье.	1	
20.	Правила ухода за грудным ребенком.	1	
21.	Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек.	1	
22.	Практическая работа. Упражнения в купании, одевании и пеленании грудного ребенка.	1	
Жилище			
23.	Уборка кухни, санузла и ванной комнаты.	1	
24.	Химические моющие средства, используемые при уборке. Техника безопасности при работе.	1	
25.	Практическая работа. Чистка раковины на кухне.	1	
26.	Практическая работа. Мытье кафельных стен и пола на кухне.	1	
Одежда и обувь			
27.	Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей.	1	
28.	Практическая работа. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей.	1	
29.	Правила и приемы глажения блузок, рубашек.	1	
30.	Практическая работа. Глажение рубашек.	1	
31.	Виртуальная экскурсия в химчистку.	1	
32.	Моделирование ситуации Подготовка вещей к сдаче в химчистку	1	

Средства связи			
33.	Телефон. Виды телефонной связи.	1	
34.	Правила пользования телефонным справочником.	1	
35.	Вызов экстренных аварийных служб. Правила ведения разговора.	1	
36.	Сюжетно-ролевая игра: «Вызов экстренной помощи» .	1	
37.	Междугородняя телефонная связь.	1	
38.	Виды заказов междугороднего телефонного разговора.	1	
39.	Виртуальная экскурсия на переговорный пункт. Ознакомление с видами услуг.	1	
40.	Виртуальная экскурсия на переговорный пункт. Уточнение тарифов на телефонные разговоры.	1	
Транспорт			
41.	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение.	1	
42.	Основные автобусные маршруты. Расписание движения.	1	
43.	Виртуальная экскурсия на автовокзал. Ознакомление с графиком движения автотранспорта.	1	
44.	Виртуальная экскурсия на автовокзал. Ознакомление с работой служб автовокзала.	1	
Торговля			
45.	Специализированные магазины. Правила поведения в магазине.	1	

46.	Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу-консультанту.	1	
47.	Экскурсия в магазин «Бытовая техника». Ознакомление с видом товаров.	1	
48.	Экскурсия в магазин «Бытовая техника». Ознакомление с видом товаров.	1	
Медицинская помощь			
49.	Первая помощь при несчастных случаях (утопление).	1	
50.	Сюжетно-ролевая игра: «Оказание первой помощи спасенного из водоема».	1	
51.	Солнечный и тепловой удар. Первая помощь.	1	
52.	Сюжетно-ролевая игра: « Оказание первой помощи при солнечном ударе».	1	
Учреждения, организации и предприятия			
53.	Департамент, муниципалитет, их назначение.	1	
54.	Префектура, полиция, их назначение.	1	
Экономика домашнего хозяйства			
55.	Бюджет семьи. Источники доходов.	1	
56.	Практическая работа. Определение суммы доходов семьи за месяц.	1	
57.	Основные статьи расходов. Обязательные платежи.	1	
58.	Практическая работа. Снятие	1	

	показателей электросчетчика.		
59.	Практическая работа. Расчет стоимости израсходованной электроэнергии.	1	
60.	Расходы на приобретение крупных, дорогостоящих покупок.	1	
61.	Практическая работа. Планирование крупных, дорогостоящих покупок.	1	
62.	Незапланированные расходы – повышение уровня культуры: покупка книг, посещение кинотеатра и т.д.	1	
63.	Сбережения. Значение и способы экономии расходов.	1	
64.	Назначение сбережений. Виды хранения сбережений.	1	
65.	Виртуальная экскурсия в сбербанк.	1	
66.	Виртуальная экскурсия в сбербанк.	1	
Итого: 66 ч.			

IV.5. Календарно - тематическое планирование в 9 классе

№ п / п	**Тема урока**	**Кол-во часов**	**Дата**
Одежда и обувь			
1.	Мода. Стиль одежды.	1	
2.	Способы определения собственного размера одежды и обуви.	1	
3.	Практическая работа. Определение собственного размера обуви и одежды.	1	
4.	Виртуальная экскурсия в специализированный магазин	1	

	«Одежда», «Обувь».		
5.	Правила и способы выведения мелких пятен на одежде.	1	
6.	Использование подручных средств выведения различных пятен на одежде.	1	
Питание			
7.	Диетическое питание, его виды.	1	
8.	Составление меню диетического питания.	1	
9.	Пр.р. Приготовление диетического блюда.	1	
10.	Пр.р. Приготовление диетического блюда.	1	
11.	Национальные блюда, их виды.	1	
12.	Пр.р. Подбор, чтение и запись рецептов национальных блюд.	1	
13.	Практическая работа. Приготовление вареников с картофелем.	1	
14.	Практическая работа. Приготовление вареников с картофелем.	1	
15.	Меню и сервировка праздничного стола.	1	
16.	Практическая работа. Составление меню и сервировка праздничного стола.	1	
Семья			
17.	Российская семья. Основы семейных отношений.	1	
18.	Условия создания семьи.	1	
19.	Распределение обязанностей по ведению хозяйства и семейного бюджета.	1	

20.	Семейные традиции. Формы организации досуга и отдыха в семье.	1	
Культура поведения			
21.	Соседи. Приём гостей и правила хорошего тона при общении.	1	
22.	Сюжетно-ролевая игра: « Мои соседи».	1	
Жилище			
23.	Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.	1	
24.	Характерные особенности жилища. Понятие о композиции в интерьере.	1	
25.	Практическая работа. Рациональная расстановка мебели (макет).	1	
26.	Сохранение жилищного фонда. Косметический ремонт жилья.	1	
Транспорт			
27.	Назначение авиатранспорта. Аэропорт.	1	
28.	Авиамаршруты. Порядок приобретения билетов. Примерная стоимость перелёта.	1	
29.	Правила поведения в аэропорту. Правила посадки в самолет.	1	
30.	Правила безопасности во время полета самолетом. Сюжетно-ролевая игра: « Я - пассажир авиатранспорта»	1	
Средства связи			
31.	Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные, через Интернет).	1	
32.	Практическая работа. Заполнение	1	

	бланка почтового денежного перевода.		
33.	Виды связи: сотовая связь, автоответчик, факс, интернет.	1	
34.	Правила безопасного пользования интернетом.	1	
35.	Экскурсия на почту. Беседа с работниками почты о денежных переводах.	1	
36.	Экскурсия в салон сотовой связи. Способы оплаты карты сотовой связи.	1	
Торговля			
37.	Рынок. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые, оптовые, мелкооптовые и др.	1	
38.	Отличие рынка от магазина: право покупателя предлагать снизить цену. Сюжетно-ролевая игра: «На рынке ….».	1	
Медицинская помощь			
39.	Инфекционные заболевания.	1	
40.	Меры по предупреждению инфекционных заболеваний.	1	
41.	Уход за больным.	1	
42.	Сюжетно-ролевая игра: «Больной в доме».	1	
43.	Практическая работа. Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций.	1	
44.	Документы, подтверждающие нетрудоспособность. Справка и	1	

	листок нетрудоспособности.		
Учреждения, организации и предприятия			
45.	Предприятие бытового обслуживания.	1	
46.	Виртуальная экскурсия на предприятие бытового обслуживания с целью ознакомления с видами деятельности.	1	
Профориентация и трудоустройство			
47.	Назначение учреждений и отделов по трудоустройству населения.	1	
48.	Основные виды работ и профессий, запрещенных для несовершеннолетних.	1	
49.	Экскурсия в Центр занятости города Георгиевска.	1	
50.	Экскурсия в Центр занятости города Георгиевска.	1	
51.	Документы, необходимые для поступления на работу.	1	
52.	Правила составления деловых бумаг.	1	
53.	Практическая работа. Составление деловых бумаг: заявление.	1	
54.	Практическая работа. Составление деловых бумаг: автобиография.	1	
55.	Практическая работа. Составление деловых бумаг: расписка.	1	
56.	Практическая работа. Составление деловых бумаг: докладная записка.	1	
57.	Ситуация выбора после окончания 9 класса.	1	

58.	Ролевая игра: «Я подаю документы ...».	1	
59.	Обобщение пройденного материала по разделу: «Профориентация и трудоустройство».	1	
60.	Контрольное тестирование по разделу: «Профориентация и трудоустройство».	1	
61.	Экскурсия в профессиональные учебные заведения города Георгиевска.	1	
62.	Экскурсия в профессиональные учебные заведения города Георгиевска.	1	
63.	Повторение раздела: «Культура поведения».	1	
64.	Повторение раздела: « Личная гигиена».	1	
Итого: 64 часа			