

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Нижнеозернинская средняя общеобразовательная школа»  
Усть-Пристанского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
учителей естественно-математического цикла  
\_\_\_\_\_ Ильиных Л.А.

Протокол №1  
от "29" 08. 2023 г

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

\_\_\_\_\_ Барина Н.И.

Приказ № 50  
от "30" 08. 2023 г.



**Адаптированная рабочая программа**

по учебному предмету «Основы социальной жизни»  
7 класс, VIII вид, вариант 1  
На 2023-2024 учебный год

Составитель:  
Учитель химии и биологии  
Ткачева Ксения Александровна  
Квалификационная категория - первая

с. Нижнеозерное  
2023 г.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Нижнеозернинская средняя общеобразовательная школа»  
Усть-Пристанского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
учителей естественно-математического цикла  
\_\_\_\_\_ Ильиных Л.А.

Протокол №1 от "29" 08. 2023 г

Утверждаю  
Директор МКОУ «Нижнеозернинская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Барина Н.И.  
Приказ № 50 от «30» 08. 2023г

**Адаптированная рабочая программа**

по учебному предмету «Основы социальной жизни»  
7 класс, VIII вид, вариант 1  
На 2023-2024 учебный год

Составитель:  
Учитель химии и биологии  
Ткачева Ксения Александровна  
Квалификационная категория - первая

с. Нижнеозерное  
2023 г.

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «основы социальной жизни» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования МКОУ «Нижнеозернинская СОШ» по учебному предмету с учетом учебно-методического комплекта (далее – УМК).

### **Цели и задачи изучения предмета**

**Цель:** практическая подготовка обучающихся к самостоятельной жизни и труду в современных экономических условиях, к их включению в незнакомый мир производственных, деловых человеческих отношений.

**Задачи:**

- формирование у воспитанников знаний и умений, способствующих социальной адаптации;
- формирование механизмов стрессоустойчивого поведения как основы психического здоровья школьника и условие их социально-психологической адаптации;
- развитие коммуникативной функции речи как неременное условие социальной адаптации детей с умственной отсталостью;
- 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

### **Место учебного предмета "Основы социальной жизни" в учебном плане**

Программа курса ОСЖ, предназначенная для 6 класса, рассчитана на 68 часов, из расчёта 2 учебных часа в неделю (2 часа федеральный компонент);

Основными формами и методами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры, беседы. Данная программа содержит все темы, включенные в Федеральный компонент содержания образования.

Рабочая программа полностью соответствует программе автора по ОСЖ, изменения не вносились. Рабочая программа адаптирована для детей с ОВЗ.

### **Критерии оценивания по предмету**

Критерии оценивания по предмету соответствуют Положению «о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МКОУ «Нижеозернинской СОШ»»

## **Содержание учебного курса "Основы социальной жизни"**

### **1. Личная гигиена и здоровье**

*Здоровый образ жизни — требование современного общества.*

*Значение здоровья в жизни и деятельности человека.* Здоровое и рациональное (сбалансированное) питание и его роль в укреплении здоровья. Значение физических упражнений в режиме дня. Соблюдение личной гигиены юношей и девушек при занятиях физическими упражнениями.

Негативное воздействие вредных факторов на организм человека (электромагнитные излучения от компьютера, сотового телефона, телевизора; повышенный уровень шума, вибрация; загазованность воздуха и т.д.).

Негативное воздействие вредных веществ на здоровье человека, последующие поколения.

*Здоровье и красота.* Средства по уходу за кожей лица для девушек и юношей. Значение косметики для девушек и юношей. Правила и приемы ухода за кожей лица.

Гигиенические правила для девушек. Средства личной гигиены для девушек (виды, правила пользования).

Гигиенические правила для юношей.

### **2. Одежда**

*Одежда.* Материалы, используемые для изготовления одежды (хлопок, шерсть, синтетика, лен, шелк, и пр.). Преимущества и недостатки разных видов тканей.

*Уход за одеждой.* Виды повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Глажение изделий из различных видов тканей. Сухое глажение и глажение с паром. Правила ухода за одеждой, изготовленной из разных видов материалов. Уход за хлопчатобумажной одеждой. Уход за шерстяными и трикотажными изделиями. Уход за верхней одеждой из водоотталкивающей ткани, кожи, мехового велюра (дубленки), меха (искусственного и натурального). Виды пятновыводителей. Правила выведение мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

*Предприятия бытового обслуживания.* Прачечная и химчистка: назначение, оказываемые услуги, прейскурант. Ателье мелкого ремонта одежды: оказываемые услуги, прейскурант. Ателье индивидуального пошива одежды.

*Выбор и покупка одежды.* Выбор одежды при покупке в соответствии с

назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Соотношение размеров одежды в стандартах разных стран.

*Стиль одежды.* Определение собственного размера одежды. Профессии людей, создающих одежду: художники-дизайнеры (модельеры); раскройщики, портные. «Высокая» мода и мода для всех. Современные направления моды. Журналы мод. Составление комплектов из одежды (элементарные правила дизайна одежды). Аксессуары (декор) одежды: шарфы, платки, ремни и т.д.

Ремонт обуви в специализированных мастерских.

*История появления обуви.* Обувь в разные исторические времена.

### **3. Питание**

*Организация питания семьи.* Организация правильного питания. Режим питания. Рацион питания.

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

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

*Завтрак.* Холодный завтрак. Составление меню для холодного завтрака. Молочные продукты для холодного завтрака. Простые и сложные бутерброды. Канапе. Приготовление бутербродов.

Горячий завтрак. Каши. Виды круп. Хранение круп. Молочные каши: виды, составление рецептов, отбор необходимых продуктов. Приготовление молочных каш. Каши, приготовленные на воде. Каши быстрого приготовления.

Блюда из яиц: яичница-глазунья, омлеты (омлеты простые и с добавками). Приготовление блюд из яиц.

Напитки для завтрака.

Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола. Приготовление блюд для завтрака.

*Обед.* Овощные салаты: виды, первичная обработка овощей, способы приготовления. Составление рецептов овощных салатов и их приготовление. Салаты с рыбой; мясом (мясопродуктами): составление рецептов, отбор продуктов, приготовление. Заправки для салатов. Украшение салатов.

Супы. Прозрачные супы. Приготовление бульона (мясного, рыбного). Заправки для супов. Составление рецептов и приготовление супов. Суп-шюре.

Мясные блюда (виды, способы приготовления). Приготовление котлет из готового фарша. Жарка мяса.

Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Рыба отварная. Рыба жареная.

Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.

Фруктовые напитки: соки, нектары.

Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда.

*Ужин.* Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

*Изделия из теста.* Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. Составление и запись рецептов изделий из теста. Приготовление оладий и блинов изделий из недрожжевого и дрожжевого теста. Приготовление печенья.

*Домашние заготовки.* Виды домашних заготовок: варка, сушка, соленье, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Консервирование продуктов. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении. Варенье из ягод и фруктов.

*Виды питания.* Диетическое питание. Питание детей ясельного возраста. Приготовление национальных блюд.

*Праздничный стол.* Сервировка праздничного стола. Столовое белье для праздничного стола: салфетки (льняные, хлопчатобумажные), скатерти.

Украшения салатов и холодных блюд из овощей и зелени.

Этикет праздничного застолья.

*Блюда национальной кухни.*

#### **4. Семья**

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

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

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

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

*Экономика домашнего хозяйства.* Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок. Значение и способы экономии расходов. Назначение сбережений. Виды вкладов в банки.

*Будущая семья.* Закон о семье и браке. Условия создания семьи. Семейные отношения. Распределение обязанностей по ведению домашнего хозяйства, бюджета. Способы пополнения домашнего бюджета молодой семьи домашней деятельностью.

Ответственность родителей за будущее ребенка. Социальное сиротство. Государственные проблемы, связанные с сиротством. Поведение родителей в



семье, где ждут ребенка. Беременность, роды. Семейный уклад с появлением новорожденного в семье, распределение обязанностей. Грудной ребенок в семье: уход, питание новорожденного, детский гардероб, необходимое оборудование и приспособления. Развитие ребенка раннего возраста.

## **5. Культура поведения**

Поведение в общественных местах. Сюжетно-ролевая игра "В театре". Поведение при посещении массовых мероприятий. Сюжетно-ролевая игра "В кафе".

## **6. Жилище**

*Общее представление о доме.* Правила пользования общей собственностью в многоквартирном доме. Правила проживания в собственном и многоквартирном доме. Компании, осуществляющие управление многоквартирными домами. Виды услуг, предоставляемых управляющими компаниями в многоквартирных домах. Виды коммунальных услуг, оказываемых в сельской местности.

*Планировка жилища.* Виды и назначение жилых комнат и нежилых помещений.

*Кухня.* Нагревательные приборы и правила техники безопасности их использования. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

*Кухонная утварь.* Виды кухонной посуды в зависимости от функционального назначения. Материалы для изготовления различных видов кухонной утвари; их свойства. Правила ухода за кухонной посудой в зависимости от материала, из которого они изготовлены. Столовые приборы: назначение, правила ухода. Санитарные нормы и правила содержания и ухода за кухонной утварью.

*Национальные виды кухонной посуды.*

*История возникновения и развития кухонной утвари.*

*Кухонное белье:* виды (полотенца, скатерти, салфетки, прихватки, фартуки, передники), материалы, назначение. Практическое и эстетическое назначение кухонного белья.

*Кухонная мебель.* Виды кухонной мебели. Правила ухода и содержание.

*Ванная комната. Электробытовые приборы в ванной комнате:* стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Виды стиральных машин в зависимости от загрузки белья (вертикальная и горизонтальная загрузки). Режимы стирки, температурные режимы. Условные обозначения на стиральных машинах. Характеристики разных видов стиральных машин. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин). Выбор стиральных машин в зависимости от конкретных условий (размера ванной комнаты, характеристика машины, цены).

*Мебель в жилых помещениях.* Виды мебели в зависимости от ее

назначения. Размещение мебели в помещении с учетом от конкретных условий: размера и особых характеристик жилого помещения (освещенности, формы и т.д.). Составление элементарных дизайн-проектов жилых комнат.

Магазины по продаже различных видов мебели. Выбор мебели с учетом конкретных условий (размера помещения, внешнего оформления, соотношения цены и качества).

*Интерьер.* Качества интерьера: функциональность, гигиеничность, эстетичность. Рациональная расстановка мебели в помещении в зависимости от функционального назначения комнаты, площади, наличия мебели. Композиция интерьера: расположение и соотношение составных частей интерьера: мебели, светильников, бытового оборудования, функциональных зон. Соблюдение требований к подбору занавесей, светильников и других деталей декора.

*Уход за жилищем.* Сухая уборка: назначение, инвентарь, электробытовые приборы, средства бытовой химии. Влажная уборка: назначение, инвентарь, моющие и чистящие средства, электробытовые приборы для влажной уборки помещений. Правила техники безопасности использования электробытовых приборов. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.

*Ремонтные работы в доме.* Виды ремонта: косметический, текущий. Ремонт стен. Материалы для ремонта стен. Виды обоев: бумажные, флизелиновые; виниловые (основные отличия по качеству и цене). Выбор клея для обоев в зависимости от их вида; самостоятельное изготовление клейстера. Расчет необходимого количества обоев в зависимости от площади помещения. Выбор цветовой гаммы обоев в зависимости от назначения помещения и его особенностей (естественная освещенность помещения, размеры помещения и т.д.). Самостоятельная оклейка стен обоями: подготовка обоев, правила наклеивания обоев. Обновление потолков: виды ремонта (покраска, побелка), основные правила и практические приемы. Расчет стоимости ремонта потолка в зависимости от его площади и вида.

## **7. Транспорт**

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

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

*Междугородний железнодорожный транспорт.* Вокзалы: назначение, основные службы. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Примерная стоимость проезда в вагонах разной комфортности. Формы приобретения билетов. Электронные билеты.

*Междугородний автотранспорт.* Автовокзал, его назначение. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.

*Водный транспорт.* Значение водного транспорта. Пристань. Порт. Основные службы. Основные маршруты.

*Авиационный транспорт.* Аэропорты, аэровокзалы. Порядок приобретения билетов. Электронные билеты. Стоимость проезда.



## **8. Торговля**

Продовольственные и специализированные магазины. Экскурсия в продовольственный магазин. Виды товаров, их стоимость. Порядок приобретения товаров. Покупка товаров по списку. Пр.р.

## **9. Средства связи**

*Почта.* Внутренняя и международная письменная корреспонденция (почтовые карточки, письма, бандероли). Категории почтовых отправлений: простые и регистрируемые (обыкновенные, заказные, с объявленной ценностью). Правила и стоимость отправления.

*Телефонная связь.* Беспроводные средства персональной связи (мобильные телефоны сотовой связи, пейджеры и беспроводные стационарные радиотелефоны, спутниковая связь). Значение сотовой (мобильной) связи в жизни современного человека. Правила оплаты различных видов телефонной связи (проводной и беспроводной). Сотовые компании, тарифы.

*Интернет-связь.* Электронная почта и ее преимущества. Видео-связь (скайп). Видео-конференции. Особенности, значение в современной жизни.

*Денежные переводы.* Виды денежных переводов (адресные и безадресные). Различные системы безадресных переводов. Преимущества разных видов денежных переводов. Стоимость отправления денежного перевода.

## **10. Медицинская помощь**

*Виды медицинских учреждений:* поликлиника, амбулатория, больница, диспансер. Функции основных врачей-специалистов.

*Виды страховой медицинской помощи:* обязательная и дополнительная. Полис обязательного медицинского страхования. Медицинские услуги, оказываемые в рамках обязательного медицинского страхования. Перечень медицинских услуг, оказываемых в рамках дополнительного медицинского страхования.

*Документы, подтверждающие нетрудоспособность:* справка и листок нетрудоспособности. Особенности оплаты по листку временной нетрудоспособности страховыми компаниями.

## **11. Учреждения, организации и предприятия**

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

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

*Организации.* Отделы внутренних дел. Отделения пенсионного фонда. Налоговая инспекция. Паспортно-визовая служба. Центры социальной защиты населения.

*Трудоустройство.* Деловые бумаги, необходимые для приема на работу (резюме, заявление). Заполнение деловых бумаг, необходимых для приема на работу. Самостоятельное трудоустройство (по объявлению, рекомендации,

через систему Интернет). Риски самостоятельного трудоустройства. Государственная служба занятости населения: назначение, функции. Правила постановки на учет.

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

### **Планируемые результаты освоения учебного курса**

**Личностными** результатами освоения предмета «Основы социальной жизни» являются:

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе их социальной необходимости;
- уважение к культуре и традициям народов России и мира, чувства гордости за свою Родину;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- сформированность внутренней позиции обучающегося, принятие и освоение новой социальной роли, развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть слабые и сильные стороны своей личности;
- уважительное отношение к чужому мнению;
- понимания границ того, «что я знаю», и того «что я не знаю» с помощью учителя, ставить самостоятельно цели и добиваться результатов;
- умение объяснять свои чувства и ощущения от восприятия объектов, иллюстраций, результатов трудовой деятельности;
- формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
- формирование ценности здорового образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

**Предметными** результатами освоения предмета «Основы социальной жизни» являются:

- знание и соблюдение правил личной гигиены;
- соблюдение и выполнение гигиенических требований к жилому помещению;
- соблюдение правил поведения в общественных местах;
- соблюдение правил техники безопасности;
- соблюдение правил дорожного движения;
- знание видов и назначения одежды и обуви;
- знание и соблюдение правил ухода за одеждой и обувью;
- знание и соблюдение правил поведения в магазине;
- знание назначения посуды и столовых приборов;
- умение заваривания чая;
- сервировка стола к завтраку.

Минимальный уровень:

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

приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;

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

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

знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;

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

знание названий торговых организаций, их видов и назначения;

совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;

первоначальные представления о статьях семейного бюджета;

представления о различных видах средств связи;

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

знание названий организаций социальной направленности и их назначения;

Достаточный уровень:

знание способов хранения и переработки продуктов питания;

составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;

самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;

самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;

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

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

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

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

пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;

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

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

**Метапредметными результатами** изучения курса являются:

-в результате выполнения под руководством учителя коллективных и групповых работ, закладываются основы таких социально ценных личностных и нравственных качеств, как трудолюбие, организованность, добросовестное и ответственное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию.

-владение начальными формами *познавательных универсальных учебных действий* — исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения;

-получение первоначального опыта организации самостоятельной практической деятельности на основе сформированных *регулятивных универсальных учебных действий*: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов действий; научатся искать, отбирать, преобразовывать необходимую печатную и электронную информацию.

Учащиеся специальной (коррекционной) школы, страдая умственными и физическими недостатками, нарушением эмоционально-волевой сферы с самого начала пребывания в школе нуждаются в постоянном и последовательном обогащении своего мировосприятия, мироощущения, социального опыта и что особенно актуально, - в поэтапном приобщении к осознанной трудовой деятельности

При отборе конкретного содержания обучения принципиально важное значение имеют социально-нравственные аспекты трудовой деятельности, личностная и общественная значимость создаваемых изделий.

Характерными особенностями учебного предмета являются:

-практико-ориентированная направленность содержания обучения;

-применение знаний полученных при изучении других образовательных областей и учебных предметов для решения технических и технологических задач;

-применение полученного опыта практической деятельности для выполнения домашних трудовых обязанностей.

Изучение предмета ОСЖ в школе обеспечивает работу:

— коррекционно – обучающую;

— коррекционно – развивающую;

— коррекционно – воспитательную;

— Воспитание положительных качеств личности;

— Развитие способностей обучающихся к осознанной регуляции трудовой деятельности (ориентирование в задании, планирование хода работы, контроль за качеством работы).

Независимо от технологической направленности обучения, программой предусматривается обязательное изучение общетрудовых знаний, овладение соответствующими умениями и способами деятельности; приобретение опыта практической деятельности по различным разделам программы.

## ***Требования к уровню подготовки обучающихся***

### **Введение**

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны иметь представление о предмете ОСЖ; назначение кабинета и правилах поведения в нем.

#### ***Учащиеся должны иметь представление***

- о необходимости соблюдения правил личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья человека.

### **Личная гигиена**

- Учащиеся должны иметь представление о предмете ОСЖ; назначение кабинета и правилах поведения в нем.

#### ***Учащиеся должны иметь представление***

- о необходимости соблюдения правил личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья человека.

### **Одежда**

#### ***Учащиеся должны знать:***

- правила стирки изделий из хлопчатобумажных и шелковых тканей;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами.

#### ***Учащиеся должны уметь:***

- пришивать пуговицы, крючки, кнопки;
- зашивать одежду по распорوشемуся шву;
- подшивать платья, брюки, рукава;
- подбирать моющие средства для стирки изделий из хлопчатобумажных и шелковых тканей;
- стирать изделия из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей; гладить эти изделия.

### **Питание**

#### ***Учащиеся должны иметь представление о***

- режиме питания, удельном весе молочных продуктов в рационе питания.

#### ***Учащиеся должны знать:***

- способы первичной и тепловой обработки макаронных изделий, круп, молока и молочных продуктов, овощей;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с режущими инструментами, кипятком;
- правила пользования электроплитой;
- определения доброкачественности продуктов и сроков их хранения;
- правила хранения продуктов при наличии холодильника и без него;
- различные меню ужина.

#### ***Учащиеся должны уметь:***

- отваривать макаронные изделия;
- варить кашу на воде и молоке;

- отваривать картофель и готовить пюре;
  - готовить запеканки из овощей и творога;
  - оформлять готовые блюда;
- сервировать стол к ужину с учетом различных меню.

### **Семья**

#### ***Учащиеся должны иметь представление о***

- понятии «семья»,
- составе семьи;
- распределении хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи.

#### ***Учащиеся должны знать:***

- состав своей семьи, имена, отчества родителей и близких родственников;
  - место работы и должность родителей;
- правила поведения в семье.

### **Культура поведения**

#### ***Учащиеся должны знать:***

- правила поведения в зрелищных и культурно-просветительных учреждениях;
- правила поведения и меры предосторожности при посещении массовых мероприятий.

#### ***Учащиеся должны уметь:***

- культурно вести себя в театре, залах музея, читальном зале;
- правильно и безопасно вести себя при посещении массовых мероприятий.

### **Жилище**

#### ***Учащиеся должны знать:***

- гигиенические требования к жилому помещению;
- правила организации рабочего места школьника;
- правила и последовательность проведения сухой и влажной уборки;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с пылесосом;
- назначение комнатных растений, уход и допустимое количество их в квартире.

#### ***Учащиеся должны уметь:***

- производить сухую и влажную уборку помещения;
  - чистить ковры, книжные полки, батареи;
  - ухаживать за полом в зависимости от покрытия, используя бытовые химические средства;
- ухаживать за комнатными растениями.

### **Транспорт**

#### ***Учащиеся должны знать:***

- основные транспортные средства, имеющиеся в городе, селе;
- виды междугородного транспорта;
- стоимость проезда на всех видах городского транспорта (стоимость



разового, единого и проездного билетов);

- порядок приобретения билетов и талонов и компостирования талонов.

***Учащиеся должны уметь:***

• выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу;

• ориентироваться в расписании движения пригородных поездов, определять направление и зоны;

пользоваться кассой-автоматом при покупке билета на пригородные поезда.

**Торговля**

***Учащиеся должны знать:***

- основные виды продовольственных магазинов, их отделы;
- виды специализированных продовольственных магазинов;
- виды и стоимость различных товаров;
- порядок приобретения товаров.

***Учащиеся должны уметь:***

- подбирать продукты к ужину с учетом различных меню; обращаться к продавцу, кассиру.

**Средства связи**

***Учащиеся должны иметь представление о***

• назначении основных средств связи;

• порядке отправки писем, посылок, бандеролей, денежных переводов, телеграмм.

***Учащиеся должны знать:***

- основные средства связи; виды почтовых отправок;
- стоимость почтовых услуг при отправке писем различных видов;
- виды телеграфных услуг.

***Учащиеся должны уметь:***

- находить по справочнику индекс предприятий связи;
- записывать адреса с индексом на конвертах;
- составлять различные тексты телеграмм; заполнять телеграфные бланки.

**Медицинская помощь**

***Учащиеся должны иметь представление о***

• назначении поликлиники, аптеки, диспансера, больницы;

• порядке записи к врачу, приобретения лекарств, вызова «скорой помощи», о порядке вызова врача на дом;

• отличии медицинского обслуживания на дому от амбулаторного приема и амбулаторного лечения от стационарного.

***Учащиеся должны знать:***

- виды медицинской помощи;
- функции основных врачей-специалистов.

***Учащиеся должны уметь:***

- записываться на прием к врачу;
- вызывать врача на дом;

- приобретать лекарства в аптеке.

### **Учреждения, организации и предприятия**

#### ***Учащиеся должны знать:***

- виды детских учреждений и их назначение;
- адрес местного дома детского творчества; какие кружки, секции в нём имеются.

#### ***Учащиеся должны уметь:***

- правильно обращаться к работникам дома детского творчества, игротеки и т.д.;
- правильно вести себя во время игры, просмотра фильма или журнала в читальном зале;
- соблюдать правила поведения в школе.

## VI. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности в 7 классе

№ п/п	Тематические блоки, темы (количество часов)	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Возможность использования по этой теме ЭОР	Практические работы	Контрольные работы
1	<b>Личная гигиена (5ч)</b>	Личная гигиена подростка. Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. Уход за кожей лица. Уход за волосами. Повторение. Личная гигиена	Рассказывают о правилах закаливания организма, обтирания. Перечисляют правила соблюдения личной гигиены. Объясняют способы ухода за руками и ногами. Называют косметические средства для ухода за кожей рук, ног.			
	<b>Одежда (8ч)</b>	Как продлить срок службы одежды? Виды штопки. Наложение заплат. Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей. Стирка изделий из шелка вручную. Правила и приемы глажения белья. Утюжка брюк. Глажение спортивной одежды.	Определяют вид ремонта одежды. Рассказывают о санитарно-гигиенических требованиях и правилах техники безопасности при работе с колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами. Называют моющие средства для стирки изделий из хлопчатобумажных и шелковых тканей. Объясняют правила стирки изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей. Рассказывают о способах утюжки изделий.			Тестирование по теме «Личная гигиена», «Одежда»
	<b>Питание (11ч)</b>	О рациональном питании Виды питания. Пищевая ценность продуктов Значение первых и вторых	Рассказывают о гигиене приготовления пищи. Называют санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи и правила техники безопасности при работе с режущими		Практическая работа: «Сервировка стола к обеду»	

		<p>блюд. Супы Санитарно – гигиенические требования к сырью и условиям приготовления мясных (рыбных) блюд Правила безопасной работы при приготовлении пищи Сладкие блюда Использование механических приборов при приготовлении пищи. Использование электрических приборов при приготовлении пищи. Повторение. Питание</p>	<p>инструментами, кипятком. Различают способы первичной и тепловой обработки макаронных изделий, круп, овощей, молока и молочных продуктов. Объясняют правила пользования электроплитой. Определяют доброкачественность продуктов и сроки хранения. Рассказывают о правилах сервировки стола к ужину.</p>			
	<b>Семья (3ч)</b>	<p>Сюжетно – ролевая игра «Семья за обедом» Повторение. Я и моя будущая семья</p>	<p>Рассказывают о составе семьи. Называют имена, отчества родителей и близких родственников. Указывают место работы родителей и занимаемую должность. Объясняют права и обязанности каждого члена семьи.</p>		<p>Практическая работа «Играем вместе с малышом на улице и дома»</p>	
		<p>Умение приглашать гостей. Гости в доме В вашем доме поселились гости Вы собираетесь в гости. Искусство делать подарки. Цветы в подарок Повторение. Культура поведения</p>	<p>Рассказывают о правилах поведения в зрелищных и культурно-просветительных учреждениях. Объясняют правила поведения и меры предосторожности при посещении массовых мероприятий.</p>			<p>Тестирование по теме «Питание», «Семья», «Культура поведения»</p>
	<b>Жилище (6ч)</b>	<p>Уборка квартиры. Санитарная обработка квартиры в случае необходимости.</p>	<p>Рассказывают о гигиенических требованиях к жилому помещению и меры по их обеспечению. Называют основные правила организации</p>		<p>Практическая работа «Уход за полом» Практическая</p>	

		Уборка квартиры с использованием пылесоса О технике безопасности и мерах предосторожности при уборке квартиры Правила заготовки топлива и топки печей Повторение. Жилище	рабочего места школьника. Определяют последовательность проведения сухой и влажной уборки. Объясняют санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с пылесосом. Определяют вид ухода за полом в зависимости от покрытия. Различают комнатные растения. Рассказывают о назначении комнатных растений, правилах ухода и допустимое количество в квартире		работа «Уход за мебелью» Практикум «Подготовка квартиры к зиме» Практическая работа «Чистка и мытье оконных стекол и зеркал»	
	<b>Транспорт (6ч)</b>	Междугородный железнодорожный транспорт Железнодорожный вокзал Приобретение билетов. Виды вагонов. Камеры хранения Сюжетно-ролевая игра «Покупка ж/д билетов» Железнодорожный вокзал. Приобретение билетов. Виды вагонов. Камеры хранения Повторение. Транспорт	Называют основные транспортные средства. Определяют наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу. Рассказывают о порядке приобретения билетов.			
	<b>Торговля (4ч)</b>	Универмаги и супермаркеты Распродажа товаров по сниженным ценам. Магазины «Second hand» Сюжетно-ролевая игра «В магазине» Повторение. Торговля	Характеризуют основные виды продовольственных магазинов, их отделы. Различают виды и стоимость различных товаров. Объясняют порядок приобретения товаров.			Тестирование по теме «Жилище», «Транспорт», «Торговля»
	<b>Средства связи (3ч)</b>	Почта. Письма и бандероли. Сюжетно-ролевая игра «Отправка бандероли» Экскурсия на почту	Определяют основные средства связи. Различают виды почтовых отправлений. Рассказывают о порядке отправки писем, посылок, бандеролей, денежных переводов, телеграмм.			

	<b>Медицинская помощь (5ч)</b>	Первая помощь при порезах, ссадинах, ушибах. Первая помощь при вывихах и переломах костей Доврачебная помощь при ранениях Как измерить температуру тела. Лекарственные растения Отвары, настои, настойки, чай.	Определяют назначение поликлиник, аптек, больниц. Рассказывают о порядке записи к врачу, приобретения лекарств, вызов "скорой помощи", о порядке вызова врачей-специалистов. Различают функции основных врачей-специалистов. Отличают медицинское обслуживание на дому от амбулаторного приема и амбулаторного лечения от стационарного.		Практическая работа «Наложение повязок» Практическая работа «Измерение температуры тела»	Тестирование по теме «Средства связи», «Мед.помощь»
	<b>Учреждения, организации и предприятия (3ч)</b>	Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия.	Называют виды детских учреждений и их назначение. Рассказывают о правилах поведения в детских учреждениях.			
	<b>Экономика домашнего хозяйства (4ч)</b>	Назначение и значение денег в нашей жизни. Бюджет семьи. Источники дохода семьи: заработная плата её членов, пенсия. Мелкие расходы. Повторение. Экономика домашнего хозяйства	Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок. Значение и способы экономии расходов. Назначение сбережений. Виды вкладов в банки.			Тестирование по теме «Учреждения, организации, предприятия», «Экономика домашнего хозяйства»



## Поурочное планирование.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	<b>Личная гигиена (4ч)</b>	
1	Личная гигиена подростка.	1
2	Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.	1
3	Уход за кожей лица. Уход за волосами	1
4	Повторение. Личная гигиена	
2	<b>Одежда (8ч)</b>	1
1	Как продлить срок службы одежды?	1
2	Виды штопки. Наложение заплат.	1
3	Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей.	1
4	Стирка изделий из шелка вручную.	1
5	Правила и приемы глажения белья.	1
6	Утюжка брюк.	1
7	Глажение спортивной одежды.	1
8	Тестирование по теме «Личная гигиена», «Одежда»	1
3	<b>Питание (10ч)</b>	
1	О рациональном питании	1
2	Виды питания.	1
3	Пищевая ценность продуктов	1
4	Значение первых и вторых блюд. Супы.	1
5	<b>Практическая работа: «Сервировка стола к обеду»</b>	1
6	Санитарно – гигиенические требования к сырью и условиям приготовления мясных (рыбных) блюд	1
7	Правила безопасной работы при приготовлении пищи	1
8	Сладкие блюда	1
9	Использование электрических приборов при приготовлении пищи	1
10	Повторение. Питание	1
4	<b>Семья (3ч)</b>	
1	Сюжетно – ролевая игра «Семья за обедом»	1
2	<b>Практическая работа «Играем вместе с малышом на улице и дома»</b>	1

	3	Повторение. Я и моя будущая семья	1
5		<b>Культура поведения (6ч)</b>	
	1	Умение приглашать гостей. Гости в доме	1
	2	В вашем доме поселились гости	1
	3	Вы собираетесь в гости.	1
	4	Искусство делать подарки Цветы в подарок	1
	5	Повторение. Культура поведения	1
	6	Тестирование по теме «Питание», «Семья», «Культура поведения»	1
6		<b>Жилище (10ч)</b>	
	1	Уборка квартиры.	1
	2	Санитарная обработка квартиры в случае необходимости.	1
	3	Практикум «Подготовка квартиры к зиме»	1
	4	Уборка квартиры с использованием пылесоса.	1
	5	Практическая работа «Уход за полом»	1
	6	О технике безопасности и мерах предосторожности при уборке квартиры.	1
	7	Практическая работа «Чистка и мытье оконных стекол и зеркал»	1
	8	Практическая работа «Уход за мебелью»	1
	9	Правила заготовки топлива и топки печей	1
	10	Повторение. Жилище	1
7		<b>Транспорт (5ч)</b>	
	1	Междугородный железнодорожный транспорт	1
	2	Железнодорожный вокзал. Приобретение билетов. Виды вагонов. Камеры хранения	1
	3	Сюжетно-ролевая игра «Покупка ж/д билетов»	1
	4	Железнодорожный вокзал. Приобретение билетов. Виды вагонов. Камеры хранения	1
	5	Повторение. Транспорт	1
8		<b>Торговля (4ч)</b>	1
	1	Универмаги и супермаркеты	1
	2	Распродажа товаров по сниженным ценам. Магазины «Second hand»	1
	3	Повторение. Торговля	1
	4	Тестирование по теме «Жилище», «Транспорт», «Торговля»	1
9		<b>Средства связи (3ч)</b>	
	1	Почта. Посылки и бандероли.	1

	2	Сюжетно-ролевая игра «Отправка бандероли»	1
	3	Экскурсия на почту	1
10		<b>Медицинская помощь (8ч)</b>	
	1	Первая помощь при порезах, ссадинах, ушибах.	1
	2	Первая помощь при вывихах и переломах костей	1
	3	Доврачебная помощь при ранениях	1
	4	Практическая работа «Наложение повязок»	1
	5	Как измерить температуру тела.	1
	6	Практическая работа «Измерение температуры тела»	1
	7	Лекарственные растения. Отвары, настои, настойки, чай.	1
	8	Тестирование по теме «Средства связи», «Мед.помощь»	1
11		<b>Учреждения, организации и предприятия (3ч)</b>	
	1	Образовательные учреждения.	1
	2	Дошкольные образовательные учреждения.	1
	3	Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия.	1
12		<b>Экономика домашнего хозяйства (4ч)</b>	
	1	Назначение и значение денег в нашей жизни. Мелкие расходы.	1
	2	Бюджет семьи. Источники дохода семьи: заработная плата её членов, пенсия.	1
	3	Повторение. Экономика домашнего хозяйства	1
	4	Тестирование по теме «Учреждения, организации, предприятия», «Экономика домашнего хозяйства»	1

### Лист внесения изменений в программу

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки

