

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Муниципальное образование Нижнеингашский муниципальный район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Верхнеингашская основная школа"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

 Галуза О.И.
Протокол № 1
от « 21 » августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Методист

 Козлова А.И.
Протокол № 1
от « 22 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Максимова Н.В.
Приказ №104 - О
от « 23 » августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
основы социальной жизни
на 2024 – 2025 учебный год
для обучающихся 5, 8 класса
с лёгкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Составитель рабочей программы:

учитель географии и биологии
(первой категории)
Пичугина Надежда Юрьевна

с. Верхний Ингаш 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа – основы социальной жизни (ОСЖ) для с 5 по 9 классы, составлена для обучающихся с ОВЗ – лёгкая умственная отсталость (интеллектуальные нарушения), на основе примерной программы с учетом психофизических особенностей, основной образовательной программы МБОУ «Верхнеингашская ОШ» и учебного плана и календарно-годового графика школы на 2024– 2025 учебный год.

Программа «Основы социальной жизни» ориентирована на использование учебника «Социально-бытовая ориентировка» В.П. Субчева, 5 – 9 кл., гуманитарный издательский центр ВЛАДОС-2016 год.

Место курса биологии в базисном учебном плане

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение обучающимися с ОВЗ – лёгкая умственная отсталость основ социальной жизни на этапе основного образования в школе:

- 5 класс в объёме 68 часа (2 час в неделю);**
- 6 класс в объёме 68 часа (2 час в неделю);**
- 7 класс в объёме 68 часов (2 часа в неделю);**
- 8 класс в объёме 68 часов (2 часа в неделю);**
- 9 класс в объёме 68 часов (2 часа в неделю).**

Общая характеристика учебного предмета в учебном плане

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений.

Характерными особенностями уроков ОСЖ 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.

Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать совершенствовать у детей с ограниченными возможностями здоровья необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически ознакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им предстоит обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия способствуют усвоению морально-этических норм поведения, выработки навыков общения с людьми, развитию

художественного вкуса детей и т.д. Разделы программы включает в себя основные теоретические сведения, практические работы.

В тематическом планировании курса предусматриваются: уроки изучения нового материала, комбинированные, обобщающие уроки, практические работы, экскурсии.

Контрольно - измерительный материал создается учителем в соответствии с психофизическими особенностями учащихся каждого класса. В конце года проводится итоговая контрольная работа (итоговый контроль) по изученному материалу.

Цели и задачи, решаемые при обучении

Основной целью рабочей программы является: практическая подготовка обучающихся к самостоятельной жизни и труду в современных экономических условиях, к их включению в незнакомый мир производственных, деловых человеческих отношений.

Задачи:

1. Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
2. Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности;
3. Привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу, творческого отношения к домашнему труду;
4. Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;
5. Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь).

Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса ОСЖ

Результаты освоения программы «Основ социальной жизни» предполагают наличие у учащихся навыков, обладая которыми они не превратятся в социальный балласт после выпуска из школы, а смогут выжить, прокормить себя и свою семью, и стать полноправным членом общества.

Данная программа обеспечивает достижение необходимых **личностных, предметных** результатов освоения программы.

Личностными результатами изучения с 5 по 9 классы являются:

- ✓ Формирование трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
- ✓ Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности;
- ✓ Привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу, творческого отношения к домашнему труду;
- ✓ Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;
- ✓ Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь)

Предметными результатами освоения курса ОСЖ с 5 по 9 класса являются два уровня:

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;

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В 5 классе:

1. Обучающиеся должны знать:

- ✓ Значение питания, правила безопасной работы режущими инструментами, виды блюд, не требующих тепловой обработки, правила сервировки стола и мытья посуды.
- ✓ Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета, периодичность и правила чистки ушей, правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач, о вреде курения и алкоголя.
- ✓ Виды одежды, обуви и их назначение, правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстиля)
- ✓ Родственные отношения в семье, состав семьи, их фамилии, имена, отчества.
- ✓ Требования к осанке при ходьбе и сидении, правила поведения при встрече и расставании, при общении с взрослыми и сверстниками, правила поведения за столом.
- ✓ Виды жилых помещений, почтовый адрес своего дома и школы, правила организации рабочего места школьника.
- ✓ Основные транспортные средства, рациональный маршрут до школы, количество времени, затрачиваемого на поездку, правила передвижения на велосипеде.
- ✓ Виды магазинов, назначение продуктовых магазинов и их отделов, правила поведения в магазине.

2. Обучающиеся должны уметь:

- ✓ Прочитать рецепт блюда и подобрать к нему продукты питания, нарезать хлеб, сырые и варенные овощи, строго соблюдать правила безопасной работы с острыми предметами

- ✓ Совершать вечерний и утренний туалет в определенной последовательности, выбирать прическу и причесывать волосы, стирать вещи индивидуального пользования, беречь зрение.
- ✓ Различать одежду и обувь в зависимости от их назначения, подбирать одежду и обувь по сезону, сушить и чистить обувь и одежду.
- ✓ Записывать фамилию, имя, отчество своих членов семьи, выполнять правила поведения в семье.
- ✓ Следить за своей осанкой, походкой, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами,
- ✓ Правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками, вежливо обращаться с просьбой и вопросам к взрослым.
- ✓ Писать адрес на почтовых конвертах, соблюдать порядок на рабочем месте и во всем жилом помещении.
- ✓ Соблюдать правила поведения в общественном транспорте, правила дорожного движения, различать знаки дорожного движения.
- ✓ Выбирать необходимые продукты питания, округленно подсчитывать сумму и сдачу, культурно вести себя с работниками торговли.

В 6 классе:

1 Обучающиеся должны знать:

- ✓ Способы выбора и хранения доброкачественной продукции, способы приготовления каши, картофеля, макарон, заваривать чай и варить яйца;
- ✓ Правила закаливания организма, приёмы обтирания рук и ног, о вреде наркотиков и токсических веществ
- ✓ Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электроприборами, правила стирки изделий из хлопчатобумажной ткани
- ✓ Место работы, должность членов семьи, как распределены хозяйственно – бытовые обязанности между членами семьи, свои права и обязанности в семье
- ✓ Правила поведения в культурно - досуговых учреждениях, способы ведения разговоров со старшими и сверстниками
- ✓ Гигиенические требования к жилому помещению, правила и последовательность проведения влажной и сухой уборки, использование в уборке пылесоса, способы ухода за мебелью и полом, в зависимости от покрытия
- ✓ Виды междугороднего транспорта, стоимость проезда, порядок приобретения билета
- ✓ Виды магазинов промышленных товаров, виды специализированных магазинов, правила поведения в магазине и общения с работниками магазинов.
- ✓ Перечень предметов, посылаемых посылкой, бандеролью, виды писем, бандеролей, посылок, правила поведения на почте
- ✓ Меры по предупреждению переломов, виды доврачебной помощи, правила оказания первой помощи при ушибах и растяжениях
- ✓ Виды детских учреждений и их назначение, адрес дома детского творчества

2. Обучающиеся должны уметь:

- ✓ Пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдая технику безопасности, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи
- ✓ Закаливать свой организм, соблюдать правила личной гигиены, отказаться от соблазна наркотических и токсических веществ
- ✓ Пришивать пуговицы, крючки, петли, вешалки
- ✓ Зашивать одежду по распоровшемуся шву, подбирать моющие средства для стирки одежды из хлопчатобумажной ткани
- ✓ Рассказать о месте работы родителей, занимаемой ими должности, выполнять определенные обязанности в семье
- ✓ Культурно вести себя в театре, кино, библиотеке, тактично и вежливо вести себя при разговоре со сверстниками и старшими людьми

- ✓ Производить сухую и влажную уборку помещения, чистить с помощью пылесоса, ухаживать за мебелью и полом
- ✓ Выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу, ориентироваться в расписании пригородных поездов
- ✓ Выбирать нужный товар, выяснять срок годности, оплачивать и соблюдать правила поведения в магазинах города
- ✓ Заполнять бланки на отправку бандероли и посылки, составлять опись вложенных вещей, упаковывать бандероль и посылку
- ✓ Использовать лекарственные растения при оказании первой помощи, готовить настои и отвары, обрабатывать раны и накладывать повязки
- ✓ Обращаться с вопросами к работникам ДЮОЦ, правильно вести себя на занятиях, соблюдать правила поведения.

В 7 классе:

1. Обучающиеся должны знать:

- ✓ Виды питания и их особенности, значение первых и вторых блюд, правила безопасности при использовании механических и электрических бытовых приборов при приготовлении пищи.
- ✓ Правила личной гигиены девушки и юноши, виды косметических средств и правила ухода за волосами и кожей лица и рук.
- ✓ Особенности стирки цветного и белого белья, правила пользования моющими средствами, устройство стиральной машины и способы пользования ею, назначение прачечной и виды её услуг, последовательность и особенность глажения одежды из разных тканей.
- ✓ Правила ухода за младшими детьми, различные, тихие и подвижные игры, стишки, песенки.
- ✓ Правила поведения при встрече и расставании, правила поведения при вручении и получении подарков.
- ✓ Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки помещения, способы подготовки жилья к зиме, весне и лету, способы ухода за полом в зависимости от покрытия.
- ✓ Функции железнодорожного транспорта, типы пассажирских вагонов, виды справочных служб и камер хранения, о сроках и месте возврата билетов.
- ✓ Назначение и различие универсама и универсама.
- ✓ Виды телефонной связи, правила пользования телефонным справочником, виды междугородней связи, способы оплаты, порядок заказа переговоров.
- ✓ Меры по предупреждению несчастных случаев, правила оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях.
- ✓ Адрес местной префектуры, её назначение и услуги, названия отделов.

2. Обучающиеся должны уметь:

- ✓ Пользоваться механическими и электрическими бытовыми приборами, готовить первое и второе блюдо по рецепту, составлять меню завтрака, обеда и ужина на день.
- ✓ Определять тип кожи и волос, подбирать средства по уходу в соответствии с этим, правильно ухаживать за кожей лица и волосами.
- ✓ Ремонтировать разорванные места одежды, штопать, пришивать пуговицу и петельку; стирать белое бельё вручную и с помощью стиральной машины.
- ✓ Ухаживать за младшими детьми, объяснять им правила игры и играть с ними.
- ✓ Культурно вести себя в гостях, выбирать подарки, изготавливать простые сувениры.
- ✓ Убирать жилые помещения, мыть зеркала и стёкла, утеплять окна.
- ✓ Ориентироваться в расписании, приобретать билеты, обращаться за справкой в справочное бюро вокзала.
- ✓ Приобретать товары с учетом их необходимости и своих финансовых возможностей.
- ✓ Культурно разговаривать по телефону, кратко объяснять причину своего звонка.
- ✓ Оказать первую помощь при ожоге, обморожении, утопающему.

- ✓ Обращаться с вопросами к работникам предприятия.

В 8 классе:

1. Обучающиеся должны знать:

- ✓ Способы заготовки продуктов впрок.
- ✓ Правила ухода за кожей лица, приёмы нанесения косметических средств на лицо, шею, руки
- ✓ Правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей; правила и последовательность глажения белья; виды предприятий по химической очистки одежды, предоставляемые услуги.
- ✓ Правила ухода за грудным ребёнком, санитарно - гигиенические требования к содержанию детской посуды, постельки, игрушек.
- ✓ Правила поведения юноши и девушки при встрече, знакомстве и расставании, требования к внешнему виду
- ✓ Правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванной комнаты,; моющие средства для уборки; санитарно – гигиенические требования к данным помещениям.
- ✓ Основные автобусные маршруты, правила безопасной поездки
- ✓ Рынок, его виды и отличия от магазина, правила поведения и права покупателя.
- ✓ Виды телефонной связи, правила пользования, периодичность оплаты, виды междугородней связи и способы её осуществления
- ✓ Меры по предупреждению несчастных случаев в быту, правила и приёмы оказания первой медицинской помощи
- ✓ Основные составные части бюджета, статьи расходов и доходов, правила экономии и сбережения.

2. Обучающиеся должны уметь:

- ✓ Подготавливать овощи для хранения и делать заготовки впрок
- ✓ Правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног, использовать подручные средства к имеющимся косметическим средствам
- ✓ Стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, гладить рубашки и блузки
- ✓ Купать, одевать, пеленать ребёнка, содержать в порядке его вещи
- ✓ Культурно и вежливо вести себя при знакомстве в общественных местах, выбирать косметические средства, украшения и духи
- ✓ Мыть кафельные стены, чистить раковины
- ✓ Покупать билет, пользоваться расписанием, обращаться за справкой.
- ✓ Находить нужные товары, выбирать продукцию в соответствии с её качеством.
- ✓ Кратко объяснять причину звонка по телефону, получать справку, узнавать время, культурно и вежливо разговаривать по телефону.
- ✓ Оказывать первую помощь при ожоге, обморожении, утопающему
- ✓ Обращаться с вопросами и просьбами к работникам префектуры
- ✓ Подсчитывать бюджет семьи, составлять доверенность, снимать показатели счетчика, соблюдать правила экономии и порядок помещений сбережений в сбербанки.

В 9 классе:

1. Обучающиеся должны знать:

- ✓ Размеры своих одежды и обуви, гарантийные сроки носки, правила возврата, способы выведения пятен в домашних условиях.
- ✓ Значение диетического питания, особенности и важности питания детей ясельного возраста, названия и рецепты 1-2 национальных блюд.
- ✓ Основные виды семейных отношений, формы организации отдыха и досуга в семье, семейные традиции, обязанности членов семьи.
- ✓ Правила поведения в обществе – правила приёма гостей.

- ✓ Правила расстановки мебели в квартире, требования к подбору предметов интерьера, правила сохранения жилищного фонда.
- ✓ Службы аэровокзала, порядок приобретения и возврата билетов, правила поведения в аэропорту.
- ✓ Виды ярмарок, отличия ярмарки от магазина.
- ✓ Виды денежных переводов, их стоимость, виды телефонной связи.
- ✓ Способы распространения инфекционных заболеваний, меры по их предупреждению, правила и приёмы ухода за больным.
- ✓ Местонахождение предприятий бытового обслуживания, какие виды услуг они оказывают
- ✓ Учреждения и отделы по трудоустройству, их местонахождение, виды документов для устройства на работу, перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

2. Обучающиеся должны уметь:

- ✓ Подбирать одежду и обувь в соответствии со своим размером, выводить пятна на одежде различными способами.
- ✓ Составлять меню диетического питания на день, составлять меню на день для ребенка ясельного возраста, выполнять сервировку праздничного стола.
- ✓ Анализировать различные семейные ситуации, выполнять морально-этические нормы взаимоотношения в семье, поддерживать и укреплять семейные традиции.
- ✓ Встречать гостей, вежливо вести себя во время приёма.
- ✓ Расставлять мебель в квартире, подбирать детали интерьера.
- ✓ Определять маршрут и выбирать транспортное средство.
- ✓ Заполнить почтовый и телеграфный переводы, подсчитать стоимость денежных отправок.
- ✓ Предупреждать инфекционные заболевания, строго соблюдать правила ухода за больным.
- ✓ Обращаться с вопросом и просьбой к работникам предприятий бытового обслуживания.
- ✓ Обращаться в отделы кадров учреждений для устройства на работу, писать заявления, автобиографию, заявки на материалы, расписку, докладную и заполнять анкету.

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся применительно к различным формам контроля знаний

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Результатом проверки уровня усвоения учебного материала является отметка. При оценке знаний учащихся предполагается обращать внимание на правильность, осознанность, логичность и доказательность в изложении материала, точность использования географической терминологии, самостоятельность ответа.

Оценка знаний предполагает учёт индивидуальных особенностей учащихся, дифференцированный подход к организации работы.

Для оценки сформированности каждого действия можно использовать, например, следующую систему оценки:

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

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

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

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

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

5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую

картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения.

Результаты овладения образовательной адаптивной программы выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

по способу предъявления (устные, письменные, практические);

по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие).

Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником в соответствии с процентным соотношением верно выполненных заданий:

«3» -удовлетворительно (зачёт), верно выполнено от 35% до 50% заданий;

«4» -хорошо — от 51% до 65% заданий.

«5» -очень хорошо свыше 65%.

Критерии оценивания практических работ

Отметка «5»

— правильно по заданию учителя проведено наблюдение;

— раскрыто содержание материала в объеме программы ;

— четко и правильно даны определения с небольшой помощью учителя;

— ответ самостоятельный.

Отметка «4»

-раскрыто основное содержание материала с помощью дополнительных вопросов учителя;

-в основном правильно даны определения, но допущены нарушения последовательности изложения.

-ответ почти самостоятельный;

Отметка «3»

-усвоено основное содержание материала;

-определения понятий не четкие;

-допущены ошибки и неточности в изложении.

Формы контроля

Оценка знаний проводится: в форме устного опроса, контрольных и практических работ. Контрольные задания подбираются в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся. Итоговая аттестация проводится в форме итоговой контрольной работы.

Учебно – тематический план 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Введение	1	0	
2	Личная гигиена и здоровье	11	0	2
3	Одежда и обувь	6	0	1
4	Питание	14	0	3
5	Семья	2	0	1
6	Культура поведения	9	0	1
7	Жилище	10	0	4
8	Транспорт	5	0	1

9	Торговля	8	0	2
11	Резерв времени	2	1	0
Общее количество часов по программе		68	1	15

Выполнение практической части программы

	Всего уроков	№ уроков	
		контрольных работ	практических работ
1 четверть	18		4,6,11,17
2 четверть	16		24,28,31,34
3 четверть	19		36,48,49,50,53
4 четверть	15	67	58,64
Год	68	1	15

Содержание

Введение

Вводное занятие. Кабинет основ социальной жизни и его оборудование. Название учебного курса; цель нового учебного предмета, его назначение; инструкции по технике безопасности при нахождении в кабинете, правила обучающихся школы.

Личная гигиена и здоровье

Личная гигиена и её значение для человека. Содержание в чистоте и порядке личных вещей. Гигиена зрения. Значение зрения в жизни человека. Правила бережного отношения к зрению. Влияние курения, алкоголя на здоровье.

Практические работы:

- Расчёсывание волос. Стрижка ногтей и уход за кожей рук, ног, используя детский крем.
- Установка настольной лампы на рабочем месте.

Одежда и обувь

Значение одежды, головных уборов и обуви для человека. Виды одежды. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью.

Практические работы:

- Сушка и чистка одежды и обуви.

Питание

Значение питания в жизни людей. Разнообразие продуктов в рационе питания человека. Место и оборудование для приготовления пищи. Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Правила и приемы ухода за посудой и помещением. Сервировка стола.

Практические работы:

- Чтение рецепта приготовления блюда и подбор продуктов.
- Заваривание чая.
- Сервировка стола с учетом различных меню.

Семья

Семья, родственные отношения в семье. Состав семьи учащихся.

Практические работы:

- Составление родового древа (беседа с родителями).

Культура поведения

Значение осанки и формы исправления осанки. Формы обращения к старшим и сверстникам. Правила поведения за столом.

Практические работы:

- Выполнение физических упражнений для укрепления правильной осанки.
- Ролевая игра, ситуативные диалоги- при встрече, расставании.
- Ролевая игра «Запишите меня в библиотеку».

Жилище

Виды жилых помещений. Организация рабочего места школьника. Варианты квартир и подсобных помещений и виды отопления. Почтовый адрес дома, школы- интерната.

Практические работы:

- Организация рабочего места школьника.
- Вытирание пыли в классе.
- Подметания пола в классе.
- Заполнение почтового адреса на открытке, почтовом конверте.

Транспорт

Виды транспортных средств. Поведение в транспорте и на улице. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения.

Практические работы:

- Изготовление знаков дорожного движения, встречающихся на дороге.

Торговля

Виды торговых предприятий и их значение для людей. Продуктовые магазины и их отделы. Специализированные продуктовые магазины. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине. Виды товаров, их хранение. Срок годности и стоимость товара.

Практические работы:

- Экскурсия в продовольственный магазин. Знакомство с отделами, видами продуктов, их стоимостью за определенное количество массы.
- Определение срока годности (на примере молочных продуктов).
- Ролевая игра «В магазине».

Резерв времени

Промежуточная аттестация в форме итоговой контрольной работы
Коррекция знаний по итогам контрольной работы.

Тематическое планирование ОСЖ 5 класс

№	Тема урока	Дата	
		план	факт
	Введение 1ч		
1	Вводное занятие.	02.09	
	Личная гигиена и здоровье 11ч		
2	Личная гигиена. Ее значение для здоровья и жизни человека.	05.09	
3	Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета.	09.09	
4	Здоровье и красота прически. Практическая работа «Расчёсывание волос»	12.09	
5	Правила личной гигиены в течение дня. Предметы и средства личной гигиены.	16.09	
6	Практическая работа «Стрижка ногтей и уход за кожей рук, ног, используя детский крем»	19.09	
7	Уход за полостью рта и ушами.	23.09	
8	Содержание в чистоте и порядке личных вещей: носовой платок, зубная щетка, мочалка, расческа.	26.09	
9	Содержание в чистоте и порядке личных вещей: полотенце, трусики, носки.	30.09	
10	Гигиена зрения. Значение зрения в жизни человека.	03.10	
11	Правила бережного отношения к зрению при письме, чтении, просмотре телепередач. Практическая работа «Установка настольной лампы на рабочем месте»	07.10	
12	Влияние курения, алкоголя на здоровье детского организма. Воспитание силы воли.	10.10	
	Одежда и обувь 6ч		
13	Значение одежды, головных уборов и обуви для сохранения здоровья человека.	14.10	
14	Виды одежды.	17.10	
15	Головные уборы и их назначение.	21.10	
16	Виды обуви.	24.10	
17	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью. Практическая работа «Сушка и чистка одежды и обуви».	28.10	
18	Подготовка сезонной обуви и одежды к хранению.	31.10	
	Питание 14ч		
19	Значение питания в жизни и деятельности людей.	02.11	
20	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.	11.11	
21	Влияние режима и питания на здоровье детей.	14.11	
22	Место приготовления пищи и его оборудование.	18.11	
23	Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки.	21.11	
24	Приготовление бутербродов и канапе. Практическая работа «Чтение рецепта приготовления блюда и подбор продуктов».	25.11	
25	Кухонная посуда, приборы, приспособления, назначение.	28.11	
26	Столовая посуда, приборы, назначения.	02.12	
27	Чайная и кофейная посуда.	05.12	
28	Правила заваривания чая. Практическая работа «Заваривание чая».	09.12	
29	Правила и приемы ухода за посудой.	12.12	
30	Правила и приемы ухода за помещением, где готовят пищу.	16.12	
31	Сервировка стола. Практическая работа «Сервировка стола с	19.12	

	учетом различных меню».		
32	Сервировка стола к завтраку.	23.12	
	Семья 2ч		
33	Семья, родственные отношения в семье (мать, отец, сестра, брат, бабушка, дедушка).	26.12	
34	Состав семьи учащихся. Взаимоотношения между членами семьи. Практическая работа «Составление родового древа».	28.12	
	Культура поведения 9ч		
35	Значение осанки.	09.01	
36	Формирование осанки. Практическая работа «Выполнение физических упражнений для укрепления правильной осанки».	13.01	
37	Формы обращения к старшим и сверстникам. Ролевая игра, ситуативные диалоги- при встрече, расставании.	16.01	
38	Правила поведения за столом.	20.01	
39	Правила приёма пищи.	23.01	
40	Поведение в музее.	27.01	
41	Поведение в библиотеке. Ролевая игра «Запишите меня в библиотеку»	30.01	
42	Правила поведения в кино.	03.02	
43	Поведение в театре.	06.02	
	Жилище 10ч		
44	Виды жилых помещений в городе и селе.	10.02	
45	Виды жилья: собственное, государственное.	13.02	
46	Варианты квартир и подсобных помещений, жилье по конструкции- комнаты отдельные, смежные, по назначению: спальня, гостиная, кухня, ванная и другое.	17.02	
47	Виды отопления в городе и селе.	20.02	
48	Практическая работа «Организация рабочего места школьника»	27.02	
49	Правила вытирания пыли. Практическая работа «Вытирание пыли в классе»	03.03	
50	Правила подметания пола. Практическая работа «Подметания пола в классе»	06.03	
51	Инвентарь и приспособления для уборки.	13.03	
52	Гигиенические требования к жилому помещению.	17.03	
53	Почтовый адрес дома, школы - интерната. Практическая работа «Заполнение почтового адреса на открытке, почтовом конверте»	20.03	
	Транспорт 5 ч		
54	Виды транспортных средств.	03.04	
55	Виды городского транспорта. Поведение в транспорте.	07.04	
56	Правила поведения на улице.	10.04	
57	Правила дорожного движения.	14.04	
58	Знаки дорожного движения. Практическая работа «Изготовление знаков дорожного движения, встречающихся на дороге»	17.04	
	Торговля 8 ч		
59	Виды торговых предприятий. Их значение для обеспечения жизни и деятельности животных и людей.	21.04	
60	Продуктовые магазины. Виртуальная экскурсия в продовольственный магазин.	24.04	
61	Продуктовые магазины и их отделы: хлебные изделия, кондитерские, бакалея, молочные, колбасные изделия, сыры, мясо, рыба, овощи, фрукты, кулинария.	28.04	

62	Продуктовые специализированные «Булочная», «Булочная-кондитерская», «Овощи-фрукты» и другие.	05.05	
63	Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживания).	08.05	
64	Срок годности и стоимость товаров. Практическая работа «Определение срока годности».	12.05	
65	Виды и хранение товаров фасованных, в разлив и в развес.	15.05	
66	Правила поведения в магазине. Ролевая игра «В магазине».	19.05	
67	Промежуточная аттестация в форме итоговой контрольной работы	22.05	
68	Коррекция знаний по итогам контрольной работы.	26.05	
ИТОГО 34 ЧАСА			

Учебно – тематический план 8 класс

Разделы	Количество часов в рабочей программе	Количество		
		контрольных работ	практических работ	экскурсий
Личная гигиена.	3	-	2	-
Одежда и обувь.	4	-	2	-
Питание.	14	-	4	-
Я и моя будущая семья.	18	-	7	-
Культура поведения.	4	-	2	-
Жилище.	7	-	1	-
Транспорт.	5	-	1	-
Торговля.	4	-	-	1
Средства связи.	4	-	2	-
Медицинская помощь.	3	-	1	-
Резерв.	2	1	-	-
ИТОГО	68	1	22	1

Выполнение практической части программы

	Всего уроков	№ уроков		
		контрольных работ	практических работ	экскурсий
1 четверть	18	-	2,3,5,7,14,16,18	-
2 четверть	16	-	20,26,27,29,31	-
3 четверть	19	-	33,35,36,42,43,50	-
4 четверть	15	67	54,61,63,65	59
Год	68	1	22	1

Содержание ООСЖ 8 класс

Личная гигиена- 3 часа

Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены. Уход за кожей, волосами, ногтями. Косметические дезинфицирующие средства

П.Р. № 1 «Приготовление настоев для кожи»

П.Р. № 2 «Приготовление маски для предотвращения появления угрей»

Одежда и обувь 4 часа

Уход за одеждой из разных видов ткани. Стирка хлопчатобумажного белья вручную. Правила и приемы глажения белья.

П.Р. № 3 «Ручная стирка и сушка изделий из шерстяных и синтетических тканей»

П.Р. № 4: «Глажение фасонного белья»

Питание- 14 часов

Консервирование фруктов и ягод. Пищевая ценность варенья из овощей и фруктов.

Подготовка фруктов и овощей к консервации. Стерилизация.

Условия хранения консерваций. Поиск и запись рецептов варенья.

П.Р. № 5 «Приготовление варенья из яблок»

П.Р. № 6 «Приготовление варенья из тыквы»

П.Р. № 7 «Приготовление варенья из кабачков»

П.Р. № 8 «Приготовление варенья из моркови»

Я и моя будущая семья- 18 часов

Я и моя будущая семья. Особенности развития новорожденного. Правила ухода за грудным ребенком. Купание ребёнка. Детская одежда. Укачивание ребёнка, разучивание колыбельных песен. Прогулки с ребёнком.

Санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек, одежды ребенка. Распределение обязанностей в семье. Бюджет семьи: статьи расходов, расходы на питание, планирование крупных покупок.

П.Р. № 9 «Знакомство с предметами ухода за новорожденным ребенком. Аптечка матери и ребенка»

П.Р. № 10 «Измерение температуры грудного ребенка»

П.Р. № 11 «Купание новорожденного ребенка»

П.Р. № 12 «Одевание и пеленание грудного ребенка».

П.Р. № 13 «Укачивание ребенка»

П.Р. № 14 «Игры с ребёнком на прогулке»

П.Р. № 15 «Стирка детского белья»

Культура поведения – 4 часа

Культура поведения. Как вести себя на дискотеке. Внешний вид молодых людей.

П.Р. № 16 «Знакомство на дискотеке»

П.Р. № 17 «Первое свидание»

Жилище – 7 часов

Жилище. Виды уборки жилых помещений. Техника безопасности при работе с моющими и чистящими средствами. Правила и периодичность уборки кухни. Моющие средства и приспособления. Правила и периодичность уборки санузла: ванна, унитаз, раковина. Правила мытья кафельных стен. Содержание жилища: оплата жилой площади и коммунальных услуг

П.Р. № 18 «Расчет электроэнергии и газа – снятие показаний счетчика и заполнение квитанций»

Транспорт – 5 часов

Междугородный автотранспорт. Автовокзал. Расписание. Порядок приобретения билета.

П.Р. № 19 «Мы в автовокзале»

Торговля – 4 часа

Специализированные магазины (книжный, спортивный). Правила поведения в магазине.

Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу.

Экскурсия «Мы в магазине»

Средства связи- 4 часа

Городской телефон. Таксофон. Квартирный телефон. Сотовый телефон. Абонентская плата.

П.Р. № 20 «Правила общения по телефону»

П.Р. № 21 «Вызов экстренных служб по телефонам 01;02;03;04».

Медицинская помощь – 3 часа

Первая помощь при несчастных случаях (ожог, обморожение, отравление, тепловой и солнечный удары). Глистные заболевания и меры их предупреждения

П.Р. № 22 « Оказание помощи при ожоге кипятком, при обморожении и тепловом ударе».

Резерв времени 2 часа

Обобщение и повторение. Промежуточная аттестация в форме итоговой контрольной работы.

Тематическое планирование ОСЖ 8 класс

№	Тема урока	Дата	
		план	факт
	1. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА - 3 ЧАСА		
1.	Личная гигиена. Значение косметики для девушек и юношей.	02.09	
2.	Уход за кожей, волосами, ногтями. <i>П.Р. № 1 «Приготовление настоев для кожи»</i>	05.09	
3.	Косметические дезинфицирующие средства <i>П.Р. № 2</i> <i>«Приготовление маски для предотвращения появления угрей»</i>	09.09	
	2. ОДЕЖДА И ОБУВЬ- 4 ЧАСА		
4.	Уход за одеждой из разных видов ткани.	12.09	
5.	<i>П.Р. № 3 «Ручная стирка и сушка изделий из шерстяных и синтетических тканей»</i>	16.09	
6.	Правила и приемы глажения белья.	19.09	
7.	<i>П.Р. № 4: «Глажение фасонного белья»</i>	23.09	
	3. ПИТАНИЕ- 14 ЧАСОВ		
8.	Консервирование фруктов и ягод.	26.09	
9.	Пищевая ценность варенья из овощей и фруктов.	30.09	
10.	Подготовка фруктов и овощей к консервации.	03.10	
11.	Стерилизация.	07.10	
12.	Условия хранения консерваций.	10.10	
13.	Запись рецептов варенья из яблок и груш.	14.10	
14.	<i>П.Р. № 5 «Приготовление варенья из яблок»</i>	17.10	
15.	Запись рецептов варенья из тыквы.	21.10	
16.	<i>П.Р. № 6 «Приготовление варенья из тыквы»</i>	24.10	
17.	Запись рецептов варенья из кабачков.	28.10	
18.	<i>П.Р. № 7 «Приготовление варенья из кабачков»</i>	31.10	
19.	Запись рецептов варенья из моркови.	02.11	
20.	<i>П.Р. № 8 «Приготовление варенья из моркови»</i>	11.11	
21.	Обобщение знаний по разделам «Личная гигиена», «Питание», «Одежда и обувь»	14.11	
	4. Я И МОЯ БУДУЩАЯ СЕМЬЯ 18 ЧАСА		
22.	Я и моя будущая семья.	18.11	
23.	Особенности развития новорожденного.	21.11	
24.	Правила ухода за грудным ребенком.	25.11	
25.	Санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек, одежды ребенка	28.11	
26.	<i>П.Р. № 9«Знакомство с предметами ухода за новорожденным ребенком. Аптечка матери и ребенка»</i>	02.12	

27.	П.Р. № 10 «Измерение температуры грудного ребенка»	05.12	
28.	Купание ребёнка.	09.12	
29.	П.Р. № 11 «Купание новорожденного ребенка»	12.12	
30.	Детская одежда.	16.12	
31.	П.Р. № 12 «Одевание и пеленание грудного ребенка».	19.12	
32.	Укачивание ребёнка, разучивание колыбельных песен.	23.12	
33.	П.Р. № 13 «Укачивание ребенка»	26.12	
34.	Прогулки с ребёнком.	28.12	
35.	П.Р. № 14 «Игры с ребёнком на прогулке»	09.01	
36.	П.Р. № 15 «Стирка детского белья»	13.01	
37.	Распределение обязанностей в семье.	16.01	
38.	Бюджет семьи: статьи расходов, расходы на питание, планирование крупных покупок.	20.01	
39.	Обобщение знаний по разделу «Я и моя будущая семья»	23.01	
	5. КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ- 4 ЧАСА		
40.	Культура поведения. Как вести себя на дискотеке.	27.01	
41.	Внешний вид молодых людей.	30.01	
42.	П.Р. № 16 «Знакомство на дискотеке»	03.02	
43.	П.Р. № 17 «Первое свидание»	06.02	
	6. ЖИЛИЩЕ – 7 ЧАСОВ		
44.	Жилище. Виды уборки жилых помещений.	10.02	
45.	Техника безопасности при работе с моющими и чистящими средствами.	13.02	
46.	Правила и периодичность уборки кухни. Моющие средства и приспособления.	17.02	
47.	Правила и периодичность уборки санузла: ванна, унитаз, раковина.	20.02	
48.	Правила мытья кафельных стен. Моющие средства и приспособления.	27.02	
49.	Содержание жилища: оплата жилой площади и коммунальных услуг	03.03	
50.	П.Р. № 18 «Расчет электроэнергии и газа – снятие показаний счетчика и заполнение квитанций»	06.03	
	7. ТРАНСПОРТ - 5 ЧАСОВ		
51.	Междугородный автотранспорт.	13.03	
52.	Автовокзал. Расписание.	17.03	
53.	Порядок приобретения билета.	20.03	
54.	П.Р. № 19 «Мы в автовокзале»	03.04	
55.	Обобщение знаний по разделам «Культура поведения», «Жилище» и «Транспорт».	07.04	
	8. ТОРГОВЛЯ – 4 ЧАСА		
56.	Специализированные магазины (книжный, спортивный).	10.04	
57.	Правила поведения в магазине.	14.04	
58.	Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу.	17.04	
59.	Экскурсия «Мы в магазине»	21.04	
	9. СРЕДСТВА СВЯЗИ – 4 ЧАСА		
60.	Городской телефон. Таксофон. Квартирный телефон.	24.04	
61.	Сотовый телефон. П.Р. № 20 «Правила общения по телефону»	28.04	
62.	Абонентская плата.	05.05	
63.	П.Р. № 21 «Вызов экстренных служб по телефонам 01;02;03;04».	08.05	

	10. МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ- 3 ЧАСА		
64.	Первая помощь при несчастных случаях (ожог, обморожение, отравление, тепловой и солнечный удары)	12.05	
65.	<i>П.Р. № 22 « Оказание помощи при ожоге кипятком, при обморожении и тепловом ударе».</i>	15.05	
66.	Глистные заболевания и меры их предупреждения	19.05	
	11. РЕЗЕРВ ВРЕМЕНИ – 2 ЧАСА		
67.	Промежуточная аттестация в форме итоговой контрольной работы.	22.05	
68.	Коррекция знаний по итогам контрольной работы.	26.05	
	ИТОГО 68 ЧАСОВ		

Описание учебно-методического материально-технического обеспечения образовательного процесса

1.Учебно-методический комплект

1. Учебник: «Социально-бытовая ориентировка» В.П. Субчева, 5 – 9 кл., гуманитарный издательский центр ВЛАДОС-2016 год.
2. Социально – бытовая ориентировка. 5 – 9 классы: развернутое тематическое планирование/ авт.-сост. С.А. Львова. – Волгоград: Учитель, 2016;
3. Субчева В.П. Социально – бытовая ориентировка. Методическое пособие. – М.: ВЛАДОС,2012.
- 4.
5. Учебник: «Основы социальной жизни» А.Б. Жестовская, 5., гуманитарный издательский центр ВЛАДОС-2014 год.
6. В.Д.Симоненко «Технология». Москва,Вентана-Граф-2002 год
7. В.И.Ермакова «Основы кулинарии» учебное пособие для учащихся 8-11 классов средней школы. Москва, Просвещение 1993г.
8. Малер А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии: Методическое пособие. Издание 2-е исправленное и дополненное. –М.: АРКТИ, 2002. – 79 с. (Методическая библиотека).
9. Основы кулинарии: Учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений/ В.И. Ермакова. –М.: ПРОСВЕЩЕНИЕ, 2002. – 224 с: илл.
10. Основы физиологии, санитарии и гигиены: Учебное пособие для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений/ В.И.Ермакова. – М.: ПРОСВЕЩЕНИЕ, 2002. – 79 с: илл.
11. Энциклопедия этикета для детей. – 2-е издание исправленное и дополненное. – М.: ОЛМА ПРЕСС,

2. Дидактическое обеспечение

7. Картотеки по разделам: «Личная гигиена», «Одежда и обувь», «Средства связи», «Транспорт», «Семья»;
8. Таблицы и схемы, технологические карты, перфокарты;
9. Фото и репродукции;
10. Тесты для контроля знаний, умений, навыков;
11. Наглядный иллюстративный материал;
12. Дополнительная литература, справочники, энциклопедии.

3. Учебно – практическое оборудование

1. Электроплита

2. Кухонная посуда
3. Кухонное оборудование
4. Таз для стирки
5. Утюг

4. Технические средства обучения

1. Ноутбук
2. Клавиатура
3. Мышь
4. Экран
5. Доступ к сети Интернет
6. Принтер

КОНТРОЛЬНО- ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ 5 класс

Практическая работа № 1 «Повседневный уход за обувью»

Цель: Научиться ухаживать за различными видами обуви.

Оборудование: сапожные щётки, крем для обуви, крем-краска, губка, бархотка, бумага, коробка.

Ход работы

1. Организационный момент: подготовка рабочего места, обуви, инвентаря.
2. Удаление пыли грязи с обуви.
3. Нанесение крема или краски.
4. Чистка обуви щёткой.
5. Наведение глянца бархоткой.
6. Упаковка обуви на хранение.

Вывод по работе.

Практическая работа № 2 «Сервировка стола»

Цель: Научиться правилам сервировки стола к завтраку.

Оборудование: набор посуды, столовые приборы, скатерть, салфетки, салфетница.

Ход работы

Задание 1. Выбери нужные предметы для сервировки стола.

Не нужное	Предметы	Необходимое
	Скатерть Салфетки Сковорода Кастрюля Вилка Ложка Чашка Блюдце Нож Сотовый телефон Сахарница Мелкая тарелка Глубокая тарелка Чайник Запарник Газета Молочник Журнал	

Задание 2. Изучи план работы.

1. накрытие стола скатертью;
2. сервировка тарелками;
3. сервировка приборами;
4. сервировка чайной посудой;
5. раскладывание салфеток.



Задание 3. Выполни практическую работу по плану и сдай учителю..

Практическая работа № 3 «Приготовление открытых и закрытых бутербродов»

Цель: Научиться готовить открытые и закрытые бутерброды.

Оборудование: набор посуды, столовые приборы, разделочные доски.

Продукты: хлеб, колбаса, сыр, масло, помидор, зелень.

Ход работы

Задание 1. Изучи схемы.

Открытый бутерброд с маслом и колбасой	Закрытый бутерброд с маслом и сыром.	Комбинированный бутерброд
Очистить и нарезать колбасу	Нарезать хлеб. Намазать маслом по два ломтика	Подготовить овощи и яйца
Нарезать хлеб, намазать ломтики хлеба маслом	Положить на один из них сыр и накрыть вторым ломтиком	Нарезать, хлеб и намазать его маслом или майонезом
Положить на хлеб, смазанный маслом, колбасу	Можно ломтики хлеба обжарить и сложить бутерброд.	Положить сверху ломтики яйца и овощей
Уложить бутерброды на тарелку.	Хорошо вписывается в этот вариант джем, варенье.	Украсить бутерброды зеленью и уложить на блюдо

Задание 2. Выполни работу по плану.

1. Приготовить инвентарь и посуду;
2. Нарезать хлеб тонкими ломтиками, можно использовать хлеб в нарезке, это очень удобно.
3. Намазать хлеб маслом, масло должно быть размягчённым, для этого его нужно подержать непродолжительное время при комнатной температуре. Положить колбасу и сыр на хлеб, нарезка продуктов должна быть тонкой, с определённой формой.
4. Уложить бутерброды на тарелку, украсить зеленью.
(Можно заметить предложенные продукты на «сельский вариант»: сало, нарезанное тонкими пластинками; варёные яйца, нарезаем вдоль кружочками; огурец, свежий, маринованный; лук, порезанный тонкими кольцами, и удобно и красиво; майонез. Подаём с зелёным луком и зеленью).
5. Показываем варианты открытого сложного бутерброда, закрытого комбинированного, сравниваем.

3. Подведение итогов. Ответь на вопросы.

- с каким блюдом мы сегодня познакомились?
- какие бывают бутерброды?
- как готовят бутерброды?
- их особенность и важность для человека.
- какие бутерброды понравились?

Практическая работа № 4 «Приготовление картофельного салата»

Цель: Научиться готовить картофельный салат.

Оборудование: набор посуды, столовые приборы, разделочные доски.

Продукты: картофель, яйцо, зелёный горошек, лук, майонез.

Ход работы

1. Повторение правил гигиены приготовления пищи и техники безопасности:

- * Перед работой вымыть руки с мылом.
- * Убрать волосы под косынку.
- * Надеть фартуки.
- * Правильно держите нож и руки на продукте, не поднимайте нож слишком высоко над разделочной доской.
- * Передавайте нож ручкой вперёд.

2. Приготовление картофельного салата по инструкционным картам.

Ингредиенты:

100 г картофеля,
100 г зелёного горошка,
100 г майонеза,
1 яйцо,
50 г лука,
соль.

Рецепт приготовления:

- Картофель и яйцо отварить до готовности.
- Лук мелко нарезать.
- Картофель нарезать кубиками.
- Яйцо нарезать.
- Смешать картофель, яйцо, лук, горошек. Посолить.
- Заправить майонезом.

3. Сервировка стола и дегустация.4. Уборка рабочего места.**Практическая работа № 5 «Приготовление винегрета»**

Цель: Научиться готовить картофельный салат.

Оборудование: набор посуды, столовые приборы, разделочные доски.

Продукты: картофель, морковь, свёкла, зелёный горошек, огурец, лук, растительное масло.

Ход работы1. Повторение правил гигиены приготовления пищи и техники безопасности:

- * Перед работой вымыть руки с мылом.
- * Убрать волосы под косынку.
- * Надеть фартуки.
- * Правильно держите нож и руки на продукте, не поднимайте нож слишком высоко над разделочной доской.
- * Передавайте нож ручкой вперёд.

2. Приготовление картофельного винегрета по инструкционным картам.**Ингредиенты:**

100 г моркови,
100 г картофеля,
100 г зелёного горошка,
100 г маринованных или соленых огурцов,
100 г лука,
соль,
растительное масло.

Рецепт приготовления:

- Картофель и морковь отварить до готовности.
- Лук мелко нарезать.
- Огурцы нарезать кубиками.
- Морковь нарезать кубиками.
- Картофель нарезать кубиками.
- Смешать картофель, морковь, огурцы, лук, горошек. Посолить.
- Заправить растительным маслом.

3. Сервировка стола и дегустация.4. Уборка рабочего места.

Практическая работа № 6 «Осанка при ходьбе, положение сидя и стоя»

Цель: Научиться готовить картофельный салат.

Оборудование: сантиметровая лента, книга.

Ход работы

Задание 1. Правильная осанка. Заполни таблицу.

Полезно	Утверждения	Вредно
	Сидеть за столом, сутулясь	
	Заниматься спортом	
	Неправильно питаться	
	Носить сумку в одной руке	
	Спать на мягкой постели	
	Ежедневно ходить пешком	
	Сидеть, согнув ноги под собой	
	Носить ранец	
	Сидеть прямо	
	Сидеть вытянув ноги	
	Делать зарядку каждый день	
	Следить за своим питанием	

Задание 2. «Проверь свою осанку».

1. Встань спиной вплотную к спине.
2. Если твои лопатки, ягодицы и пятка будут касаться стены, осанка у тебя нормальная.
3. Если стены касаются только пятки и ягодицы, твоя осанка нарушена.
4. А теперь, встань по стойке «смирно». Выпрямись, расправь плечи! Это положение тела, старайся всегда так ходить.

Задание 3. Обсудить и продемонстрировать с учителем следующие вопросы:

1. Как правильно сидеть?
2. Как правильно стоять?
3. Как правильно двигаться при уборке дома?
4. Как правильно поднимать и носить тяжести?
5. Проверьте – какая у вас осанка.

Практическая работа № 7 «Написание адреса дома и школы на конверте»

Цель: Научиться правильно писать почтовый адрес на конверте.

Оборудование: почтовый конверт.

Ход работы

Задание №1

Повтори свой почтовый адрес, индекс почтового отделения.

Задание №2

Заполни почтовые адреса на конверте.

Отправитель

От кого _____

Откуда _____

Индекс места

Получатель

Кому _____

Улица _____

Дом _____ корп. _____ стр. _____ кв.

Населённый пункт _____

Район _____

Республика, край область _____



Индекс места

Годовая контрольная работа по ОСЖ 5 класс

А. Выбери один верный вариант ответа

1. Лицо, шею, уши моют с мылом

- а) 2 раза в неделю
- б) ежедневно
- в) 1 раз в месяц

2. Полностью мыться (в бане) нужно не реже

- а) 1 раза в неделю
- б) 1 раза в месяц
- в) 2 раз в месяц

3. Умываться нужно водой

- а) горячей
- б) холодной
- в) тёплой

4. Перед едой нужно

- а) почистить зубы
- б) вымыть руки
- в) прополоскать рот

5. После еды нужно

- а) прополоскать рот
- б) вымыть голову
- в) почистить уши

6. Что делают с грязной резиновой обувью?

- а) моют
- б) сушат
- в) чистят

7. Как называется вид одежды, которую носят осенью-весной?

- а) осенняя
- б) весенняя
- в) осенне-весенняя
- г) демисезонная

8. Выбери, какие слова нужно говорить при встрече с человеком

- а) до встречи
- б) прощайте
- в) всего доброго
- г) до свидания
- д) рад познакомиться
- е) здравствуйте

9. Выбери комнату, предназначенную для приёма гостей

- а) ванная
- б) гостиная
- в) спальня

10. Как называется магазин, в котором покупают продукты?

- а) книжный
- б) продовольственный
- в) промтоварный

11. Назови комнату, предназначенную для детей _____

12. Зачеркни лишнее.

Семья – это - мама, папа, подруга, брат, сестра, бабушка.

Годовая контрольная работа по ОСЖ 8 класс

Вопросы и задания

Ответы

1. Определи тип кожи

Кожа чистая, гладкая, содержит достаточно влаги и жира

- Сухая
- Нормальная
- Жирная

Кожа блестит, часто бывает бледной

- Сухая
- Нормальная
- Жирная

Кожа нежная, тонкая, часто шелушится

- Сухая
- Нормальная
- Жирная

2. Отметь правильный ответ.

Что нужно сделать перед стиркой?

- Рассортировать белье
- Аккуратно сложить белье
- Приготовить порошок

3. Отметь правильный ответ.

При какой температуре можно стирать изделия из шерстяных и синтетических тканей

- 90 С
- 40 С
- 60 С

4. Отметь правильные ответы.

Какое белье нужно стирать отдельно?

- Белое и цветное
- Блузки (рубашки) и носки
- Постельное и наволочку

5. Отметь правильный ответ.

В какое тесто добавляют дрожжи:

- Дрожжевое
- Бездрожжевое

6. Отметь правильный ответ.
Процесс специальной заготовки
продуктов впрок

- Консервирование
- Приготовление ужина
- Составление меню

7. Отметь правильный ответ.
Как называется список блюд,
приготовленных к завтраку, обеду или
ужину?

- Рецепт
- Блюдо
- Меню

8. Отметь правильный ответ.
Как называются рекомендации по
приготовлению блюда?

- Кулинария
- Меню
- Рецепт
- Питание

9. Расставь номера.

Подбери предметы ухода за грудным
ребенком.

- | | |
|-----------------------|----------------|
| 1. Для сна | Посуда |
| 2. Для купания | Детский крем |
| 3. Для пеленания | Присыпка |
| 4. Для кормления | Стол |
| 5. Для прогулки | Термометр |
| 6. Для ухода за кожей | Кувшин |
| | Кроватка |
| | Губка |
| | Кипяченая вода |
| | Стул |
| | Пеленка |
| | Игрушка |
| | Ванночка |
| | Коляска |

10. Отметь правильные ответы.

- Извините, пожалуйста

При знакомстве мы говорим:

- Позвольте представить
- Будьте добры
- Как вас зовут?
- Я рад познакомиться

11. Установите последовательность уборки кухни:

___Вымой и расставь по местам посуду

___Выбрось мусор, вложи новый пакет для мусора

___Протри или вымой теплой водой кухонный стол

___Открой форточку

___Протри плиту, когда она остынет

___Почисти раковину

12. Отметь правильный ответ.

Проводить уборку кухни нужно

- До приготовления пищи
- Во время приготовления пищи
- После приготовления пищи

13. Отметь правильный ответ.

Зачем надо читать инструкцию к моющим средствам?

- это интересно
- чтобы правильно выбрать и использовать моющее средство

14. Отметь правильный ответ.

Ванну нужно мыть

- каждый день
- после каждого использования
- один раз в неделю
- один раз в месяц

15. Отметь правильные ответы.

Междугородный пассажирский автотранспорт, это

- Троллейбус
- Пассажирский поезд
- Автобус

16. Отметь правильный ответ.

К какому виду транспорта относят катер, лодку, теплоход, сухогруз?

- Воздушный
- Водный
- Автомобильный

17. Отметь правильный ответ.

Как называют место на берегу реки,

- Каюта
- Мачта

моря, оборудованное для причала судов, лодок?

- Пристань

18. Установи последовательность покупки товара в магазине.

___ положи чек на хранение

___ рассмотри товар на витрине, обрати внимание на стоимость товара

___ заплати за товар в кассу

___ вежливо обратись к продавцу с просьбой показать товар

___ заранее подумай, что бы ты хотел купить в магазине

___ возьми чек, проверь по нему сдачу

___ обратись к продавцу с просьбой рассказать о качествах товара

19.Отметь правильные ответы.

Что можно купить в специализированном магазине «Галантерея»?

- Галстук
- Сапоги
- Перчатки
- Посуду
- Ткань
- Сумку
- носки

20.Отметь правильные ответы.

Что можно купить в специализированном магазине «Мебель»?

- стол
- телевизор
- швейную машину
- шкаф
- стул
- диван
- компьютер
- табурет

21. Установи порядок пользования таксофоном.

___ забрать карту

___ услышать гудок

___ снять трубку

___ набрать номер

___ опустить трубку

___ кратко сказать сообщение

___ установить карту

22. Отметь правильный ответ.

По какому номеру вызывают пожарную команду?

- 01
- 02
- 03
- 04

23. Отметь правильный ответ.

Как называется повреждение тканей организма в результате действия низкой температуры?

- Ожог
- Отравление
- Обморожение

24. Отметь правильные ответы.

Какую первую помощь нужно оказать при ожоге?

- Растереть снегом
- Доставить пострадавшего в больницу
- Обрезать одежду в месте раны
- Наложить стерильную повязку
- Согреть человека (теплое помещение, горячее питье)

25. Отметь правильный ответ.

Как называется воздействие на организм прямого солнечного излучения?

- Ожог
- Отравление
- Солнечный удар

26. Отметь правильные ответы.

Какую первую помощь нужно оказать при солнечном или тепловом ударе?

- Поместить пострадавшего в прохладное место, тень
- дать горячее питье
- снять одежду
- уложить, приподняв голову

- наложить стерильную повязку
- приложить полотенце, смоченное водой
- дать прохладное питье

27. Отметь правильный ответ.

Как называются предупредительные мероприятия, направленные на сохранение и укрепление нормального состояния человека?

- Предупреждение
- Повреждение
- Профилактика

28. Укажи последовательность

оказания первой помощи, спасенному из водоема.

___ переверни на спину, сделай искусственное дыхание
 ___ очисти рот, нос от песка, ила
 ___ вызови скорую помощь
 ___ положи пострадавшего лицом вниз так, чтобы голова и грудь свисали вниз
 ___ согреть пострадавшего

29. Отметь правильные ответы.

Назови способы заражения человека глистными заболеваниями.

- Длительные прогулки на свежем воздухе
- Грязные руки
- Пользование чужими принадлежностями гигиены
- Немытые продукты
- Непроваренная пища

30. Отметь правильные ответы.

Назови источники дохода семьи.

- Заработная плата
- Помощь родственникам
- Оплата жилья
- Стипендия

31. Отметь правильные ответы.

План доходов и расходов семьи, это

- Пенсия
- Расход
- Бюджет
- Доход

32. Отметь правильный ответ.

Как называется сбор за неуплату коммунальных услуг в установленный срок?

- Штраф
- Пеня
- Страховка

33. Отметь правильный ответ.

Как называется бережливость при
расходевании чего-нибудь?

- Бюджет
- Экономия
- Расход
- Доход