

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Пограничная специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

«Рассмотрено»

М/О учителей труда (технологии),
математики, рисования и ОСЖ
Протокол №1
«27» августа 2025 г.

«Утверждаю»

Директор КГБУ Пограничная КШИ
Левицкая Т.А. 
«29» августа 2025 г.



Рабочая программа по учебному предмету
ОСЖ

составлена на основе федеральной
адаптированной основной общеобразовательной программы
(5 - 9 классов)

2025-2026 учебный год

Структура рабочей программы:

1. Перечень нормативных документов
2. Пояснительная записка
3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета
5. Содержание учебного предмета
6. БУД и система оценки достижения планируемых результатов
7. Программно-методическое обеспечение
8. Календарно-тематическое планирование

1. Перечень нормативных документов

Уровень программы – адаптированный.

Адаптированная рабочая программа составлена на основе приказа об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями, приложения федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями, примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013г. № 99-ФЗ от 23.07.2013 № 203-ФЗ)
2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»» от 08.08.2024 № 315
3. Приказ об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями от 19 декабря 2014года №1599.

4. Приложение федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями от 19 декабря 2014года №1599.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026 об утверждении Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями, разработанной в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с интеллектуальными нарушениями.
6. Положение о порядке разработки и утверждении образовательных программ 01.09.2016 г.
7. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями.
8. Нормативно-методические документы Минобрнауки РФ и другие нормативно-правовые акты в области образования.
9. Положение о порядке разработки и утверждение образовательных программ 01.09.2016 г.
10. Устав краевого государственного общеобразовательного бюджетного учреждения «Пограничная специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат
11. Социально-бытовая ориентировка учащихся 5 – 9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида: пособие для учителя / В.В. Воронкова, С.А. Казакова.

2. Пояснительная записка

Учебный предмет «Основы социальной жизни» имеет своей целью практическую подготовку обучающихся с интеллектуальными нарушениями к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Основные задачи, которые призван решать этот учебный предмет, состоят в следующем:

расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;

формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;

ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;

практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;

усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг); развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока (40 мин). По примерному годовому учебному плану отведено 68 часов в год.

Классы	Кол-во часов в неделю	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Год
5	2	16	16	22	14	68
6	2	16	16	18	14	64
7	2	16	16	22	16	70
8	2	16	16	22	14	68
9	2	16	16	22	12	66

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения АОП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение программы обучающимися предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с интеллектуальными нарушениями в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практикоориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений, обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов. При этом некоторые личностные результаты могут быть оценены исключительно качественно.

Система бальной оценки результатов:

Результаты анализа фиксируются в форме условных единиц:

0 баллов – нет фиксируемой динамики;

1 балл – минимальная динамика;

2 балла – удовлетворительная динамика;

3 балла – значительная динамика.

Оценка достижений личностных результатов проводится 1 раз в год (конец учебного года, май). Все данные заносятся в «Журнал итоговых достижений обучающихся класса». На основании данных делается вывод о динамике развития жизненной компетенции обучающегося за год, за период обучения.

Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося (дневник наблюдений), что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития обучающегося, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

Предметные результаты

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 педагогического работника;

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 педагогического работника 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;

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);

navыки 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 педагогического работника с целью обращения в различные организации социального назначения.

5. Содержание учебного предмета

1. Личная гигиена и здоровье. Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода за кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.

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

Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.

Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.

Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.

Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач

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

Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.

2. Охрана здоровья. Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.

Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого ("зеленки"). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия.

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

Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.

Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов "скорой" или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

3. Жилище. Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики). Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.

Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.

Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.

Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.

Кухонная мебель: названия, назначение.

Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате.

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. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).

Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже различных видов мебели.

Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат.

Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами.

Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

4. Одежда и обувь.

Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды.

Значение опрятного вида человека.

Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. 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. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.

Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.

Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные сроки носки.

Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года, назначения (спортивная, домашняя, выходная), вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная).

Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви, хранение чека или его копии.

Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви, их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.

Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.

Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

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

Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.

Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).

Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.

Мясо и мясопродукты. Первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.

Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.

Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.

Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.

Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.

Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.

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 в разлив.

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

Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.

Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.

Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье. Приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста.

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

6. Транспорт. Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.

Проезд из дома в образовательную организацию. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.

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

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

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

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

7. Средства связи. Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.

Почта. Работа почтового отделения связи "Почта России". Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.

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

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

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.

Интернет-связь. Электронная почта. Видеосвязь (Скайп). Особенности, значение в современной жизни.

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

8. Предприятия, организации, учреждения. Образовательные организации. Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

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

9. Семья. Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.

Культура межличностных отношений (дружба и любовь; культура поведения влюбленных; выбор спутника жизни; готовность к браку; планирование семьи).

Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки, правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.

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

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

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

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.

6. БУД и система оценки достижения планируемых результатов

БУД (базовые учебные действия) обеспечивают становление учебной деятельности обучающегося с интеллектуальными нарушениями в основных ее составляющих: познавательной, регулятивной, коммуникативной, личностной.

Формирование БУД состоит в формировании основ учебной деятельности, которые обеспечивают подготовку к самостоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами труда.

- 1) Формирование мотивационного компонента учебной деятельности.
- 2) Овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности.
- 3) Развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты в опоре на организационную помощь педагогического работника.

Для этого необходимо:

определить функции и состав базовых учебных действий, учитывая психофизические особенности и своеобразие учебной деятельности обучающихся;

определить связи базовых учебных действий с содержанием учебных предметов.

Сформированность базовых учебных действий определяется на момент завершения обучения.

Базовые учебные действия, формируемые у обучающихся V - IX классов.

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общеполезную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых), слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач, использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия представлены умениями: дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временнопространственную организацию, использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Связи БУД с содержанием учебных предметов.

В процессе обучения необходимо осуществлять мониторинг всех групп БУД, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Для оценки сформированности каждого действия можно использовать 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 педагогического работника, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла - преимущественно выполняет действие по указанию педагогического работника, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла - способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию педагогического работника;

4 балла - способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию педагогического работника;

5 баллов - самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого обучающегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех обучающихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения. В соответствии с требованиями Стандарта обучающихся с интеллектуальными нарушениями Организация самостоятельно определяет содержание и процедуру оценки БУД.

Для преодоления формального подхода в оценивании предметных результатов освоения АООП обучающимися с интеллектуальными нарушениями необходимо, чтобы балльная оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие:

- соответствие и (или) несоответствие науке и практике;
- полнота и надежность усвоения; самостоятельность применения усвоенных знаний.

Усвоенные предметные результаты могут быть оценены с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные».

Критерий «верно» и (или) «неверно» (правильность выполнения задания) свидетельствует о частотности допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию полноты предметные результаты могут оцениваться как полные, частично полные и неполные.

Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия и (или) отсутствия помощи и ее видов:

- задание выполнено полностью самостоятельно;
- выполнено по словесной инструкции;
- выполнено с опорой на образец;
- задание не выполнено при оказании различных видов помощи.

Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

- по способу предъявления (устные, письменные, практические);
- по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие).

При этом, 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, с оценками типа:

- «удовлетворительно» (зачет), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;
- «хорошо» - от 51% до 65% заданий.
- «очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

7. Программно-методическое обеспечение

1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями. – М.: «Просвещение», 2017.
2. Социально-бытовая ориентировка учащихся 5 – 9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида: пособие для учителя / В.В. Воронкова, С.А. Казакова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2014.
3. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: Пособие для учителя / Т.А. Девяткова, Л.Л. Кочетова, А.Г Петракова; под редакцией А.М. Щербаковой – М.: ВЛАДОС, нац. фонд подготовки кадров, 2003.
4. Основы социальной жизни: 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные общеобразовательные программы / С.В. Комарова, Е.Л. Александрова – М.: Просвещение, 2024.
5. Основы социальной жизни: 6 класс: учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные общеобразовательные программы / С.В. Комарова, Е.Л. Александрова – М.: Просвещение, 2024.
6. Основы социальной жизни: 7 класс: учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные общеобразовательные программы / С.В. Комарова, Е.Л. Александрова – М.: Просвещение, 2025.

7. Основы социальной жизни: 8 класс: учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные общеобразовательные программы / С.В. Комарова, Е.Л. Александрова – М.: Просвещение, 2025.
8. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие, 9 класс. Для специальной (коррекционной) школы VIII вида. М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2013.
9. Домоводство: учебное пособие для учащихся вспомогательной школа / Г.Б. Картушина – М.: Просвещение, 1970.

**Календарно-тематическое планирование по ОСЖ
5 класс
2025 – 2026 учебный год**

**Учитель: Салионова И.Э.
I четверть (16 часов)**

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1.	Вводное занятие. Что изучает предмет ОСЖ. Знакомство с кабинетом ОСЖ, правила поведения в нём. Соблюдение правил техники безопасности в кабинете. Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях.	2	03.09
2.	Личная гигиена и здоровье. Личная гигиена и её значение для жизни и здоровья человека. Предметы и средства личной гигиены. Выполнение утреннего туалета (практическая работа).	2	10.09
3.	Жилище. Виды жилых помещений в городе и деревне. Жилой дом, интернатские помещения. Варианты квартир и подсобных помещений, виды отопления.	2	17.09
4.	Одежда и обувь. Виды одежды, их назначение. Правила и способы повседневного ухода за одеждой.	2	24.09
5.	Питание. Значение продуктов питания в жизни и деятельности человека. Режим питания школьника и его влияние на здоровье. Место приготовления пищи и его оборудование. Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы на кухне.	2	01.10
6.	Кухонная и столовая посуда, приборы, приспособления и их назначение. Правила и приёмы ухода за кухонной и столовой посудой (практическая работа).	2	08.10
7.	Транспорт. Транспорт – это удобно. Правила поведения в пассажирском транспорте и на улице.	2	15.10
8.	Семья. Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии.	2	22.10

II четверть (16 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1.	Личная гигиена и здоровье. Содержание в чистоте и порядке личных (индивидуального пользования) вещей. Забота о руках (практическая работа).	2	05.11
2.	Уход за волосами (мытьё, причёска). Причёсывание волос (практическая работа).		12.11
3.	Жилище. Гигиенические требования к жилому помещению. Инвентарь и приспособления для уборки жилых помещений. Правила вытирания пыли, подметания и мытья полов (практическая работа).	2	19.11
4.	Одежда и обувь. Виды обуви и их назначение. Повседневный уход за обувью (практическая работа).	2	26.11
5.	Питание. Чайная посуда, приборы, назначение. Правила и приёмы ухода за чайной посудой. Сервировка стола (практическая работа).	2	03.12
6.	Основные виды магазинов, их назначение, правила поведения в магазине. Порядок покупки товара в продовольственном магазине. Сюжетно-ролевая игра «Я покупатель».	2	10.12
7.	Транспорт. Наземный городской транспорт.	2	17.12
8.	Семья. Состав семьи обучающихся, взаимоотношения в семье. Семейные традиции.	2	24.12

III четверть (22 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1.	Личная гигиена и здоровье. Важные правила здорового человека. Забота о глазах. Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз (практическая работа).	2	14.01
2.	Жилище. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики). Коммунальные удобства в городе и сельской местности.	2	21.01

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
3.	Почтовый адрес дома и школы-интерната. Заполнение почтового адреса на открытках (практическая работа)	2	28.01
4.	Одежда и обувь. Подготовка одежды к хранению. места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Уход за одеждой: хранение, сушка (практическая работа).	2	04.02
5.	Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека.		11.02
6.	Питание. Продовольственные магазины и магазины промышленных товаров, универсамы, супермаркеты, специализированные магазины. Их назначение. Виды товаров, отпускаемых в продуктовых магазинах.	2	18.02
7.	Меню завтрака. Простые и комбинированные, горячие и холодные бутерброды (практическая работа).	2	25.02
8.	Сервировка стола к завтраку. Посуда для завтрака. Заваривание чая. (практическая работа).	2	04.03
9.	Транспорт. Проезд в школу-интернат (маршрут, виды транспорта). Изготовление памяток по маршруту в школу-интернат (практическая работа)		11.03
10.	На заметку пассажиру. Изготовление знаков дорожного движения, встречающихся на пути к дому и школе (практическая работа).	2	18.03
11.	Семья. Распределение обязанностей в семье. Помощь младших родственников старшим. Труд – необходимое условие благополучия в семье (практическая работа).	2	25.03

IV четверть (14 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1.	Личная гигиена и здоровье. Забота о себе. Утренняя гимнастика (практическая работа).	2	08.04
2.	Уход за волосами. Мытьё, причёска (практическая работа).	2	15.04

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
3.	Жилище. Каким бывает дом? Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.	2	22.04
4.	Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход.	2	29.04
5.	Одежда и обувь. Идеальная пара. Важные правила аккуратного человека.	2	06.05
6.	Питание. Еда для здоровья: как правильно есть. Приготовление салата (практическая работа).	2	13.05
7.	Блюда из яиц (яйца отварные; яичница, омлет). Варка яиц, яичница (практическая работа).	2	20.05

Календарно-тематическое планирование по ОСЖ

6 класс
2025 – 2026 учебный год

Учитель: Салионова И.Э.

I четверть (16 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1.	Личная гигиена и здоровье. Значение закаливания организма для здоровья человека. Способы закаливания, правила и приёмы выполнения воздушных и водных процедур.	2	01.09
2.	Жилище. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Основные правила организации рабочего места школьника.	2	08.09
3.	Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами.		15.09

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
	Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.		
4.	Одежда и обувь. Значение опрятного вида человека. Пришивание пуговиц, петель, крючков, вешалок на одежду (практическая работа).	2	22.09
5.	Питание. Продовольственные и специализированные продовольственные магазины. Виды товаров, отделы магазина.	2	27.09
6.	Гигиена приготовления пищи, хранение продуктов и готовой пищи. Приготовление макарон (практическая работа).	2	06.10
7.	Транспорт. Основные транспортные средства.	2	13.10
8.	Семья. Состав семьи учащихся: имена, отчества, возраст, место работы членов семьи. Родственные отношения (мать, отец, брат, бабушка и т.д.)	2	20.10

II четверть (16 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1.	Личная гигиена и здоровье. Уход за руками (уход за ногтями и кожей рук, кремы). Уход за кожей рук (практическая работа).	2	10.11
2.	Охрана здоровья. Медицинские учреждения: поликлиники, аптеки, диспансеры, больницы, их назначение. Работники медицинских учреждений (врачи, медицинские сёстры, младший медицинский персонал, регистраторы, работники аптеки).	2	17.11
3.	Жилище. Животные в доме человека. Забота о домашних животных. Домашняя ферма. Ветеринарная служба.	2	24.11
4.	Одежда и обувь. Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шёлковой ткани. Утюжка фартуков, косынок, салфеток и др. (практическая работа).	2	01.12

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
5.	Питание. Еда с пользой для здоровья. Каша – матушка наша. Приготовление гречневой каши с маслом (практическая работа).	2	08.12
6.	Виды товаров, их стоимость, порядок приобретения товаров.	2	15.12
7.	Транспорт. Пользование городским транспортом. Оплата проезда на всех видах городского транспорта (разовый, проездной, единый билеты). Наиболее рациональные маршруты передвижения в разные точки города, посёлка, ближайшие населённые пункты.	2	22.12
8.	Средства связи. Основные средства связи (почта, телеграф, телефон). Написание адреса и индекса на конвертах. Составление телеграмм, заполнение телеграфных бланков (практическая работа).	2	29.12

III четверть (18 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1.	Личная гигиена и здоровье. Уход за ногами (уход за ногтями и кожей ног). Профилактика грибковых заболеваний. Уход за ногами (практическая работа).	2	12.01
2.	Охрана здоровья. Виды медицинской помощи: доврачебная, «Скорая помощь», помощь на дому, амбулаторный приём, госпитализация. Вызов «Скорой помощи» и врача на дом. Использование различных видов медицинской помощи.	2	19.01
3.	Жилище. Поговорим о домашнем уюте. Повседневная уборка квартиры (сухая и влажная). Пользование пылесосом и уход за ним (практическая работа).	2	26.01
4.	Одежда и обувь. Секреты бережной стирки. Правила и приёмы ручной стирки (практическая работа).	2	02.02
5.	Питание. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки. Просеивание муки (практическая работа).	2	09.02

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
6.	Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Приготовление овощного салата (практическая работа).	2	16.02
7.	Транспорт. Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.	2	02.03
8.	Средства связи. Виды почтовых отправлений (письма, бандероли, посылки, денежные переводы, телеграммы). Виды писем (закрытые, открытые, простые, заказные). Порядок отправления писем различных видов. Стоимость пересылки. Написание адреса и индекса на конвертах (практическая работа).	2	16.03
9.	Семья. Дела семейные. Увлечение для развлечения. Какие планы на выходные?	2	23.03

IV четверть (14 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1.	Жилище. Комнатные растения: их назначение, допустимое количество, уход (практическая работа).	2	06.04
2.	Уход за полом. Средства по уходу за полом. Мытьё полов (практическая работа).	2	13.04
3.	Питание. Сервировка стола к ужину. Приготовление запеканки из творога (практическая работа).	2	20.04
4.	Средства связи. Телеграф, виды телеграфных услуг, тарифы. Заполнение телеграфных бланков. Составление текстов телеграмм (практическая работа).	2	27.04
5.	Предприятия, организации, учреждения. Дошкольные и школьные учреждения (детские ясли, детский сад, школа. Дом детского творчества). Их назначение.	2	04.05
6.	Семья. Личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.	2	18.05
7.	Какие планы? От чего я свободен в свободное время? Досуг с пользой для ума. Досуг с пользой для здоровья.	2	25.05

Календарно-тематическое планирование по ОСЖ

**7 класс
2025 – 2026 учебный год**

**Учитель: Салионова И.Э.
I четверть (16 часов)**

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1.	Личная гигиена и здоровье. Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены. Правила сохранения чистоты и здоровья тела.	2	02.09
2.	Охрана здоровья. Домашняя аптечка. Состав домашней аптечки. Упаковка домашней аптечки (практическая работа).	2	09.09
3.	Жилище. Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухни, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых(подсобных) помещений.	2	16.09
4.	Одежда и обувь. Особенности разных видов одежды. Магазины по продаже различных видов одежды.	2	23.09
5.	Питание. Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовленных на основе молока (каши, молочный суп). Приготовление манной каши (практическая работа).	2	30.09
6.	Транспорт. Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы. Расписание поездов.	2	07.10
7.	Средства связи. Виды почтовых отправлений.	2	14.10
8.	Семья. Виды семейного досуга чтение книг, просмотр телепередач, прогулки, правильная,	2	21.10

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
	рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.		

II четверть (16 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1.	Личная гигиена и здоровье. Особенности ухода за кожей лица, волосами. Пользование шампунем в соответствии с типом волос. Подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учётом их состояния (практическая работа).	2	11.11
2.	Охрана здоровья. Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия.	2	18.11
3.	Жилище. Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства , электробытовые приборы для уборки помещений.	2	25.11
4.	Одежда и обувь. Головные уборы: виды и назначения. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека.	2	02.12
5.	Питание. Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи. Супы: виды и способы приготовления. Приготовление щей из свежей капусты (практическая работа).	2	09.12
6.	Транспорт. Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость поездки до разных пунктов. Приобретение железнодорожных билетов. Камеры хранения багажа.	2	16.12
7.	Средства связи. Посылки. Виды упаковки. Правила отправления. Стоимость пересылки. Упаковка посылки (практическая работа).	2	23.12
8.	Семья. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещение музеев	2	30.12

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
	театров.		

III четверть (22 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1.	Личная гигиена и здоровье. Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки). Гигиена одежды, нательного и постельного белья.	2	13.01
2.	Охрана здоровья. Виды доврачебной помощи, измерение температуры. Обработка раны при микротравмах (практическая работа)	2	20.01
3.	Жилище. Уход за мебелью в зависимости от её покрытия (мягкая обивка, полировка, лак и др.) Чистка мягкой мебели (практическая работа).	2	27.01
4.	Одежда и обувь. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Чтение условных обозначений на этикетках. Утюжка белья, брюк, спортивной одежды (практическая работа).	2	03.02
5.	Предприятия бытового обслуживания. Прачечная Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант.	2	10.02
8.	Питание. Этикет. Сервировка стола к обеду. Сервировка стола к обеду (практическая работа).	2	26.05
7.	Правила техники безопасности при приготовлении пищи. Приготовление киселя из замороженных ягод (практическая работа).	2	24.02
8.	Транспорт. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Изготовление памяток по предотвращению чрезвычайных ситуаций на железной дороге (практическая работа).	2	03.03
9.	Средства связи. Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок их отправления. Упаковка. Стоимость пересылки. Заполнение бланков (практическая работа).		10.03

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
10.	Предприятия, организации, учреждения. Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы.	2	17.03
11.	Семья. Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы, посещение спортивных секций.	2	24.03

IV четверть (16 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1.	Охрана здоровья. Лекарственные растения. Заваривание травяного настоя (практическая работа).	2	07.04
2.	Охрана здоровья. Первая помощь при травмах, ранах, ушибах, вывихах, переломах (практическая работа).	2	14.04
3.	Жилище. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Мытьё полов с использованием химических моющих средств (практическая работа).	2	21.04
4.	Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца.	2	28.04
5.	Одежда и обувь. Химчистка. Виды услуг. Правила пользования.	2	05.05
6.	Питание. Гарниры из круп, овощей, макаронных изделий. Приготовление второго блюда. Макароны с сыром (практическая работа).	2	12.05
7.	Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда (практическая работа).	2	19.05

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
8.	Предприятия, организации, учреждения. Промышленные предприятия и сельскохозяйственные объекты данной местности, их значение для жителей.	2	26.05

Календарно-тематическое планирование по ОСЖ

**8 класс
2025 – 2026 учебный год**

**Учитель: Салионова И.Э.
I четверть (16 часов)**

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1.	Личная гигиена и здоровье. Значение косметики и дезинфицирующих средств для юноши и девушки. Выбор косметических и дезинфицирующих средств (практическая работа).	2	04.09
2.	Охрана здоровья. Первая помощь при ушибах и травмах. Упражнения в наложении повязок на рану, поврежденную конечность (практическая работа).	2	11.09
3.	Жилище. Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате. Чистка раковины в санузле (практическая работа).	2	18.09
4.	Одежда и обувь. Первая помощь при ушибах и травмах. Упражнения в наложении повязок на рану, поврежденную конечность.	2	25.09
5.	Питание. Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.	2	02.10

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
6.	Транспорт. Междугородный автотранспорт. Автовокзал и его назначение. Основные автобусные маршруты.	2	09.10
7.	Средства связи. Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона.	2	16.10
8.	Семья. Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность.	2	23.10

II четверть (16 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1.	Личная гигиена и здоровье. Правила и приёмы ухода за кожей лица с использованием дезинфицирующих средств. Упражнение в протирании кожи лица лосьоном, нанесении крема (практическая работа).	2	06.11
2.	Охрана здоровья. Первая помощь при несчастных случаях (ожогах, обморожениях). Упражнения в оказании первой помощи при ожогах, обморожении (практическая работа).	2	13.11
3.	Жилище. 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. Техника безопасности пользования стиральными машинами.	2	20.11
4.	Одежда и обувь. Продление срока службы одежды. Штопка, наложение заплат (практическая работа).	2	27.11
5.	Выявление пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведение мелких пятен в домашних условиях. Выявление пятен (практическая работа).	2	04.12
6.	Питание. Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для	2	11.12

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
	холодного ужина (практическая работа).		
7.	Транспорт. Междугородный автомобильный транспорт. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.	2	18.12
8.	Средства связи. Культура разговора по телефону. Вызов экстренных служб. Правила ведения разговора по телефону. Сюжетно-ролевая игра «Вызов экстренной помощи».	2	25.12

III четверть (22 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1.	Личная гигиена и здоровье. Гигиена – полезная привычка. Поговорим о красоте волос.	2	15.01
2.	Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером. Гимнастика для глаз (практическая работа).	2	22.01
3.	Охрана здоровья. Первая помощь при несчастных случаях (тепловых и солнечных ударах). Упражнения в оказании первой помощи при тепловых и солнечных ударах (практическая работа).	2	29.01
4.	Жилище. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Ручная стирка (практическая работа).	2	05.02
5.	Одежда и обувь. Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.	2	12.02
6.	Питание. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Приготовление винегрета (практическая работа).	2	19.02
7.	Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Стоимость и	2	26.02

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
	расчет продуктов для холодного ужина (практическая работа)..		
8.	Средства связи. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.	2	05.03
9.	Предприятия, организации, учреждения. Исполнительные органы государственной власти (города, района). Муниципальные власти. Структура, назначение.	2	12.03
10.	Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.	2	19.03
11.	Семья. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность.	2	26.03

IV четверть (14 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1.	Охрана здоровья. Первая помощь при отравлении. Упражнения в оказании первой помощи при отравлении (практическая работа).		09.04
2.	Одежда и обувь. Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Правила пользования (метка, заполнение бланков). Виды услуг. Прачечная самообслуживания. Заполнение бланков для сдачи белья (практическая работа).	2	16.04
3.	Питание. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина (практическая .работа).	2	23.04
4.	Приготовление горячего ужина. Вареники с картошкой (практическая работа).	2	30.04
5.	Средства связи. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Тарифы на телефонные разговоры в дневное и вечернее время, в выходные дни, зависимость оплаты от дальности расстояния. Сотовые компании, тарифы.	2	07.05
6.	Семья. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха.	2	14.05

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
	Расчет бюджета летнего отдыха (практическая работа).		
7.	Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей. Подготовка к летнему отдыху (практическая работа).	2	21.05

Календарно-тематическое планирование по ОСЖ
9 класс
2025 – 2026 учебный год

Учитель: Салионова И.Э.
I четверть (16 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1.	Личное гигиена и здоровье. Здоровый образ жизни – одно из условий успеха в жизни человека.	2	05.09
2.	Охрана здоровья. Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.	2	12.09
3.	Жилище. Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная).	2	19.09
4.	Одежда и обувь. Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Определение размеров одежды и обуви, примерка одежды и обуви (практическая работа).	2	26.09
5.	Питание. Виды продуктов питания. Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.	2	03.10

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
6.	Транспорт. Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.	2	10.10
7.	Средства связи. Интернет-связь. Электронная почта. Видеосвязь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.	2	17.10
8.	Семья. Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи.	2	24.10

II четверть (16 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1.	Личное гигиена и здоровье. Негативное влияние на организм человека токсических и наркотических веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их появления.	2	07.11
2.	Охрана здоровья. Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного. Сюжетно – ролевая игра «Больной в доме».	2	14.11
3.	Жилище. Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Уход за мебелью (практическая работа).	2	21.11
4.	Одежда и обувь. Выбор одежды и обуви при покупке. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Определение размеров одежды и обуви, примерка одежды и обуви (практическая работа).	2	28.11
5.	Питание. Домашние заготовки. Варенье из ягод и фруктов (практическая работа).	2	05.12
6.	Средства связи. Денежные переводы. Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные). Стоимость отправления переводов. Заполнение бланков денежных переводов (практическая работа).	2	12.12
7.	Предприятия, организации, учреждения. Исполнительные органы государственной власти муниципального округа.	2	19.12
8.	Семья. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Определение	2	26.12

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
	суммы доходов семьи на месяц (практическая работа).		

III четверть (22 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1.	Личная гигиена и здоровье. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека.	2	16.01
2.	Охрана здоровья. Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.	2	23.01
3.	Жилище. Магазины по продаже различных видов мебели. Рациональная расстановка мебели (практическая работа).	2	30.01
4.	Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат.	2	06.02
5.	Одежда и обувь. Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.	2	13.02
6.	Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви, хранение чека или его копии.	2	20.02
7.	Питание. Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе. Способы заварки чая. (практическая работа).	2	27.02
8.	Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста. Приготовление пирожков (практическая работа).	2	06.03
9.	Предприятия, организации, учреждения. Основные отделы администрации муниципального округа и их функции.	2	13.03

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
10.	Семья. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок (практическая работа).	2	20.03
11.	Расходы на удовлетворения культурных потребностей и некоторые текущие расходы (билеты в кино, театры, проезд, предметы личной гигиены, ремонт обуви и одежды).	2	27.03

IV четверть (12 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1.	Личная гигиена и здоровье. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.	2	10.04
2.	Жилище. Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме.	2	17.04
3.	Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами. Службы по борьбе с грызунами и насекомыми.	2	24.04
4.	Одежда и обувь. Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека. Определение размеров обуви (практическая работа).	2	08.05
5.	Питание. Приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста. Приготовление слоёного пирога с капустой и яйцом (практическая работа).	2	15.05
6.	Транспорт. Авиационный транспорт. Аэропорты, аэропортовские залы.	2	22.05