

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

*Приложение  
к адаптированной основной общеобразовательной программе  
образования обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1),  
утв. приказом № 1 от 31 августа 2020 г.*

**Рабочая программа  
Основы социальной жизни, 5-6 класс**

ГО Верхотурский, 2021

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа предмета «Основы социальной жизни» составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15, 1 вариант.

**Цель:** практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

**Задачи:**

- 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.

## **2. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися**

Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у обучающихся с нарушением интеллекта необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, умения пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. В процессе обучения учащимися усваиваются морально-этические нормы поведения, вырабатываются навыки общения с людьми.

Соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала используется опыт учащихся как база для расширения знаний, совершенствуются имеющиеся у них умения и навыки и формируются новые. В зависимости от задач урока и оснащения кабинета используются разные формы организации деятельности обучающихся. Это позволяет каждому ученику независимо от его интеллектуальных и физических возможностей овладеть основными способами ухода за одеждой, обувью, приготовления пищи, научиться составлять деловые бумаги, заполнять разного рода бланки и т.д.

На занятиях отводится время для изучения правил техники безопасности, формирования умения пользоваться нагревательными электрическими и механическими бытовыми приборами, приспособлениями, колющими и режущими инструментами, а также развиваются

навыки обращения со стеклянной посудой, кипятком и т.д. Постоянно ведется работа по приучению обучающихся к соблюдению санитарно-гигиенических требований во время выполнения различных практических работ, доводя их до навыка.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Общая продолжительность 2021-2022 учебного года составит 365 дней, из которых 170 дней являются учебными, а 195 дней праздничными, выходными и каникулярными. Праздничные выходные дни: 23.02.2022, 07.03.2022, 08.03.2022, 02.05.2022, 03.05.2022, 09.05.2022, 10.05.2022.

Согласно учебному плану на предмет «Основы социальной жизни» в 5 классе выделено – 1 час в неделю, 34 часа в год, в 6 классе выделено – 1 час в неделю, 34 часа в год.

В случае карантина, активированных дней и других непредвиденных обстоятельств реализация образовательной программы может быть организована с применением дистанционных образовательных технологий на основании приказа образовательной организации.

### **4. Тематический план курса «Основы социальной жизни», 5 класс**

№ п/п	Тема раздела	Кол- во часов
1.	Введение. Предмет ОСЖ	1
2.	Личная гигиена и здоровье	3
3.	Одежда и обувь	5
4.	Питание	15
5.	Семья	2
6.	Жилище	2
7.	Транспорт	2
8.	Средства связи	1
9.	Предприятия, организации, учреждения	1
10.	Охрана здоровья	1
11.	Итоговая контрольная работа	1
	Итого:	34

### **Тематический план курса «Основы социальной жизни», 6 класс**

№ п/п	Тема раздела	Кол- во часов
1.	Повторение. Предмет ОСЖ	1

2.	Личная гигиена и здоровье	3
3.	Одежда и обувь	7
4.	Питание	11
5.	Семья	2
6.	Жилище	3
7.	Транспорт	2
8.	Средства связи	2
9.	Предприятия, организации, учреждения	1
10.	Охрана здоровья	1
11.	Итоговая контрольная работа	1
	Итого:	34

#### 5. Содержание учебного предмета ОСЖ, 5 класс

№	Наименование раздела	Краткая характеристика содержания раздела
1.	Введение. Предмет ОСЖ	Определение понятия ОСЖ
2.	Личная гигиена и здоровье	<p><i>Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.</i></p> <p><i>Утренний и вечерний туалет:</i> содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.</p> <p><i>Гигиена зрения.</i> 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</p>
3.	Одежда и обувь	<p><i>Одежда.</i> Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение.</p> <p><i>Значение опрятного вида человека.</i></p> <p><i>Уход за одеждой.</i> Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.</p> <p><i>Обувь.</i> Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.).</p> <p><i>Уход за обувью.</i> 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</p>

		<p>различных материалов.</p> <p><i>Обувь и здоровье человека.</i> Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.</p> <p><i>Магазины по продаже одежды.</i> Специализированные магазины по продаже одежды.</p> <p><i>Магазины по продаже различных видов обуви.</i> Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии.</p>
4.	Питание	<p><i>Организация питания семьи.</i> Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания.</p> <p><i>Приготовление пищи.</i> Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.</p> <p>Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.</p> <p>Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.</p> <p>Овощи. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка.</p> <p>Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред.</p> <p>Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.</p> <p><i>Прием пищи.</i> Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. 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.</p> <p><i>Магазины по продаже продуктов питания.</i> Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности).</p>
5.	Семья	<p><i>Родственные отношения в семье.</i> Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Взаимоотношения между родственниками.</p>
6.	Жилище.	<p><i>Общее представление о доме.</i> Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес.</p>
7.	Транспорт	<p><i>Городской транспорт.</i> Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.</p> <p>Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.</p>

8.	Средства связи	<i>Основные средства связи:</i> почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.
9.	Предприятия, организации, учреждения	<i>Образовательные учреждения.</i> Дошкольные образовательные учреждения. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.
10.	Охрана здоровья	<i>Виды медицинской помощи:</i> доврачебная и врачебная.
11.	Итоговая контрольная работа.	<i>Проверка ЗУН</i>

### ОСЖ, 6 класс

№	Наименование раздела	Краткая характеристика содержания раздела
1.	Повторение. Предмет ОСЖ	Определение понятия ОСЖ
2.	Личная гигиена и здоровье	<p><i>Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.</i></p> <p><i>Утренний и вечерний туалет:</i> содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.</p> <p><i>Гигиена тела.</i> Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.</p> <p>Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).</p> <p><i>Закаливание организма.</i> 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.</p>
3.	Одежда и обувь	<p><i>Значение опрятного вида человека.</i></p> <p><i>Уход за одеждой.</i> Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная 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. Правила и приемы глажения одежды. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распоровшегося шва.</p>
4.	Питание	<i>Организация питания семьи.</i> Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих

		<p>рацион питания.</p> <p><i>Приготовление пищи.</i> Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.</p> <p><i>Виды продуктов питания.</i> Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).</p> <p>Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.</p> <p>Овощи. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка.</p> <p>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.</p> <p>Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.</p> <p><i>Магазины по продаже продуктов питания.</i> Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания.</p> <p><i>Прием пищи.</i> Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.</p> <p>Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Каши. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака.. Посуда для завтрака. Сервировка стола.</p> <p>Обед. Питательная ценность овощей. Овощные салаты: виды, способы приготовления.</p> <p>Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина.</p>
5.	Семья	<p><i>Родственные отношения в семье.</i> 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.</p> <p><i>Семейный досуг.</i> Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др. правильная, рациональная организация досуга.</p>
6.	Жилище.	<p><i>Общее представление о доме.</i> Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики).</p> <p><i>Комнатные растения.</i> Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.</p>

		<p><i>Домашние животные.</i> 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.</p> <p><i>Уход за жилищем.</i> Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений.</p>
7.	Транспорт	<p><i>Городской транспорт.</i> Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.</p> <p><i>Пригородный транспорт.</i> Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.</p>
8.	Средства связи	<p><i>Основные средства связи:</i> почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.</p> <p><i>Почта.</i> Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.</p> <p>Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.</p>
9.	Предприятия, организации, учреждения	<p><i>Образовательные учреждения.</i> Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.</p>
10.	Охрана здоровья	<p><i>Виды медицинской помощи:</i> доврачебная и врачебная.</p> <p><i>Виды доврачебной помощи.</i> 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.</p>
11.	Итоговая контрольная работа	

## 6. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты, 5 класс:

- Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.
- Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.



- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.
- Сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

***Предметные результаты:***

<b>Уровни освоения предметных результатов</b>	
<b>5 класс</b>	
<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>
<p>представления о разных группах продуктов питания; приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;</p> <p>представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;</p> <p>знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;</p> <p>знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;</p> <p>знание названий торговых организаций, их видов и назначения;</p> <p>совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;</p> <p>представления о различных видах средств связи;</p> <p>знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);</p>	<p>знание способов хранения и переработки продуктов питания; самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд; самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;</p> <p>соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т. д.;</p> <p>соблюдение правила поведения в доме и общественных местах;</p> <p>представления о морально-этических нормах поведения;</p> <p>некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, мытье посуды и т. п.);</p> <p>навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);</p> <p>пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач.</p>

***Личностные результаты, 6 класс:***

- Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

- Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.
- Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.
- Сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
- Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

**Предметные результаты:**

6 класс	
Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;</p> <p>знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;</p> <p>представления о разных группах продуктов питания;</p> <p>приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;</p> <p>представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;</p> <p>знание названий торговых организаций, их видов и назначения;</p> <p>совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;</p> <p>представления о различных видах средств связи;</p> <p>знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях)</p>	<p>соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т. д.;</p> <p>знание способов хранения и переработки продуктов питания;</p> <p>самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;</p> <p>самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;</p> <p>соблюдение правила поведения в доме и общественных местах;</p> <p>представления о морально-этических нормах поведения;</p> <p>некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, мытье посуды и т. п.);</p> <p>навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);</p> <p>пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач.</p>

**Базовые учебные действия**

<b>БУД</b>	<b>По окончании 5 класса у обучающихся будут сформированы умения</b>
<b>Коммуникативные учебные действия</b>	- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
	- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.
<b>Регулятивные учебные действия</b>	- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
	- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность
	- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;

#### **Базовые учебные действия**

<b>БУД</b>	<b>По окончании 6 класса у обучающихся будут сформированы умения</b>
<b>Личностные учебные действия</b>	- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности
<b>Коммуникативные учебные действия</b>	- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
	- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.
<b>Регулятивные учебные действия</b>	- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
	- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность
	- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;

#### **7.Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>
<b>I. Учебники</b>		
1.		% обесп.

<b>II. Технические средства обучения</b>	
1. Интерактивная доска с проектором	1
2. Компьютер в сборке	1
<b>III. Учебная мебель</b>	
1. Комплекты растущей мебели	12
2. Шкафы	3
3. Многофункциональный комплекс преподавателя	1
4. Стол письменный	1
<b>IV. Учебное оборудование</b>	

#### 8. Календарно- тематический план на 2021-2022 учебный год, основы социальной жизни, 5 класс

№	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата проведения	Основные виды учебной деятельности
	<b>Введение. Предмет ОСЖ.</b>	<b>1</b>		
1.	Предмет ОСЖ	1	07.09	Введение в предмет: определение значения понятия Основы социальной жизни. Чертеж и заполнение таблицы – формулировка понятия. Работа с презентацией, выполнение заданий на карточках.
	<b>Личная гигиена и здоровье</b>	<b>3</b>		
2.	Личная гигиена.	1	14.09	Словарная работа – Личная гигиена. Беседа о правилах личной гигиены в течение дня, предметах и средствах личной гигиены, игра «Найди лишнее», выполнение задания на карточках.
3.	Личные вещи.	1	21.09	Беседа о содержании в чистоте и порядке личных (индивидуального пользования) вещей (носовой платок, зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце). Игра «Да или нет» – правила личной гигиены в течение дня, выполнение задания на карточках, в тетрадях.
4.	Гигиена зрения. Значение зрения в жизни человека.	1	28.09	Словарная работа – Гигиена, зрение. Беседа о правилах бережного отношения к зрению при чтении, письме, просмотре телепередач, выполнение гимнастики для глаз. Практические упражнения по установке настольной лампы на рабочем месте
	<b>Одежда и обувь</b>	<b>5</b>		
5.	Одежда, головные уборы, обувь в	1	05.10	Беседа о значении одежды в жизни человека. Рисование по заданию,

	жизни человека. Виды, назначение, значение.			выполнение заданий по карточкам. Упражнения в классификации предметов одежды по назначению
6.	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой.	1	12.10	Беседа о правилах и приемах Практическая работа: чистка одежды возможными способами Упражнения в классификации предметов одежды по назначению
7.	Правила и приемы повседневного ухода за обувью.	1	19.10	Беседа о значении обуви в жизни человека. Рисование по заданию, выполнение заданий по карточкам. Упражнения в классификации предметов одежды по назначению Практическая работа: чистка обуви возможными способами
8.	Магазины по продаже одежды и обуви	1	26.10	Работа с презентацией, запись информации и выполнение заданий по карточкам. Практические упражнения по уходу за обувью
9.	Одежда, обувь и здоровье человека.	1	09.11	Беседа о значении опрятного вида человека. Работа с презентацией, запись информации и выполнение заданий по карточкам
	<b>Питание</b>	<b>15</b>		
10.	Значение питания в жизни и деятельности людей.	1	16.11	Словарная работа – Питание, режим. Беседа о влиянии правильного питания на здоровье человека. Режим питания. выполнение заданий на карточках, задание в тетради Решение задач и заданий по карточкам
11.	Кухня, её оборудование.	1	23.11	Беседа о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи. Упражнения по подбору кухонной и столовой посуды, выполнение заданий по карточкам. Чтение правил техники безопасности, чтение инструкционной карты, заваривание чая.
12.	Виды посуды.	1	30.11	Беседа о видах посуды: Кухонная посуда, приборы и приспособления – назначение. Столовая посуда, приборы – назначение. Чайная посуда. Упражнения по подбору кухонной и столовой посуды, выполнения заданий по карточкам
13.	Чай. Правила заваривания чая.	1	07.12	Чтение правил техники безопасности в обращении с кипятком, чтение инструкционной карты, заваривание чая.
14.	Сервировка стола к завтраку с учётом меню.	1	14.12	Чтение меню, сервировка стола с учётом меню, уборка и мытьё посуды. Практическая работа: Правила мытья и чистки посуды
15.	Приготовление блюда, не требующего тепловой обработки. Витаминный салат.	1	21.12	Чтение рецепта приготовления блюда и подбор продуктов. Правила т/б с ножом, механическим оборудованием. Приготовление салата.
16.	Приготовление салата или винегрета	1	28.12	Составление ПОП соблюдения правил т/б при работе с ножом,

	(варёные овощи, варка яиц)			Очистка и нарезка овощей, приготовление блюда. Практическая работа
17.	Бутерброды (простые, сложные, открытые, закрытые), их приготовление.	1	11.01	Нарезка хлеба по заданной форме, приготовление бутербродов. Практическая работа Правила т/б в работе с ножом
18.	Бутерброды (простые, сложные, открытые, закрытые), их приготовление.	1	18.01	Нарезка хлеба по заданной форме, приготовление бутербродов. Практическая работа Правила т/б в работе с ножом
19.	Приготовление сухариков.	1	25.01	Нарезка хлеба мелким кубиком. Правила безопасной работы.
20.	Яйца отварные.	1	01.02	Чтение правил техники безопасности в обращении с кипятком, чтение инструкционной карты. Практическая работа
21.	Яичница.	1	08.02	Чтение правил техники безопасности в обращении с электрооборудованием, чтение инструкционной карты, подбор продуктов по рецепту, приготовление блюда
22.	Приготовление гренок.	1	15.02	Чтение рецепта, подбор продуктов по рецепту, приготовление блюда
23.	Магазины по продаже продуктов питания.	1	22.02	Работа с презентацией, беседа об основных отделах в продуктовых магазинах, запись информации и выполнение заданий по карточкам
24.	Питание в жизни человека	1	01.03	Выполнение заданий по теме (самостоятельная работа)
	<b>Семья</b>	<b>2</b>		
25.	Семья. Состав семьи. Родственные отношения в семье ( <i>мать, отец, сестра, брат, бабушка, дедушка</i> ).	1	15.03	Словарная работа, выполнение заданий на карточках, в тетради (Запись имени, отчества, фамилии каждого члена семьи, их дней рождения).
26.	Семья. Взаимоотношения между родственниками.	1	22.03	Словарная работа – Семья, родственники. Выполнение заданий на карточках, в тетради
	<b>Жилище</b>	<b>2</b>		
27.	Дом.	1	05.04	Работа с презентацией, беседа о типах жилых помещений в городе и сельской местности, видах жилья (собственное и государственное), запись информации и выполнение заданий по карточкам
28.	Домашний почтовый адрес.	1	12.04	Работа с презентацией, выполнение практического задания - Нахождение адресата по его адресу. Чтение названий улиц, номеров домов, квартир.
	<b>Транспорт</b>	<b>2</b>		
29.	Виды городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.	1	19.04	Работа с презентацией, беседа о видах городского транспорта, правилах поведения в городском транспорте, выполнение задания на карточках
30.	Проезд из дома в школу.	1	26.04	Работа с презентацией, выполнение задания: выбор рационального

				маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.
	<b>Средства связи</b>	<b>1</b>		
31.	Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер.	1	17.05	Работа с презентацией, беседа о назначении, особенностях использования средства связи, выполнение заданий на карточках, в тетради
	<b>Предприятия, организации, учреждения</b>	<b>1</b>		
32.	Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения.	1	24.05	Работа с презентацией, беседа об образовательных, дошкольных образовательных учреждениях, Выполнение заданий на карточках, в тетради
	<b>Охрана здоровья</b>	<b>1</b>		
33.	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.	1	26.05	Работа с презентацией, беседа о видах медицинской помощи (доврачебная и врачебная). Выполнение заданий на карточках, в тетради
34.	<b>Итоговая контрольная работа</b>	<b>1</b>	27.05	Выполнение заданий в контрольной работе

**Календарно- тематический план на 2021-2022 учебный год, ОСЖ , 6 класс**

№	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата проведения	Основные виды учебной деятельности
	<b>Повторение. Предмет ОСЖ.</b>	<b>1</b>		
1.	Предмет ОСЖ	1	03.09	Чертеж и заполнение таблицы
	<b>Личная гигиена и здоровье</b>	<b>3</b>		
2.	Личная гигиена. Правила личной гигиены в течение дня. Предметы и средства личной гигиены	1	10.09	Словарная работа, правила выполнения утреннего и вечернего туалета, игра «Найди лишнее», задание на карточках
3.	Уход за телом. Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).	1	17.09	Задание в тетради: уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.

4.	Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека.	1	24.09	Словарная работа. Задание в тетради: 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.
	<b>Одежда и обувь</b>	<b>7</b>		
5.	Значение опрятного вида человека. Уход за одеждой.	1	01.10	Задание в тетради: Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка; выполнение заданий по карточкам. Практическая работа: чистки одежды возможными способами
6.	Пришивание пуговиц, вешалок.	1	08.10	Мелкий ремонт одежды, Правила т/б при работе с иглой, ножницами; практическая работа.
7.	Зашивание распоровшегося шва.	1	15.10	Мелкий ремонт одежды, Правила т/б при работе с иглой, ножницами; практическая работа.
8.	Ручная стирка изделий. Моющие средства.	1	22.10	Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей, чтение условных обозначений на этикетках. Правила т/б при стирке и в работе с химическими моющими средствами. Упражнения в классификации предметов одежды по типу стирки
9.	Правила и приемы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей (белой и цветной).	1	29.10	Правила т/б при стирке и в работе с химическими моющими средствами. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей, чтение условных обозначений на этикетках. Практическая работа
10.	Утюг. Правила техники безопасности при работе с утюгом.	1	12.11	Чтение условных обозначений на этикетках изделий. Практическая работа
11.	Глажение изделий из хлопчатобумажных тканей. Правила т/б при работе с утюгом. Утюжка фартуков, косынок, салфеток	1	19.11	Чтение условных обозначений на этикетках изделий. Правила т/б при работе с утюгом. Практическая работа
	<b>Питание</b>	<b>11</b>		
12.	Питание. Значение питания в жизни и деятельности людей. Кухня, мебель, оборудование.	1	26.11	Словарная работа, выполнение заданий на карточках, задание в тетради Правила пользования и техника безопасности при работе с плитой.
13.	Посуда, приборы,	1	03.12	Упражнения по подбору кухонной и столовой посуды, Мытьё и чистка



	приспособления. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.			посуды. Правила безопасной работы на кухне: кипятильник, нож.
14.	Гигиена приготовления пищи. Хранение продуктов и готовой пищи (в холодильнике и без него)	1	10.12	Санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Т/б в работе с электроприборами
15.	Сервировка стола к завтраку (ужину). Заваривание чая.	1	17.12	Чтение правил техники безопасности, чтение инструкционной карты заваривания чая. Практическая работа. Т/б при работе с кипящими жидкостями и электрооборудованием Задание на карточках: Блюда для завтрака (ужина); холодный и горячий завтрак (ужин).
16.	Приготовление блюд из круп – каши на воде и на молоке. Составление рецепта приготовления блюда.	1	24.12	Задание в тетради: Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд,готавливаемых на основе молока (каши, молочный суп). Чтение меню, сервировка стола с учётом меню, уборка и мытьё посуды. Практическая работа
17.	Питательная ценность овощей. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Приготовление салата, способы оформления готовых блюд. Составление рецепта приготовления блюда.	1	14.01	Чтение рецепта, подбор продуктов по рецепту, приготовление блюда Практическая работа. Правила т/б в работе с режущ. инструментами.  Задание на карточках: Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина.
18.	Отваривание картофеля. Приготовление картофельного пюре. Виды жиров растительного и животного происхождения.	1	21.01	Задание в тетради: Овощи. Правила хранения. Первичная обработка: мытьё, чистка, резка. Чтение рецепта, подбор продуктов по рецепту, приготовление блюда Практическая работа. Т/б при работе с кипящими жидкостями и электрооборудованием
19.	Жарка картофеля. Нарезка картофеля брусочком, жарка основным способом.	1	28.01	Чтение рецепта, подбор продуктов по рецепту, приготовление блюда Практическая работа. Т/б при работе с режущ. инструментами и электрооборудованием
20.	Приготовление гарниров. Картофель в микроволновой печи.	1	04.02	Чтение рецепта, подбор продуктов по рецепту, приготовление блюда Практическая работа. Т/б при работе с режущ. инструментами и

				электрооборудованием
21.	Экскурсия в продуктовый магазин. Приготовление блюда по выбору.	1	11.02	Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания.
22.	Питание в жизни человека	1	18.02	Выполнение заданий по теме (самостоятельная работа)
	<b>Семья</b>	<b>2</b>		
23.	Состав семьи. Родственные отношения (мать, отец, брат, сестра, бабушка, дедушка и т. д.).	1	25.02	Словарная работа, работа с таблицей: Фамилии, имена, отчества ближайших родственников, возраст, дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии; задание в тетради
24.	Взаимоотношения между родственниками. Правила поведения в семье.	1	04.03	Словарная работа, работа с таблицей: Распределение хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи. Права и обязанности детей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др., задание в тетради.
	<b>Жилище</b>	<b>3</b>		
25.	Дом, квартира. Уход за жилищем, виды уборки.	1	11.03	Задание на карточках и в тетради: Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики).
26.	Значение уборки жилых помещений. Повседневная и еженедельная уборка квартиры. Правила пользования электропылесосом.	1	18.03	Словарная работа, задание на карточках в тетради: Периодичность уборки (ежедневная, недельная, сезонная). Санитарно – гигиенические требования. Техника безопасности при использовании электроприбора.
27.	Дом. Комнатные растения. Домашние животные.	1	25.03	Словарная работа, задание в тетради: Виды комнатных растений. Практическая работа: особенности ухода - полив, подкормка, температурный и световой режим. Словарная работа, выполнение задания в тетради: 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. Ветеринарная служба.
	<b>Транспорт</b>	<b>2</b>		
28.	Виды городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.	1	08.04	Словарная работа, выполнение заданий на карточках, задание в тетради. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.
29.	Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички.	1	15.04	Выполнение задания: Стоимость проезда. Расписание.
	<b>Средства связи</b>	<b>2</b>		
30.	Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер.	1	22.04	Словарная работа, выполнение заданий на карточках, задание в тетради
31.	Почта. Виды почтовых отправлений. Письма.	1	29.04	Словарная работа, выполнение заданий на карточках, задание в тетради Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.
	<b>Предприятия, организации, учреждения</b>	<b>1</b>		
32.	Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы	1	06.05	Словарная работа, выполнение заданий на карточках, задание в тетради. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.
	<b>Охрана здоровья</b>	<b>1</b>		
33.	Виды медицинской помощи. Доврачебная помощь.	1	13.05	Словарная работа, выполнение заданий на карточках. Задание в тетради: 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.

34.	<b>Итоговая контрольная работа</b>	<b>1</b>	20.05	Выполнение заданий в контрольной работе
-----	------------------------------------	----------	-------	---