государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа пос.Прибой муниципального района Безенчукский Самарской области

Рассмотрена
на заседании ШМО
Протокол № 1
от "24" августа 2020 года

Проверена на реализацию
стандарта в полном объёме
и.о. зам. директора по УВР
Юркив А.А.
"25" августа 2020 года

Утверждена
приказом директора № 63
от "26" августа 2020 года

АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ» (ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ НА ДОМУ) ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ) (ВАРИАНТ 1)

Класс: 5-9

Учитель: Жучкина Светлана Михайловна

2020 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) программы «Основы социальной жизни» представлены личностными и предметными результатами.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения АОП включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АОП относятся:

1. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2. воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
6. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
7. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
8. принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
9. сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
10. воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
11. развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
12. сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
13. проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Предметные результаты представлены 2 уровнями овладения знаниями: минимальным и достаточным.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Основы социальной жизни» на конец школьного обучения (IX класс):

Минимальный уровень:

- представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;

- знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
- знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;
- знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения; решение типовых практических задач под руководством педагога посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;
- знание названий торговых организаций, их видов и назначения;
- совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;
- первоначальные представления о статьях семейного бюджета;
- представления о различных видах средств связи;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);
- знание названий организаций социальной направленности и их назначения;

Достаточный уровень:

- знание способов хранения и переработки продуктов питания;
- составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
- самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
- соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);
- навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
- пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;
- знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;
- составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения;

Содержание учебного предмета «Основы социальной жизни» в 5-9 классах

Программа состоит из разделов, при изучении которых у учащихся формируются социально- бытовые компетентности:

1. «Личная гигиена и здоровье» - знание и соблюдение правил личной гигиены, пропаганда ЗОЖ.

2. «Охрана здоровья - знание и порядок оказания различных видов медицинской помощи, уход за больным в домашних условиях.

3. «Жилище» - знание основных требований к жилищу, умение выполнять планировку, обустройство и сохранение жилищного фонда. Умение пользоваться электробытовыми приборами (пылесос, холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка, стиральные машины).

4. «Одежда и обувь» - овладение основными способами ухода за различными видами одежды, обуви и головных уборов. Содержание их в чистоте и порядке, ремонт и продление срока службы вещей, покупка одежды и обуви соответствующих размеров, использование соответствующих электробытовых приборов (утюг, стиральная машина).

5. «Питание» - знание основ организации рационального, правильного питания человека; основных видов продуктов питания, правила и порядок приготовления

пищи.

6. «Транспорт» - умение пользоваться современными видами транспорта, знание правил пользования общественным и междугородним транспортом.

7. «Средства связи» - знание и умение пользоваться современными видами связи: телефонной, сотовой, почтовой, интернет услугами, телеграфной и т.д.

8. «Предприятия, организации, учреждения» - знание структур образовательных учреждений, местных промышленных и сельскохозяйственных предприятий, городской и сельской администрации.

9. «Семья» - владение правилами культуры взаимоотношений в семье, на основе уважения, взаимопонимания и взаимной помощи; организации досуга и отдыха членов семьи.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» предполагает концентрическое распределение изучаемого материала с его усложнением и расширением при изучении в следующих классах. Такое распределение изучаемого материала способствует более прочному и осознанному усвоению изучаемого материала. Так же обеспечивается переход от более легких тем к более сложным, а изучаемый материал постоянно используется и закрепляется в последующих класса.

Содержание разделов учебного предмета «Основы социальной жизни» в 5-9 классах

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 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.

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.

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 и др.): 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.

Одежда и обувь

Одежда. 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. 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 появление 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 средства носки.

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

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.

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 и др.); 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 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 теса: пирожки, булочки, печенье и др. приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста. Приготовление

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.

Транспорт

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

Проезд из дома в школу**.** 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**.**

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. Видео-связь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Предприятия, организации, учреждения

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

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

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

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.

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

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

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

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

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

Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.

Содержание учебного предмета "Основы социальной жизни" в 5 классе.

«Введение»

Вводное занятие.

«Личная гигиена и здоровье»

Утренний и вечерний туалет. Личные вещи. Правила содержания личных вещей.

Практическаяработа «Выполнение утреннего и вечернего туалета».

«Охрана здоровья»

Профилактика простудных и вирусных заболеваний. Лекарственные растения.

Практическаяработа «Заваривание травяного чая».

«Жилище»

Типы и виды жилых помещений. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Домашний почтовый адрес. Планировка помещения, типы жилых комнат.

Практическая работа: «Написание адреса на конверте».

«Одежда и обувь»

Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Виды одежды. Головные уборы и их назначение. Виды обуви.

Практическая работа «Ежедневный уход за одеждой».

«Питание»

Продукты питания. Значение питания в жизни человека. Место и условия приготовления пищи. Кухонные принадлежности и приборы. Приготовление завтрака. Меню завтрака. Хлеб и хлебобулочные изделия. Яйца, блюда из яиц. Чай, кофе, фруктовые напитки.

Практическая работа «Приготовление бутербродов», «Заваривание чая».

«Транспорт»

Городской общественный транспорт. Маршрут движения, стоимость проезда до школы, дома. Виды проездных билетов, льготный проезд, стоимость проезда.

«Средства связи»

Основные средства связи.

«Семья»

Семья. Личные взаимоотношения в семье. Состав семьи, родственные отношения.

Тематическое планирование учебного предмета
"Основы социальной жизни" в 5 классе.

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов
1.	Введение	
2.	Личная гигиена и здоровье	1
3.	Охрана здоровья	1
4.	Жилище	1
5.	Одежда и обувь	1
6.	Питание	1
7.	Транспорт	1
8.	Средства связи	1
9.	Семья	1
	Всего	9

Основное содержание предмета, практические работы по ОСЖ в 6 классе
(разделы, краткое содержание)

«Личная гигиена»

Закаливания организма (зарядка, обтирание, сезонная одежда, физические упражнения)Уход за руками (уход за ногтями и кожей рук, кремы)Уход за ногами (уход за ногтями и кожей ног) Профилактика грибковых заболеваний. Мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук.

Практическая работа

Подобрать косметические средства для ухода за кожей лица в соответствии с типом кожи.

«Одежда и обувь»

Мелкий ремонт одежды (правила пришивания пуговиц, вешалок, крючков, зашивание распоровшегося шва). Правила и приемы ручной стирки изделий из х/б и шелковых тканей. Глажение фартуков , косынок , салфеток.

Практическая работа

Пришивание пуговиц.

«Питание»

Гигиена приготовления пищи. Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи. Замораживание, размораживание. Определение срока годности. Приготовление пищи . ужин. Приготовление блюд из круп, макаронных изделий, картофеля и других овощей, молока и молочных продуктов. Сервировка стола к ужину.

«Семья»

Состав семьи учащихся: имя, отчества, возраст, место работы членов семьи, личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.

«Культура поведения»

Правила поведения в общественных местах. (кино, театре, музее, библиотеке). Поведение при посещении массовых мероприятий.

«Жилище»

Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Основные правила организации рабочего места школьника. Повседневная сухая и влажная уборка квартиры. Пылесос. Комнатные растения (их назначение, допустимое количество и уход). Уход за полом. Средства по уходу за полом.

Практические работы

Уход за комнатными растениями : полив, опрыскивание.

«Транспорт»

Основные транспортные средства. Пользование городским транспортом. Оплата поезда на всех видах.

транспорта (разовый, проездной, единый билеты). Наиболее рациональные маршруты передвижения от дома до школы, в разные точки города, района. Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты. **Экскурсия** на вокзал (станцию)

«Торговля»

Продовольственные и специализированные продовольственные магазины. Виды товаров, их стоимость. Порядок приобретения товара.

«Средства связи»

Основные средства связи(почта, телеграф, телефон). Виды почтовых отправлений (письма, бандероли, посылки, денежные переводы, телеграммы). Виды писем (закрытые,открытые, простые, заказные), порядок отправления писем. Телеграф. Виды телеграфных услуг. Тарифы. Заполнение телеграфных бланков составление текста телеграмм.

Практическая работа

Написание адреса и индекса на конвертах.

Составление телеграмм, заполнение телеграфных бланков.

Экскурсия на почту, телеграф.

«Медицинская помощь»

Виды медицинской помощи. Виды медицинских учреждений, их значение. Работники медицинских учреждений (врачи, медицинские сестры, младший медицинский персонал, регистраторы, работники аптек). Виды медицинской помощи: доврачебная, «скорая помощь», помощь на дому, амбулаторный прием, госпитализация. Вызов «скорой помощи» и врача на дом. Использование различных видов мед.

помощи.

Экскурсия в аптеку.

«Учреждения, организации и предприятия»

Дошкольные учреждения и их назначения.

Основное содержание предмета, практические работы по ОСЖ в 7 классе

(разделы, краткое содержание)

«Личная гигиена»

Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены. Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. Гигиена одежды, нательного и постельного белья.

«Одежда и обувь»

Ремонт разорванных мест одежды, штопка. Стирка белья из х/б ткани вручную, и с помощью стиральной машины. Утюжка белья, брюк, спортивной одежды. «Химчистка». Виды услуг. Правила пользования.

Практические работы

Ремонт разорванных мест одежды, штопка.

«Питание»

Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных полуфабрикатов. Третьи блюда. Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи. Сервировка стола к обеду.

«Семья»

Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми

Практическая работа

Оказание помощи первоклассникам в одевании на прогулку.

Разучивание тихих и подвижных игр.

Проведение игр с детьми младшего возраста.

«Культура поведения»

Поведение в гостях. Подарки.

Практическая работа

Изготовление несложных сувениров.

«Жилище»

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к лету и зиме. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уход за мебелью в зависимости от покрытия (мягкая обивка, полировка, лак Животные дома(кошка, собака, попугай).

«Транспорт»

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы и его службы.. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Приобретения ж/д билетов. Камеры хранения багажа.

Экскурсия

На железнодорожный вокзал, станцию

«Торговля»

Универсальные и специализированные промышленные магазины их отделы. Назначение магазинов.

Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.

«Средства связи»

Виды бандеролей, порядок их отправления. Упаковка и стоимость пересылки. Виды упаковки, правила отправления и стоимость пересылки. Заполнение бланков.

Практические работы

Заполнение бланков на отправку бандеролей.

Упаковка бандеролей.

«Медицинская помощь»

Домашняя аптечка. Термометр. Лекарственные растения. Первая помощь при травмах, ранах, ушибах, переломах.

Практические работы

Упражнения в наложении повязок на рану, поврежденную конечность.

«Учреждения, организации и предприятия»

Промышленные предприятия и сельскохозяйственные объекты местности,

Практические работы Экскурсии на промышленные предприятия или сельскохозяйственные объекты.

Основное содержание предмета, практические работы по ОСЖ в 8 классе

(разделы, краткое содержание)

«Личная гигиена»

Уход за кожей лица. Косметические средства (лосьоны, кремы и др.)

«Питание»

Приготовления изделия из теста. Квашение, соление овощей, варка варенья из фруктов и ягод. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю.

«Одежда и обувь»

Особенности ухода за одеждой из шерстяных и синтетических тканей, стирка их в домашних условиях.

Правила и приемы глажения блузок, рубашек, платьев. Прачечная. Правила пользования (метки, заполнение бланков). Виды услуг. Прачечная самообслуживание.

«Семья»

Уход за грудным ребенком в семье (кормление из соски и с ложечки, купание, пеленание, одевание, уборка постели, правила содержания детской посуды, игрушек)

Практическая работа

Упражнения в пеленании куклы

«Экономика домашнего хозяйства»

Основные статьи расходов (питание ,содержание жилища, одежда и обувь, культурные потребности, помощь родственникам).планирование расходов на день, две недели с учетом бюджета и состава семьи. Расходы на питание. Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг. Крупные покупки (одежда, мебель, обувь и др.)

Практические работы

Упражнение в планировании расходов на день, две недели (на конкретных примерах) снятие показателей счетчика, расчет стоимости израсходованной электроэнергии и газа, заполнение квитанций. Упражнения в планировании крупных покупок (на конкретных примерах) в оказании материальной помощи родственникам.

«Культура поведения»

Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей.

«Жилище»

Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами. Моющие средства, используемые при уборке кухни, ванной, санузла.

«Транспорт»

Междугородний автотранспорт, автовокзал. Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов. Порядок приобретение билетов. Стоимость проезда. Водный транспорт. Основные маршруты.

Расписание. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.

«Торговля»

Специализированные магазины (книжный, спортивный и др.). Стоимость основных промышленных товаров.

Практические работы

Упражнения в подсчете стоимости покупок.

«Средства связи»

Телефон. Пользование городским телефоном-автоматом, квартирным телефоном. Правила пользования телефонным справочником. Культура разговора по телефону. Получение справок по телефону. Вызов милиции, пожарной команды, аварийных служб при утечке газа, поломке водопровода, неисправности электросети, получение справок по телефону. Служба точного времени. Междугородняя телефонная связь. Порядок пользования автоматической связью. Заказ междугороднего телефонного разговора. Тарифы на телефонные разговоры.

«Медицинская помощь»

Первая помощь при несчастных случаях (ожогах, обмораживании, отравлении, тепловом и солнечном ударах). Первая помощь утопающему. Глистные заболевания и меры их предупреждения.

«Учреждения, организации и предприятия»

Департамент, муниципалитет, префектура, милиция, их назначение.

Основное содержание предмета, практические работы по ОСЖ в **9 классе**
(разделы, краткое содержание)

«Личная гигиена»

Здоровый образ жизни – один из условий успеха в жизни человека. (вред курения, алкоголя и наркотиков. Значение физических упражнений: в здоровом теле – здоровый дух.)

«Одежда и обувь»

Стиль одежды, мода, обновление одежды (замена мелких деталей). Выбор одежды и обуви при покупке. Выведение мелких пятен на одежды в домашних условиях (средства правила выведения) техника безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

Практическая работа

Определение размеров одежды и обуви.

«Жилище»

Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер. Сохранение жилищного фонда.

Практическая работа

Упражнения в рациональной расстановке мебели, подборе деталей интерьера.

«Питание»

Приготовление национальных блюд. Составление меню и сервировка праздничного стола. Диетическое питание. Питание детей ясельного возраста.

«Семья»

Основы семейного очага (условия для создания семьи, семейные отношения, семейные традиции). Закон Российской Федерации о браке и семье.

Практическая работа

Упражнение в анализе различных семейных ситуаций

«Культура поведения»

Традиции культуры поведения в современном обществе. Соседи. Прием гостей

Практическая работа

Упражнения в умении анализировать поступки людей и давать им правильную оценку. Упражнения в умении планировать свои действия во время приема гостей.

«Транспорт»

Назначение авиатранспорта. Аэровокзал. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.

Практическая работа

Упражнения в умении ориентироваться в расписании

«Торговля»

Рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания и реализации сельскохозяйственных продуктов. Отделы рынка. Выбор покупки в соответствии со своими потребностями и возможностями Значение ярмарок. Торговля уцененными товарами скупка вещей у населения. Правила сдачи вещей в скупку, комиссионный магазин. Правила получения денег за проданные вещи Виды ярмарок. Время и место проведения ярмарок.

Практическая работа

Экскурсия на рынок Упражнение в умении выбрать покупку с учетом потребностей и возможностей.

Упражнения в вежливом обращении к продавцу и подсчете стоимости покупки.

«Средства связи»

Виды денежных переводов, стоимость их отправлений. Виды связи, особенности каждой, значимость в современной жизни

Практическая работа

Заполнение бланков денежных переводов. Заполнение квитанций по оплате телеграфных услуг.

«Медицинская помощь»

Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению. Уход за больным. Документы, подтверждающие нетрудоспособность.

Практическая работа

Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций (лист-вкладыш) к лекарствам.

«Учреждения, организации и предприятия»

Предприятия бытового обслуживания, их назначение.

Практическая работа

Практическая работа

Упражнение в умении обращаться с вопросами, просьбами к работникам предприятий бытового обслуживания.

Экономика домашнего хозяйства

Бюджет. Текущие расходы

Практическая работа

Упражнения в расчетах рационального ведения хозяйства

«Трудоустройство»

Учреждения и отделы по трудоустройству. Оформление на работу, постоянную и по договору. Документы, необходимые для поступления на работу, их оформление. Деловые бумаги: заявление, анкета, расписка, докладная записка, заявка. Правила их составления и написание.

Практическая работа

Экскурсия в отдел занятости населения Определение качеств личности необходимых для выбранной профессии. Упражнение в умении обращаться в службу занятости, отделы кадров для устройства на работу. Составление деловых бумаг: заявление, автобиографии, анкеты, заявки на материалы, инструменты, расписки, докладной записки.

Приложение 1

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа пос. Прибой
муниципального района Безенчукский Самарской области

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ "ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ" (ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ НА ДОМУ)

Класс: 5

Учитель: Жучкина Светлана Михайловна

Календарно-тематическое планирование учебного предмета "Основы социальной жизни" в 5 классе.

№ п/п	Раздел / тема	Ожидаемые предметные результаты	Основные виды деятельности обучающихся	Дата
	«Введение» (1 ч.)			
1.	Вводное занятие	Минимальный уровень: -знать название учебного предмета «Основы социальной жизни»; -находить расположение кабинета учебного предмета «Основы социальной жизни»; -знать и выполнять правила поведения в кабинете «Основы социальной жизни». Достаточный уровень: -знать краткое содержание и значение предмета «Основы социальной жизни»; -соблюдать правила техники безопасности в кабинете; -соблюдать санитарно – гигиенические требования на уроках «Основы социальной жизни».	-слушание рассказа учителя; -участие в беседе; -ответы на вопросы учителя.	
	«Личная гигиена и здоровье» (1 ч.)			
2	Утренний и вечерний туалет. Личные вещи.	Минимальный уровень: -знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством педагога; -знать название предметов, используемых для выполнения утреннего и вечернего туалета. Достаточный уровень: -уметь выполнять утренний и вечерний туалет в определенной последовательности; -знать название и назначение индивидуальных предметов и предметов общего пользования личной гигиены; -выполнять санитарно-гигиенические требования пользования личными (индивидуальными) вещами.	-слушание рассказа учителя о правилах выполнения утреннего и вечернего туалета, его значении для организма человека; о правилах ухода за личными вещами; -участие в беседе по теме «Утренний и вечерний туалет»; -рассказ о самостоятельном выполнении правил личной гигиены; о самостоятельном пользовании личными вещами; -ответы на вопросы учителя; -работа с дидактическим материалом; -просмотр презентации.	

	«Охрана здоровья» (1 ч.)			
3	Профилактика простудных и вирусных заболеваний. Лекарственные растения.	Минимальный уровень: -выполнять профилактику простудных заболеваний под руководством педагогов в школе- интернате. Достаточный уровень: -знать и выполнять простейшие меры по профилактике простудных заболеваний; -знать названия лекарственных растений, узнавать их; -уметь применять под руководством взрослого лекарственные растения для профилактики и лечения простудных заболеваний.	-слушание рассказа учителя о вирусных и инфекционных заболеваниях, их вреде для организма человека, профилактике заболеваний; о лекарственных растениях и области их применения; -участие в беседе по теме урока; -ответы на вопросы учителя; -просмотр презентации; -работа с дидактическим материалом (рассматривание гербария с лекарственными растениями, произрастающими в Самарской области)	
	Раздел «Жилище» (1 ч.)			
4	Типы и виды жилых помещений. Домашний почтовый адрес.	Минимальный уровень: - знать свой домашний почтовый адрес; -уметь пользоваться коммунальными удобствами (лифт, мусоропровод, домофон, почтовый ящик). *Достаточный уровень:* -знать типы жилых помещений; -знать название жилых комнат, и их назначение; - знать свой домашний почтовый адрес и уметь записывать его.	-слушание рассказа учителя о видах и типах жилых, так же о помещениях разных исторических эпох; о коммунальных удобствах, о правилах пользования ими; о видах жилых комнат, их назначении; -участие в беседе о жилищных условиях учащихся; -работа с дидактическим материалом (картинки с изображением зданий, комнат); -просмотр презентации; -слушание рассказа учителя о правильном названии и написании почтового адреса в соответствии с требованиями; -называние собственного домашнего адреса.	
	«Одежда и обувь» (1 ч.)			
5	Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Виды одежды и обуви.	Минимальный уровень: -знать отдельные виды одежды и обуви; -выполнять правила ухода за одеждой и обувью под руководством педагога; -соблюдать правила ухода за одеждой и обувью в повседневной жизни. Достаточный уровень: -подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону; -различать и использовать одежду и обувь в зависимости от назначения; -уметь самостоятельно	-слушание рассказа учителя о роли одежды и головных уборов в жизни человека; о видах одежды, ее назначении; о правилах ухода за одеждой; об обуви, ее назначении; правилах ухода за обувью; -ответы на вопросы учителя; -работа с дидактическим материалом (рассматривание картинок с изображением различных видов одежды, обуви, головных уборов); -просмотр презентации, видеофрагментов.	

		выполнять ежедневный уход за одеждой.		
	«Питание» (1 ч.)			
6	Продукты питания. Значение питания в жизни человека.	Минимальный уровень: -знать название отдельных продуктов питания (хлебобулочные изделия, яйца; напитки: чай, кофе, сок, нектар); -знать значение продуктов питания для здорового образа жизни человека; -иметь представление о санитарно - гигиенических требованиях при приготовлении пищи, соблюдении техники безопасности при приготовлении пищи; -уметь готовить омлет, бутерброды, заваривать чай под руководством педагога. Достаточный уровень: -знать состав продуктов питания и их значение для развития и правильной работы организма человека; -знать и соблюдать режим питания; -знать и выполнять гигиенические требования к продуктам питания, кухонным принадлежностям, посуде, месту приготовления пищи; -знать о значении завтрака для здоровья человека; -знать и называть хлебобулочные изделия, соблюдать правила хранения хлебобулочной продукции; -знать и уметь определять годность яиц, соблюдать технологию хранения; -знать основные напитки, подаваемые на завтрак; -уметь заваривать чай.	-слушание рассказа учителя о значении питания в жизни человека; о требованиях, предъявляемых к питанию (сбалансированность, рациональность, режим питания); о месте приготовления пищи, используемых при этом оборудования и посуды, правилах ухода за ней; о видах хлеба и хлебобулочных изделиях, исторические сведения о хлебе и хлебобулочных изделиях, правилах и порядке их хранения; -участие в беседе об организации питания в домашних условиях; -ответы на вопросы учителя; -работа с дидактическим материалом (рассматривание картинок с изображением различных продуктов питания); -просмотр презентации, видеофрагментов;	
	«Транспорт» (1 ч.)			
7	Городской общественный транспорт. Маршрут движения.	Минимальный уровень: -знать название транспортных средств; -соблюдать правила поведения в общественном транспорте; Достаточный уровень: -знать наиболее рациональный маршрут проезда к школе; -уметь оплачивать проезд в общественном транспорте; -знать и соблюдать правила безопасного поведения в	-слушание рассказа учителя о видах городского транспорта, его назначении, правилах пользования; исторические сведения о возникновении и использовании транспорта; о порядке и видах оплаты проезда; -участие в беседе об опыте пользования городским общественным транспортом; -ответы на вопросы учителя;	

		общественном транспорте, правила передвижения по улице, при переходе проезжей части.	-работа с дидактическим материалом (рассматривание картинок с изображением различных видов общественного транспорта); -просмотр презентации, видеофрагментов;	
	«Средства связи» (1 ч.)			
8	Основные средства связи.	Минимальный уровень: -название основных средств связи. Достаточный уровень: -знать назначение основных средств связи.	-слушание рассказа учителя о современных средствах связи, их назначении, правилах безопасного пользования; исторических сведениях о возникновении средств связи; -участие в беседе об опыте пользования различными средствами связи; -ответы на вопросы учителя; -работа с дидактическим материалом (соотнесение видов средств связи и области их применения, рассматривание картинок с изображением различных средств связи); -просмотр презентации, видеофрагментов;	
	«Семья» (1 ч.)			
9	Семья. Личные взаимоотношения в семье.	Минимальный уровень: -знать фамилию, имя, отчество членов семьи; -правильно и определять и называть степень родства членов семьи. Достаточный уровень: - знать возраст, дни рождения, профессию, место работы членов семьи; -уметь определять степень родства членов семьи; -знать и уметь выстраивать положительные взаимоотношения с членами семьи.	-слушание рассказа учителя о семье, взаимоотношениях членов семьи между собой, определении степени родства членов семьи; -участие в беседе сложившихся семейных отношениях; -рассказ о членах своей семьи (называние ФИО, дня рождения месте работы); -ответы на вопросы учителя; -работа с дидактическим материалом (заполнение данных о членах своей семьи); -просмотр презентации, видеофрагментов;	
	«Диагностика знаний и умений»			
	Диагностика знаний и умений учащихся.	Определение уровня социально – бытовых знаний умений, навыков учащихся по ранее изученному материалу.	-участие беседе; -самостоятельная работа по карточкам; -выполнение тестов; -ответы на вопросы учителя.	

Достаточный уровень освоения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся. Отсутствие достижения минимального уровня не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

Оценка достижения обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов осуществляется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

Приложение 2

Примерное распределение содержания программы «Основы социальной жизни» по годам обучения 5 – 9 класс

№ ур.	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Вводное занятие Ознакомление с предметом «Основы социальной жизни», его задачами, кабинетом				
Раздел «Личная гигиена и здоровье»					
2.	Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение.	Гигиена тела. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук, приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода за кожей рук	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.	Гигиена тела. Уход за телом. Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками.	Негативное влияние на организм вредных привычек: табака, алкоголя, токсических и наркотических средств. Вредные привычки и способы предотвращения их проявления.
3.	Личные вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расчёска, полотенце): правила хранения и уход.	Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах. Косметические средства для ухода за кожей ног	Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач.	Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки)	Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека.
4.	Правила содержания личных вещей.	***Практическая работа*** «Мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук»	Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека.	***Практическая работа*** «Стирка личного белья (носки, колготки)»	Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.
5.	***Практическая работа*** «Выполнений утреннего и вечернего туалета»		Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений.	Уход за волосами. Средства ухода за волосами: шампуни. Кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типа волос.	

6.			Утренняя гимнастика. ***Практическая работа*** «Составление и выполнение комплекса утренней гимнастики»	Средства для борьбы перхотью и выпадением волос.	
7.				***Практическая работа*** «Уход за волосами»	
Раздел «Охрана здоровья»					
8.	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.	Первая помощь при обморожении, солнечном ударе.	Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.
9.	Лекарственные растения. Виды, названия, способы хранения.	Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов ссадин с применением специальных средств (раствор йода, бриллиантового зеленого)	Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом.	Первая помощь при отравлении.	***Практическая работа*** Уход за больным: измерение температуры, смена постельного белья лежачего больного»
10.	***Практическая работа*** «Заваривание травяного чая»	Лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения.	Вызов «скорой» или неотложной помощи.	Первая помощь при ушибах и травмах.	**Практическая работа** «Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций (лист - вкладыш) к лекарствам»
11.		***Экскурсия в аптеку***	***Сюжетно-ролевая игра*** «Я вызываю врача»	***Практическая работа*** «Наложение повязки на рану, поврежденную конечность»	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.
12.			Госпитализация. Амбулаторный прием.	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту	
13.			***Экскурсия в поликлинику, больницу***	.	
14.			Самолечение и его негативные последствия.		
Раздел «Жилище»					
15.	Типы жилых помещений в	Гигиенические требования к	Комнатные растения. Виды	Санузел. Оборудование	Мебель в жилых

	городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное.	жилому помещению и меры по их обеспечению.	комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.	санузла, его назначение. Правила техники безопасности при использовании чистящих и моющих средств	помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная).
16.	Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики)	Виды уборки жилища (сухая, влажная). Инвентарь, моющие средства. Правила техники безопасности при использовании чистящих и моющих средств	***Практическая работа*** «Уход за комнатными растениями»	Ванная комната. Оборудование ванной комнаты, ее назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате.	Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже мебели
17.	Домашний почтовый адрес.	Ежедневная уборка жилого помещения.	Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца.	***Практическая работа*** «Уборка санузла и ванной комнаты»	***Практическая работа*** «Уход за мебелью»
18.	***Практическая работа:*** «Написание адреса на конверте»	Электробытовые приборы для уборки помещений. Правила техники безопасности при уборке жилых помещений.	Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход.	Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Техника безопасности	Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии, ковры, паласы, светильники
19.	Планировка помещения. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Назначение жилых комнат.	***Практическая работа*** «Ежедневная уборка жилого помещения»	Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.	Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание.	Правила ухода за убранством жилых комнат.
20.			Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение нежилых (подсобных) помещений.	Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств.	***Практическая работа*** «Уход за зеркальными и стеклянными поверхностями»
21.			Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в	***Практическая работа*** «Ручная стирка белья»	***Практическая работа*** «Создание интерьера жилой

			городской квартире печь и плита в сельской местности, микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами.		комнаты»
22.			Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка). Назначение, правила пользования и ухода, техника безопасности	Правила пользования стиральными машинами, стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках.	Уход за различными видами напольных покрытий
23.			***Практическая работа*** «Пользование электробытовыми приборами и уход за ними»	***Практическая работа*** «Стирка белья в стиральной машине»	***Практическая работа*** «Уход за напольным покрытием»
24.			Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями.	Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).	Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к лету, зиме.
25.			Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.	***Практическая работа*** «Чтение инструкций к бытовым приборам и моющим средствам»	***Практическая работа*** «Подготовка квартиры к лету, зиме»
26.			***Практическая работа*** «Уход за кухонной посудой»	***Экскурсия в магазин бытовой техники***	Насекомые и грызуны в доме: виды, вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме.
27.			Кухонное белье: полотенца, скатерть, салфетки. Материал, из которого		Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила

			изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажной, смесовая ткань). Правила хранения и ухода.		использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактик и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами.
28.			Кухонная мебель: название и назначение.		Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми
29.			***Практическая работа*** «Уборка кухни»		
Раздел «Одежда и обувь»					
30.	Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека.	Значение опрятного вида человека.	Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат	Правила и приемы глажения блузок и рубашек	Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами.
31.	Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначение (деловая, праздничная, спортивная, домашняя, рабочая). Виды одежды в зависимости сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды.	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.	***Практическая работа*** «Наложение заплаты»	***Практическая работа*** «Правила и приемы глажения блузок и рубашек»	Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.
32.	Головные уборы и их назначение.	Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли)	Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья.	Глажение изделий из различных видов тканей.	***Практическая работа*** «Определение размера одежды»
33.	Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека. Виды обуви: в зависимости от времени года, назначения	***Практическая работа*** «Пришивание пуговиц, петель»	***Практическая работа*** «Чтение условных обозначений»	***Практическая работа*** «Глажение изделий из различных видов тканей»	Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды

	(спортивная, домашняя, выходная), вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная)				
34.	***Практическая работа*** «Ежедневный уход за одеждой»	***Практическая работа*** «Зашивание распоровшегося шва»	Правила сушки белья из разных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках.	Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей.	Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные сроки носки.
35.		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.	Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила пользования.	Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно – гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен	Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийные сроки службы обуви; хранение чека или его копии.
36.		***Практическая работа*** «Ежедневный уход за обувью»	***Практическая работа*** «Правила и приемы глажения постельного белья»	***Практическая работа*** «Выведение пятен»	***Экскурсия в специализированный магазин одежды и обуви***
37.			***Практическая работа*** «Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды»	Предприятия бытового обслуживания. Химчистка. Услуги химчистки.	
38.			Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви	Правила приема изделий и выдача изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.	
39.			Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант.	***Практическая работа*** «Заполнение бланков»	
40.			***Практическая работа*** «Заполнение бланков»		

Раздел «Питание»					
41.	Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Виды продуктов питания.	Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин.	Прием пищи. Первые вторые и третьи блюда: виды, значение.	Жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Место для хранения жиров.	Плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, разка. Свежие и замороженные продукты.
42.	Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.	Составление меню для холодного и горячего ужина. Отбор продуктов для ужина. Стоимость и расчет продуктов для ужина.	Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда.	Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения.	Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли для приготовления блюд. Сахар: его польза и вред.
43.	Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Напитки для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.	Овощи. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, разка. Свежие и замороженные продукты.	Первые блюда: виды, способы приготовления.	Мука. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения, просеивание муки. Вредители муки.	Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.
44.	Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака	***Практическая работа*** «Приготовление салата и холодной закуски»	***Практическая работа*** «Приготовление первых блюд»	Виды теста: дрожжевое, песочное, слоеное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье. Приготовление изделий из замороженного теста.	Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов.
45.	Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба.	Молоко и молочные продукты: виды и правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп)	Овощные салаты: виды, способы приготовления	Дрожжевое и пресное тесто. Виды изделий из теста: пирожки, булочки. Запись рецептов	Соление, маринование овощей. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении.

46.	***Практическая работа*** «Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе»	***Практическая работа*** «Приготовление молочной манной каши»	Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.	***Практическая работа*** «Приготовление булочек из дрожжевого теста»	***Практическая работа*** «Засолка помидор»
47.	Яйца. Правила хранения. Место для хранения яиц.	Крупы. Виды круп. Правила хранения круп. Вредители круп.	***Практическая работа*** «Приготовление мясного блюда»	***Практическая работа*** «Приготовление пирожков пресного теста»	***Практическая работа*** «Компот из яблок»
48.	***Практическая работа*** «Блюда из яиц: яйца отварные; яичница-глазунья, омлет»	***Практическая работа*** «Приготовление гречневой каши»	Рыбные блюда (виды, способы приготовления).	Песочное тесто. Виды изделий из теста: печенье. Запись рецептов	***Практическая работа*** «Засолка капусты»
49.	Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Фруктовые напитки: соки, нектары Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе		***Практическая работа*** «Приготовление блюда из рыбы»	***Практическая работа*** «Приготовление печенья из песочного теста»	Варка варенья их ягод.
50.	***Практическая работа*** «Заваривания чая, варка кофе»		Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.	Слоеное тесто. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье. Запись рецептов	***Практическая работа*** «Варка варенья»
51.			***Практическая работа*** «Отваривание макарон»	Виды товаров: фасованные, на вес, в разлив. Срок годности продуктов питания (условные значения на этикетках).	Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина
52.			Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.	***Практическая работа*** «Расчет стоимости товаров на вес»	
53.			***Практическая работа*** «Сервировка праздничного стола»	***Практическая работа*** «Расчет стоимости товаров на разлив»	

54.			Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах.	***Практическая работа*** «Покупка товара в продуктовом магазине»	
55.			Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины.		
56.			Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью товаров и самообслуживание).		
57.			***Экскурсия в продуктовый магазин***		
Раздел «Транспорт»					
58.	Городской транспорт. Виды городского транспорта.	Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание.	Междугородный железнодорожный транспорт. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале.	Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.
59.	Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.		Порядок приобретения билетов, стоимость проезда.	Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь.	Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.
60.	Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.		***Экскурсия на автовокзал***	Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.	***Практическая работа*** «Посещение сайта авиакомпании и покупка билета»
61.				***Экскурсия на железнодорожный вокзал***	
Раздел «Средства связи»					
62.	Основные средства связи: почта, телефон, телевидение,	Почта. Работа почтового отделения связи «Почта	Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с	Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная	Интернет-связь. Электронная почта. Видео-связь (скайп).

	радио, компьютер. Назначение, особенности использования.	России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.	уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки	(фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Номера телефонов экстренной службы.	Особенности, значение в современной жизни.
63.		Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.	Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.	Культура разговора по телефону.	Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления
64.		***Практическая работа*** «Написание почтового адреса на конверте»	***Практическая работа*** «Упаковка бандероли, посылки»	Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.	***Практическая работа*** «Заполнение бланка денежного перевода»
65.			***Практическая работа*** «Заполнение бланка отправления посылки»	***Сюжетно – ролевая игра*** «Разговор по телефону»	
66.				***Экскурсия в салон сотовой связи***	
Раздел «Предприятия, организации, учреждения»					
67.		Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения.	Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы.	Местные промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятий, виды деятельности, основные виды выпускаемой продукции,	Исполнительные органы государственной власти (области, района, города).
68.		***Экскурсия в детский сад***	***Экскурсия в учреждение дополнительного образования детей и подростков***	Профессии рабочих и служащих.	Муниципальные власти. Структура, назначение.
69.				***Экскурсия в центр занятости населения***	***Экскурсия в многофункциональный центр***
Раздел «Семья»					
70.	Родственные отношения в	Распределение обязанностей	Семейный досуг. Виды	Досуг как источник	Отдых. Отдых и его

	семье. Взаимоотношения между родственниками.	в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.	досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки.	получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещение музеев, театров.	разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность.
71.			Правильная рациональная организация досуга. Правила поведения в общественном месте	Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы, посещение спортивных секций.	Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха.
72.			Деньги, их виды и назначения.	Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего – либо, фотография.	Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.
73.			Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники доходов. Определение суммы доходов на месяц.	Основные статьи расходов планирование расходов на месяц по отдельным статьям.	Планирование дорогостоящих покупок.
74.	. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии.		Практическая работа «Определение доходов семьи»	***Практическая работа*** «Определение расходов семьи»	Страхование. Виды страхований, условия оформления и получения выплат
75.				***Практическая работа*** «Подсчет и заполнение квитанций коммунальных платежей. Плата за электроэнергию»	Трудоустройство. Виды и порядок трудоустройства. Трудовое законодательство РФ
76.				***Практическая работа*** «Подсчет и заполнение квитанций коммунальных платежей. Плата за воду»	***Практическая работа*** «Оформление деловых бумаг. Написание заявления на принятие и увольнение с работы

77.				***Практическая работа*** «Подсчет и заполнение квитанций коммунальных платежей. Плата за газ»	***Практическая работа*** «Оформление деловых бумаг. Написание заявлений на отпуск, объяснительных, заявлений
78.				Онлайн банк - правила пользования.	***Практическая работа*** «Оформление деловых бумаг. Написание автобиографии»
79.					Займы. Порядок и условия получения займов населением.
80.					Кредит. Виды кредитования населения. Условия получения, ежемесячные платежи. Кредитная история.
81.					Финансовая безопасность

Приложение 3

Контрольно-измерительные материалы

Контрольная работа по ОСЖ за 5 класс

1. Из предложенных вариантов выбери правильный ответ, пометь его ٧

1. Лицо, шею, уши моют с мылом
- *2 раза в неделю*
- *ежедневно*
- *1 раз в месяц*

2. Полностью мыться (принимать душ, ванну) нужно не реже
- *1 раза в неделю*
- *1 раза в месяц*
- *1 раз в месяц*

3. Умываться нужно водой
- *горячей*
- *холодной*
- *тёплой*

4. Перед едой нужно
- *почистить зубы*
- *вымыть руки*
- *прополоскать рот*

5. После еды нужно
- *прополоскать рот*
- *вымыть голову*
- *почистить уши*

6.Назови комнату, предназначенную для детей.
- _____

7.Зачеркни лишнее.

Семья – это *мама, папа, брат, сестра, подруга, дедушка*

8.Что делают с грязной резиновой обувью?
- *моют*
- *сушат*
- *чистят*

9.Как называется вид одежды, которую носят осенью-весной?
- осенняя
- весенняя
- осенне-весенняя
- демисезонная

Контрольная работа по ОСЖ за 6 класс

Из предложенных вариантов выбери правильный ответ, пометь его ٧

1. Лицо, шею, уши, ноги моют с мылом
- *2 раза в неделю*
- *Ежедневно*
- *1 раз в месяц*

2. Полностью мыться с мылом нужно:
- *1 раз в неделю*
- *раз в месяц*
- *2 раза в месяц*

3. Выбери, какие слова нужно говорить при встрече с человеком
- *До встречи*
- *Прощайте*
- *Всего доброго*
- *До свидания*
- *Рад познакомиться*
- *Здравствуйте*

4. Перед едой нужно
- *почистить зубы*
- *вымыть руки*
- *прополоскать рот*

5.Столовая посуда – это
- *Тарелка*
- *Вилка*
- *Ложка*
- *Кастрюля*
- *Шумовка*
- *Нож*
- *Дуршлаг*

6.Посуда для приготовления пищи – это
- *Тарелка*
- *Вилка*
- *Ложка*
- *Кастрюля*
- *Шумовка*
- *Нож*
- *Дуршлаг*

7.Родственные отношения
- *Мать*
- *Брат*
- *Подружка*
- *Сестра*
- *Отец*

- *Дедушка*
- *Сосед*
- *Бабушка*

8.Что нужно для стирки белья
- *Таз*
- *Крем*
- *Холодная вода*
- *Теплая вода*
- *Мыло туалетное*
- *Мыло хозяйственное*

9.Для какого вида ткани эти обозначения на утюге
- *
- **
- ***

Контрольная работа по СБО за год 7 класс

1. В каком порядке лучше делать уборку квартиры?
- *Отметь порядок действий*
- *Вымыть пол*
- *Протереть пыль*
- *Подмести пол*

2. При жирной коже лица нужно
- *Умываться с мылом, очищать кожу лосьоном*
- *Мыться прохладной водой, смазывать кожу кремом*
- *Умываться горячей водой*

3. Отметь описание жирных волос
- *Сальные, висят сосульками*
- *Тусклые, секутся*
- *Живые, блестящие*

4. Как называется официальный документ, удостоверяющий личность владельца?
- *Проездной билет*
- *Диплом*
- *Паспорт*
- *Аттестат*

5. Мягкая мебель, это-
- *Стол, стул*
- *Шкаф, комод*
- *Кресло, диван*

7.Выпиши лишнее слово.
Аэропорт, лётчик, маршрут, рейс, салон, газон, трап, авиатранспорт, машинист.
_____

8.Городской транспорт.
- *Легковой автомобиль*

- *Трактор*
- *Автобус*

9.У входа в магазин:
- *Пропусти выходящих из магазина*
- *Сначала должны войти, а потом выйти*

10.Хранить чек:
- *Чек не хранить*
- *Чек сохранять*

11. назови учреждение, где изготавливают и продают лекарства.
- *поликлиника*
- *аптека*
- *диспансер*

12.Врач который лечит ухо горло нос
- *стоматолог*
- *окулист*
- *терапевт*
- *отолоринголог (лор)*

13.Кто помогает врачу принимать больных
- *врач*
- *медсестра*
- *регистратор*

14. назовите перевязочные средства
- *бинты*
- *перекись водорода*
- *термометр*
- *вата*
- *стерильные салфетки*

15. назовите наружные средства
- *таблетки*
- *микстура*
- *мазь*
- *йод*

16 назовите нормальную температуру человека
- *40,3*
- *23,6*
- *36,6*
- *18,0*

Контрольная работа по СБО за 8 класс

Из предложенных вариантов выбери правильный ответ, пометь его ٧

1. Угри, расширенные поры, сальность, воспаления на коже, – это признаки
- *Сухой кожи лица*

- *Нормальной кожи*
- *Жирной кожи лица*

2. При жирной коже лица нужно
- *Умываться с мылом, очищать кожу лосьоном*
- *Мыться прохладной водой, смазывать кожу кремом*
- *Умываться горячей водой*

3. Мыть посуду нужно:
- *Сразу же после еды*
- *Торопиться не нужно, засохшая легче отмывается*
- *Сначала отмочить в теплой воде*

4. Как называют способ сохранения (впрок) продуктов от порчи?
- *Приготовление*
- *Консервирование*
- *Размораживание*

5. Укажи правильные ответы:
Что входит в санитарно -гигиенические требования к приготовлению пищи?
- *Чистые руки*
- *Свежие продукты*
- *Длинные, накрашенные ногти*
- *Грязная посуда*
- *Надеть фартук, косынку (колпак)*
- *Отдельные доски для разных продуктов*

6. Консервирование замораживанием -
- *Консервирование высокой температурой*
- *Консервирование низкой температурой*

7.Источники дохода семьи
- *заработная плата*
- *пенсия*
- *стипендия*
- *плата за проезд*
- *пособия*

8. По каким номерам можно позвонить в специальные службы
- *полиция* ----------
- *скорая помощь*----------
- *пожарная часть*----------
- *служба газа*----------

9. Как сушить шерстяные вещи
- *На плечиках*
- *На веревке*
- *На ровной поверхности*
-

10.Зачем надо читать инструкцию к моющим средствам
- *Это интересно*
- *Потом можно пересказать*

- *Чтобы правильно использовать средство*

11.Отметь лишний предмет для ухода за унитазом

- *Веник*
- *Вантуз*
- *Ерш*

Контрольная работа по СБО за 9 класс

Из предложенных вариантов выбери правильный ответ, пометь его ٧

1. Варианты обновления одежды:

- *Наложение заплаты*
- *Замена замка*
- *Замена воротника*
- *Покупка нового платья*

2. Выбор одежды при покупке

- *Знать свой размер*
- *Покупать то, что попадется*
- *Покупать необходимую вещь*

3. Твои действия в магазине при покупке

- *Узнай гарантийный срок*
- *Не бери чек*
- *Возьми чек*

4.Выбери продукты, которые подходят для диетического питания.

Творог, сало, кефир, молоко, маринованные огурцы, геркулес, колбаса

5.При диетическом питании надо есть:

- *один раз в день;*
- *три раза в день;*
- *пять раз в день.*

6.Выбери блюда для завтрака спортсмена в день соревнований

Яблоко, творог, какао, компот, селедка, торт, сыр, масло, хлеб, шоколад, хлеб.

7.Как называется лечебная повязка из марли, полотна?

_____

8.Крепкая семья основана на:

- *Экономическом расчете*
- *На любви и уважении*

9.Основной возраст для вступления в брак:

- *с 18 лет*
- *с 14 лет*

10.Как называется свободное от работы время?

_____

11.Что значит обычай, установившийся порядок поведения в быту?

_____

12. Деньги можно отправить

- *в конверте*
- *денежным переводом*
- *в посылке*

Нормы оценивания

Достаточный уровень освоения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся. Отсутствие достижения минимального уровня не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

Оценка достижения обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов осуществляется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками:

- оценка «5» - «отлично», если учащимся выполнено верно и в соответствии с заданием свыше 65% заданий.
- оценка «4» - «хорошо», если выполнено от 51% до 65% заданий.
- оценка «3» - «удовлетворительно» если обучающиеся выполняют от 35% до 50% заданий;
- оценка «2» (неудовлетворительно) не ставится.

Оценка устных ответов:

"5" За устный ответ ставится учащемуся, если он:

Обнаруживает понимание пройденного материала. Самостоятельно или с помощью учителя может сформулировать и обосновать ответ, привести необходимые примеры полученных знаний в практике, в жизни. Допускает незначительные неточности (оговорки), не влияющие на правильность понятий, которые исправляет сам или с помощью учителя. Ученик в основном, последователен в изложении учебного материала.

"4" Дает ответ, в целом соответствующий требованиям оценки "5", но затрудняется в формулировании отдельных понятий и определений. Исправляет их с помощью учителя. Делает ошибки по практическому применению отдельных положений изучаемых предметов в повседневной жизни. Исправляет их с помощью учителя.

"3" Обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал (вопрос) недостаточно полно и последовательно, с большими затруднениями. Допускает ошибки в речи; затрудняется самостоятельно подтвердить правила примерами и делает это с помощью учителя; нуждается в постоянной помощи учителя.

"2" (неудовлетворительно) не ставится.