

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

АМО УО Куйтунский район

МКОУ ЦО "Альянс" п. Харик

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____/Кизей И.В./

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____/Мачихо Н.В./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета
«Основы социальной жизни»**

для обучающихся 5-9 классов
ОВЗ УО (ИН) вариант 1

Составитель: Тарасюк ЕН

п. Харик

2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Основы социальной жизни» имеет своей **целью** практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме. Основные задачи, которые призван решать этот учебный предмет, состоят в следующем:

- расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;
- формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;
- ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;
- практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;
- усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);
- развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 появления вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распорвавшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения 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 теста: 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 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, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 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) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Минимальный уровень:

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

приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;

представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;

соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;

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

знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;

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

знание названий торговых организаций, их видов и назначения;

совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;

первоначальные представления о статьях семейного бюджета;

представления о различных видах средств связи;

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

знание названий организаций социальной направленности и их назначения;

Достаточный уровень:

знание способов хранения и переработки продуктов питания;

составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;

самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;

самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;

соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук;

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

некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды);

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 педагогического работника с целью обращения в различные организации социального назначения.

Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания

– максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета «ОСЖ» для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

– выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

– привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

– применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

–побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

–организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

–инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения
Раздел	Личная гигиена		
1-2	Закаливание организма (зарядка, обтирание)	2	
3	Стартовая диагностика. Обобщение пройденного(тестирование)	1	
4	Уход за кожей рук и ногтями (кремы; детский, защитный) Уход за кожей ног и ногтями	1	
Раздел	Одежда и обувь		
5-6-7	Мелкий ремонт одежды	3	
8-9-10	Пришивание пуговиц Пришивание кнопок и крючков	3	
11-12-13	Правила ручной стирки и сушки изделий	3	
14-15	Утюг; правила техники безопасности при работе с утюгом	2	
16	Обобщение пройденного материала. Тестирование.	1	
Раздел	Питание.		
17-18	ТБ при работе на кухне (режущие инструменты, кипяток). Хранение продуктов и готовой пищи (в холодильнике и без него)	2	
19-20-21	Посуда приборы, приспособления. Мытьё и чистка посуды	3	
22-23-24	Сервировка стола к ужину	3	
25-26-27	Приготовление отварных макарон	3	
28-29-30	Приготовление запеканки из творога	3	
31-32-33	Приготовление блюд из картофеля (отварной, пюре)	3	
Раздел	Культура поведения		
34-35-36	Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании. Ролевая игра.	3	
Раздел	жилище		
37-38-39	Гигиенические требования к жилому помещению	3	
40-41	Основные правила организации рабочего места школьника	2	
42-43	Комнатные растения и уход за ними.	2	
44	Контрольная работа	1	
45	Работа над ошибками.обобщение	1	
Раздел	Транспорт		
46-47-48	Основные тс. Правила пользования городским транспортом. Оплата проезда на всех видах транспорта.	3	
49-50	Пригородные поезда. Расписание. Оплата проезда.	2	
Раздел	Торговля		
51-52	Продовольственные и специализированные продовольственные	2	

	магазины. Виды товаров, стоимость, порядок приобретения		
Раздел	Семья и семейные отношения		
53-54	Состав семьи уч-ся имена, отчества, место работы. Родственные отношения; мать, отец, брат, сестра, бабушка, дедушка, дядя, тётя.	2	
Раздел	Средства связи		
55-56	Основные средства связи (почта, телеграф, телефон)	2	
57-58	Виды почтовых отправлений. Виды писем. Написание адреса на конверте	2	
Раздел	Медицинская помощь		
59-60-61	Медицинские учреждения. Функции основных врачей-специалистов	3	
62-63-64	Виды медицинской помощи. Вызов врача на дом	2	
Раздел	Учреждения и организации		
65-66	Детские ясли, детсад, школа. Центр досуговой деятельности. Их назначение	2	
67	Промежуточная аттестация. Итоговое контрольное тестирование	1	
68	Работа над ошибками	1	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата изучения
1-2	Особенности личной гигиены в жизни подростка.	2	
3-4	Стартовая диагностика. Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.	2	
5-6	Особенности ухода за кожей лица, волосами.	2	
7-8	Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные.	2	
9-10	Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.	2	
11-12	Значение продления срока служения одежды. Виды штопок, наложение заплат.	2	
13	Практическая работа. Ремонт одежды: штопка и наложение заплат.	1	
14-15	Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей.	2	
16-17	Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды.	2	
18-19	Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.	2	
20	Практическая работа. Оказание помощи первоклассникам в уборке класса.	1	
21-22-23	Виды питания. Пищевая ценность продуктов.	3	
24-25	Значение первых, вторых, третьих блюд и их приготовление.	2	
26	Практическая работа. Чтение рецептов приготовления киселя, компота.	1	
27-28	Использование механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.	2	
29-30	Правила безопасной работы с режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами.	2	
31-32-	Этикет. Сервировка стола к обеду.	3	

33			
34	Практическая работа. Сервировка стола к обеду.	1	
35-36	Правила приема приглашения в гости и формы отказа.	2	
37	Практическая работа. Изготовление несложных сувениров.	1	
38-39	Междугородний железнодорожный транспорт.	2	
40-41	Вокзалы. Их назначение и основные службы.	2	
42-43-44	Виды пассажирских вагонов. Формы приобретения железнодорожных билетов.	3	
45-46	Виртуальная экскурсия на железнодорожный вокзал.	2	
47-48	Универмаги и универсамы, их назначение.	2	
49-50-51	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.	3	
52-53-54	Подготовка квартиры и дома к весне, лету.	3	
55-56	Почта. Виды бандеролей (простая, заказная, ценная, с уведомлением).	2	
57-58-59	Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления.	3	
60	Практическая работа. Упаковка посылки.	1	
61-62	Виды доврачебной помощи: измерение температуры, обработка ран при микротравмах.	2	
63	Практическая работа. Измерение температуры, обработка раны при незначительном порезе.	1	
64-65	Домашняя аптечка. Состав домашней аптечки.	2	
66-67-68	Лекарственные растения в домашней аптечке.	3	

8 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения
Раздел	ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА	3	
1	.Уход за кожей лица, ногтями, волосами	1	
2	Косметические средства (лосьоны, кремы и другие).	1	
3	П/Р «Упражнения в протирании кожи лица лосьоном», «Нанесение крема на лицо, руки»	1	
Раздел	ОДЕЖДА	8	
4-5	П/Р «Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях».	2	
6	Правила глаженья белья	1	
7	П/Р «. Утюжка блузок, рубашек, платьев.»	1	
8	Прачечная. Правила пользования (метки, заполнение бланков).	1	
9	Виды услуг. Прачечная самообслуживания.	1	
10	П/Р «Заполнение бланков для сдачи белья.»	1	
11	Экскурсия в прачечную.	1	
Раздел	ПИТАНИЕ	10	

12	Приготовление изделий из теста. П/Р «Приготовление блинов»	1	
13	П/Р «Приготовление печенья»	1	
14	П/Р «Приготовление варенья из ягод смородины, брусники»	1	
15	П/Р «Консервирование фруктов и ягод»	1	
16-17-	П/Р «Соление огурцов и помидор»	2	
18-19-	П/Р «Квашение капусты»	2	
20	Составление меню завтрака, обеда, ужина.	1	
21	П/Р «Составление меню на день, на неделю.»	1	
Раздел	СЕМЬЯ	6	
22	Уход за грудным ребенком П/Р «Кормление из соски и с ложки куклы»	1	
23	П/Р «Купание куклы»	1	
24	П/Р «Одевание и пеленание куклы»	1	
25	Правила содержания детской посуды. П/Р «Мытье детской посуды»,	1	
26	Уборка детской постели	1	
27	Игрушки. П/Р «Мытье игрушек»	1	
Раздел	КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ	4	
28	Культура общения юноши и девушки.	1	
29-30-	Внешний вид молодых людей.	2	
31	Как вести себя на дискотеке	1	
Раздел	ЖИЛИЩЕ	8	
32	Уборка кухни.	1	
33	Уборка санузла	1	
34	Уход за ванной, унитазом,	1	
35	Уход за раковинами.	1	
36	Моющие средства, используемые при уборке кухни	1	
37	Моющие средства, используемые при уборке санузла	1	
38	П/Р «Мытье кафельных стен»	1	
39	П/Р «Чистка раковин.»	1	
Раздел	ТРАНСПОРТ.	8	
40	Междугородний автотранспорт	1	
41	Автовокзал	1	
42	.. Основные автобусные маршруты	1	
43	Расписание движения автобусов	1	
44	Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.	1	
45	Экскурсия на автобусную станцию.	1	
46	Водный транспорт. Основные маршруты.	1	
47	Расписание. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.	1	
Раздел	ТОРГОВЛЯ	3	
48	Специализированные магазины. Правила поведения в магазине.	1	
49	Стоимость основных промышленных товаров.	1	
50	Экскурсия в один из специализированных магазинов.	1	
Раздел	СРЕДСТВА СВЯЗИ.	4	
51	Телефон. Пользование городским телефоном-автоматом, квартирным телефоном. Пользование телефонным справочником.	1	
52	Культура разговора по телефону. Вызов милиции, пожарной команды, аварийных служб	1	

53	Междугородная телефонная связь.	1	
54	Экскурсия на переговорный пункт	1	
Раздел	Медицинская помощь	4	
55	Первая помощь при несчастных случаях (ожогах, обмороживании, отравлении, тепловом и солнечном ударах).	1	
56	Глистные заболевания и меры их предупреждения	1	
57	П/Р «Упражнения в оказании первой помощи утопающему.»	1	
58	Экскурсия в поликлинику.	1	
Раздел	Учреждения, организации и предприятия	2	
59	Департамент, муниципалитет, префектура, милиции. Их назначение.	1	
60	Экскурсия в сельскую администрацию	1	
Раздел	Экономика домашнего хозяйства		
61	Основные статьи расходов (питание, содержание жилища, одежда и обувь, культурные потребности, помощь родственникам).	1	
62	Планирование расходов на день, две недели с учетом бюджета и состава семьи.	1	
63	Расходы на питание.	1	
64	Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг.	1	
65	Крупные покупки (одежда, мебель, обувь и др.).	1	
66	П/Р Снятие показателей счетчика, расчет стоимости израсходованной электроэнергии и газа, заполнение квитанций.	1	
67	П/Р Упражнения в планировании расходов на день, две недели (на конкретных примерах).	1	
68	П/Р планировании крупных покупок (на конкретных примерах), в оказании материальной помощи	1	

9 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения
1	Здоровый образ жизни – одно из условий успеха в жизни человека. Вред курения, алкоголя и наркотиков.		
2	Входной контроль.	1	
3	Средства и способы укрепления здоровья. Значение физических упражнений: в здоровом теле – здоровый дух.	1	
4		1	
	Одежда и обувь		
5	Стиль одежды. Мода. Обновление одежды.	2	
6	Выбор одежды и обуви при покупке.	1	
7	Практическая работа. Определение своего размера.	1	
8	Правила и способы выведение мелких пятен на одежде в домашних условиях. Техника безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.	1	
9	Проверочная работа по разделу « Одежда и обувь»	1	
	Семья	1	
10	Российская семья. Условия для создания семьи.	1	
11	Закон Российской Федерации о браке и семье		
12	Семейные отношения. Семейные традиции	1	
	Транспорт		
13	Авиатранспорт. Назначение авиатранспорта. Аэровокзал	1	

14	Маршруты. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда. Регистрация рейсов.	1	
15	Авиатранспорт. Назначение авиатранспорта. Аэровокзал	2	
16	Маршруты. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда. Регистрация рейсов.	2	
17	Контрольная работа за 1 четверть.	1	
	Культура поведения		
18	Поведение в обществе. Взаимоотношения с соседями. Правила общежития.		
19	Прием гостей и правила хорошего тона в обращении с друзьями, знакомыми	1	
20	Культура общения юноши и девушки.	1	
21	Внешний вид.	1	
	Средства связи		
22	Виды связи: сотовая, автоответчик, компьютерная, факс, интернет, телефон с определителем. Особенности каждого вида связи и их значимость. Необходимость в современных условиях жизни общества.	1	
23	Виды денежных переводов. Стоимость отправки	1	
24	Заполнение бланков денежных переводов		
	Жилище		
25	Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер	2	
26	Сохранение жилищного фонда	1	
27	Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер		
	Питание	1	
28	Диетическое питание. Рецепты приготовления диетических блюд.	1	
29	Приготовление диетического блюда Инструктаж по технике безопасности с электрической плитой	1	
30	Питание детей ясельного возраста	1	
31	Приготовление блюда для детей ясельного возраста	1	
32	Контрольная работа за 2 четверть.	1	
33	Национальные блюда	1	
34	Приготовление национальных блюд	1	
35	Меню праздничного стола. Сервировка праздничного стола		
	Торговля		
36	Виды ярмарок: ярмарки-привозы, ярмарки-выставки, ярмарки образцов. Значение ярмарок	1	
37	Рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания, продовольственными товарами и реализации сельскохозяйственных продуктов. Отделы рынка, цена на отдельные товары. Проверочный тест	1	
38	Виртуальная экскурсия на рынок. Инструктаж по технике безопасности во время экскурсий.	1	
	Медицинская помощь	1	
39	Инфекционные заболевания. Меры по предупреждению инфекционных заболеваний	1	
40	Уход за больным.	1	
41	Сюжетная игра – «Больной в доме».	1	

42	Применение лекарства. Чтение инструкций		
43	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности	1	
	Учреждения и организации		
44	Предприятия бытового обслуживания населения. Их назначение	1	
45	Виды услуг		
46	Виртуальная экскурсия. Деятельность предприятия. Инструктаж по технике безопасности во время экскурсий	1	
	Экономика домашнего хозяйства	1	
47	Бюджет семьи. Расходы на удовлетворение культурных потребностей и некоторые текущие расходы	1	
48	Экономия в домашнем хозяйстве	1	
49	Сбербанк. Кредит.		
50	Государственное страхование.	1	
51	Сбережения. Назначение сбережений.	1	
52	Хранение денег в сберегательной кассе. Виды вкладов.	1	
53	Повторение изученного материала.	1	
54	Контрольная работа за 3 четверть.	2	
	Профориентация и трудоустройство		
55-56	Выбор профессии. Профессиональная жизненная перспектива	1	
57	Учреждения и отделы по трудоустройству		
58-59	Оформление на работу. Документы, необходимые для оформления на работу	1	
60	Собеседование. Оформление на работу	1	
61	Деловые бумаги (заявление, анкета, расписка), правила их составления.	1	
62	Практическая работа «Написание заявлений о зачислении в учебное заведение, об увольнении».	1	
63	Выбор профессии. Профессиональная жизненная перспектива	1	
64-65	Повторение изученного материала по разделу «Семья»,	1	
66-67	Повторение изученного материала по разделу «Медицинская помощь»	1	
68	Повторение изученного материала по разделу «Питание»	1	

ИТОГО		68 ч	
-------	--	------	--