


Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение

«Основная общеобразовательная школа №14»

«Согласовано»


Заместитель директора по УВР:

 /Кузьминых М.В.

«08.»06.2020 г.

«Утверждаю»

Директор МАОУООШ №14:

 /Годова И.В.

Приказ № 135 от 09.06.2020 г.



**Рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни»
5-9 специальных (коррекционных) классов
на 2020-2021 учебный год**

Составитель: учитель, Драничникова М.С.

2020 г.

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.

Курс рассчитан на следующее количество часов:

в 5 классе – 1 час, 34 ч за учебный год, в 6 классе – 1 час, 34 ч за учебный год, в 7,8 и 9 классах по 2ч часа в неделю, 68 часов за учебный год.

Формы организации учебного процесса

Традиционной формой организации учебного процесса является урок, в программе предусмотрено проведение разных типов уроков: вводный, изучения нового материала, закрепление изученного материала, комбинированный, обобщающий урок, контрольный урок. Кроме того при изучении курса проводится урок-экскурсии, викторины, уроки-сказки.

Методы обучения – словесные (беседы, рассказы, объяснения, работа с книгой), наглядные (наблюдения, демонстрация учебных пособий и образцов, ТСО), практические (упражнения, практические работы, дидактические игры,).

Формы контроля

Методы мониторинга знаний и умений обучающихся – фронтальный и индивидуальный опрос, тесты, кроссворды, практические работы, контрольные и самостоятельные работы.

1. Планируемые результаты

Изучение основ социальной жизни в основной школе дает возможность учащимся достичь следующих результатов развития:

1) в личностном направлении:

- уметь ясно, точно, излагать свои мысли в устной и письменной речи, понимать смысл поставленной задачи, приводить примеры
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- уметь контролировать процесс и результат учебной деятельности;
 - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

2) в предметном направлении:

Минимальный уровень:

различение отдельных видов продуктов, относящихся к разным группам по их основным характеристикам;
самостоятельное приготовление несложных блюд (бутербродов, салатов, вторых блюд);
соблюдение санитарно-гигиенических требований к процессу приготовления пищи и требований техники безопасности при приготовлении пищи;
выполнение (под руководством учителя) мелкого ремонта и обновление одежды;
решение типовых практических задач (под руководством педагога) посредством обращения в торговые предприятия и предприятия бытового обслуживания;
самостоятельное совершение покупок товаров повседневного спроса и знание способов определения правильности отпуска товаров;
пользование различными средствами связи, включая Интернет-средства;
знание и соблюдение санитарно-гигиенических правил для девушек и юношей;
знание основных мер по предупреждению инфекционных заболеваний;
знание основных правил ухода за больным;
коллективное планирование семейного бюджета;
заполнение различных деловых бумаг (с опорой на образец), необходимых для дальнейшего трудоустройства;
соблюдение морально-этических норм и правил современного общества;

Достаточный уровень:

знание способов хранения и переработки продуктов питания;
составление ежедневного и праздничного меню из предложенных продуктов питания;
составление сметы расходов на продукты питания в соответствии с меню;
самостоятельное приготовление известных блюд (холодных и горячих закусок, первых и вторых блюд);
выбор необходимого товара из ряда предложенных в соответствии с его потребительскими характеристиками;
навыки обращения в различные учреждения и организации; ведение конструктивного диалога с работниками учреждений и организаций;
пользование услугами предприятий службы быта, торговли, связи, медицинской помощи, государственных учреждений и учреждений по трудоустройству для решения практически значимых задач;
знание основных статей семейного бюджета; самостоятельный расчет расходов и доходов семейного бюджета;
самостоятельное заполнение документов, необходимых для приема на работу (заявление, резюме, автобиография);

2. 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 распоровшегося 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 старшим 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.

**Тематическое планирование
5 класс**

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1	Личная гигиена и здоровье	4	
1.1.	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.	1	
1.2.	Утренний и вечерний туалет школьника.	1	
1.3.	Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета. Правила хранения, уход.	1	
1.4.	Правила содержания личных вещей.	1	
2.	Охрана здоровья	2	
2.1.	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.	1	
2.2.	Контрольная работа по теме «Личная гигиена и здоровье. Охрана здоровья».	1	
3.	Жилище	9	
3.1.	Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности.	1	
3.2.	Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес.	1	
3.3.	Коммунальные удобства в городе и сельской местности.	1	
3.4.	Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах.	1	
3.5.	Комнатные растения. Виды комнатных растений.	1	
3.6.	Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.	1	
3.7.	Домашние животные. Содержание животных в городской квартире.	1	
3.7.	Домашние животные и птицы в сельской местности. Наиболее распространенные болезни животных. Ветеринарная служба.	1	
3.8.	Повторение по теме «Жилище».	1	
3.9.	Контрольная работа по теме «Жилище».	1	
4.	Одежда и обувь	5	
4.1.	Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста.	1	
4.2.	Головные уборы: виды и назначение.	1	
4.3.	Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека.	1	
4.4.	Магазины по продаже различных видов одежды.	1	
4.5.	Значение опрятного вида человека.	1	
5.	Питание	6	
5.1.	Организация питания семьи. Влияние правильного питания на здоровье человека.	1	
5.2.	Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.	1	
5.3.	Практическая работа по составлению меню Школьника	1	
5.4.	Повторение по теме «Одежда и обувь».	1	
5.5.	Повторение по теме «Питание».	1	
5.6.	Контрольная работа по теме «Одежда и обувь. Питание».	1	

6.	Транспорт	2	
6.1.	Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда. Правила поведения в городском транспорте.	1	
6.2.	Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Стоимость.	1	
7.	Семья	3	
7.1.	Родственные отношения в семье. Состав семьи. Место работы членов семьи, должности, профессии.	1	
7.2.	Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье.	1	
7.3.	Контрольная работа по теме «Транспорт. Семья».	1	
	Резерв	3	
	Итого:	34 ч.	

6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1.	Личная гигиена и здоровье	4	
1.1.	Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями. Косметические средства.	1	
1.2.	Уход за кожей ног. Гигиенические требования к использованию личного белья.	1	
1.3.	Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств.	1	
1.4.	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.	1	
2.	Жилище	11	
2.1.	Планировка жилища. Виды жилых комнат. Виды нежилых помещений. Назначение жилых комнат и нежилых помещений.	1	
2.2.	Кухня. Нагревательные приборы. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами.	1	
2.3.	Повторение по теме «Личная гигиена и здоровье. Охрана здоровья».	1	
2.4.	Контрольная работа по теме «Личная гигиена и здоровье. Охрана здоровья».	1	
2.5.	Электробытовые приборы на кухне. Назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.	1	
2.6.	Кухонная утварь. Правила гигиены, хранения, уход. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями.	1	
2.7.	Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов.	1	
2.8.	Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Правила ухода и хранения.	1	
2.9.	Кухонная мебель: названия, назначение.	1	
2.10.	Уход за одеждой. Хранение одежды. Правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли).	1	
2.11.	Повторение по теме «Жилище». Контрольная работа по теме «Жилище».	1	
3.	Одежда и обувь	6	
3.1.	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Правила сушки белья из различных тканей.	1	
3.2.	Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Правила и приемы глажения изделий из различных видов тканей.	1	
3.3.	Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распорوشевого шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат.	1	
3.4.	Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях.	1	
3.5.	Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.	1	
3.6.	Практическая работа по теме «Уход за одеждой».	1	
4.	Питание	1	

4.1.	Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.	1	
5.	Транспорт	2	
5.1.	Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.	1	
5.2.	Повторение по теме «Уход за одеждой. Транспорт». Контрольная работа по теме «Уход за одеждой. Транспорт».	1	
6.	Основные средства связи	2	
6.1.	Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.	2	
7.	Семья	5	
7.1.	Семейный досуг. Виды досуга. Правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.	1	
7.2.	Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т. д.	1	
7.3.	Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др.	1	
7.4.	Досуг как развитие постоянного интереса к какому либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т. д.	1	
7.5.	Контрольная работа по теме «Семья. Средства связи».	1	
	Резерв	3	
	Итого:	34 ч.	

7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1.	Личная гигиена и здоровье	10	
1.1.	Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека.	1	
1.2.	Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры.	1	
1.3.	Водные процедуры для закаливания.	1	
1.4.	Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений.	1	
1.5.	Утренняя гимнастика.	1	
1.6.	Составление комплексов утренней гимнастики.	1	
1.7.	Практическая работа по теме «Составление комплексов утренней гимнастики».	1	
1.8.	Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели.	1	
1.9.	Виды шампуней в зависимости от типов волос.	1	
1.10.	Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.	1	
2.	Охрана здоровья	2	
2.1.	Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения.	1	
2.2.	Самолечение и его негативные последствия.	1	
3.	Жилище	11	
3.1.	Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение.	1	
3.2.	Правила безопасного поведения в ванной комнате.	1	
3.3.	Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами.	1	
3.4.	Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках.	1	
3.5.	Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности.	1	
3.6.	Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание.	1	
3.7.	Стиральные средства для ручной стирки.	1	
3.8.	Техника безопасности при использовании моющих средств.	1	
3.9.	Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).	1	
3.10.	Повторение по теме «Охрана здоровья. Жилище».	1	
3.11.	Контрольная работа по теме «Охрана здоровья. Жилище».	1	
4.	Одежда и обувь	6	
4.1.	Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант	1	
4.2.	Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий.	1	
4.3.	Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в		

	соответствии с назначением и необходимыми размерами.	1	
4.4.	Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды).	1	
4.5.	Повторение по теме «Одежда и обувь».	1	
4.6.	Контрольная работа по теме «Одежда и обувь».	1	
5.	Питание	20	
5.1.	Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения.	1	
5.2.	Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).	1	
5.3.	Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции.	1	
5.4.	Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба.	1	
5.5.	Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.	1	
5.6.	Практическая работа по теме «Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе».	1	
5.7.	Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения.	1	
5.8.	Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.	1	
5.9.	Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.	1	
5.10.	Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое).правила хранения	1	
5.11.	Овощи, плоды. Правила хранения. Первичная обработка. Свежие и замороженные продукты.	1	
5.12.	Ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка. Свежие и замороженные продукты.	1	
5.13.	Мука. Виды муки , сорта муки . Правила хранения муки.	1	
5.14.	Виды круп. Правила хранения круп.	1	
5.15.	Вредители круп и муки.	1	
5.16.	Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд.	1	
5.17.	Сахар: его польза и вред.	1	
5.18.	Пряности и приправы. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.	1	
5.19.	Повторение по теме «Виды продуктов питания».	1	
5.20.	Контрольная работа по теме «Виды продуктов питания».	1	
6.	Транспорт	2	
6.1.	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Виды пассажирских вагонов.	1	
6.2.	Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале.	1	
7.	Средства связи	5	
7.1	Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России. Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка. Экскурсия».	1	
7.2.	Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида.	1	
7.3.	Практическая работа по теме «Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма».	1	
7.4.	Бандероли. Виды бандеролей. Порядок отправления. Упаковка	1	
7.5.	Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.	1	
8	Предприятия, организации учреждения,	2	

8.1.	Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения.	1	
8.2.	Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Виртуальная экскурсия.	1	
9.	Семья	5	
9.1.	Отдых. Отдых и его разновидности.	1	
9.2.	Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность.	1	
9.3.	Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха.	1	
9.4.	Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.	1	
9.5.	Контрольная работа по теме «Транспорт. Средства связи. Семья».	1	
	Резерв	4	
	Итого:	68 ч.	

8 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1.	Личная гигиена и здоровье	7	
1.1.	Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности.	1	
1.2.	Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач.	1	
1.3.	Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками.	1	
1.4.	Негативное влияние на организм человека вредных веществ. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека.	1	
1.5.	Негативное влияние на организм человека вредных веществ; алкоголя, токсических и наркотических веществ. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека. Вредные привычки и способы предотвращения их появления.	1	
1.6.	Негативное влияние на организм человека вредных веществ:	1	
1.7.	Контрольная работа по теме «Личная гигиена и здоровье»		
2	Охрана здоровья	2	
2.1.	Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах.	1	
2.2.	Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.	1	
3.	Жилище	22	
3.1.	Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная).	1	
3.2.	Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели.	1	
3.3.	Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели».	1	
3.4.	Практическая работа по теме «Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели».		
3.5.	Магазины по продаже различных видов мебели.	1	
3.6.	Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники.	2	
3.7.	Правила ухода за убранными жилыми комнатами.	1	
3.8.	Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.	1	
3.9.	Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений.	2	
3.10.	Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.	1	
3.11.	Уборка санузла и ванной комнаты.	1	
3.12.	Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения.	1	
3.13.	Уход за различными видами напольных покрытий.	1	
3.14.	Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений.	1	
3.15.	Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.	1	
3.20.	Повторение по теме «Жилище».	1	

3.21.	Контрольная работа по теме «Жилище».	1	
3.22.	Практическая работа по теме «Уход за жилищем».	2	
4.	Одежда и обувь	5	
4.1.	Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года.	1	
4.2.	Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине.	1	
4.3.	Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила.	1	
4.4.	Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви; их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.	1	
4.5.	Практическая работа по теме «Уход за обувью».	1	
5.	Питание	8	
5.1.	Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах.	1	
5.2.	Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности).	1	
5.3.	Специализированные магазины.	1	
5.4.	Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание).	1	
5.5.	Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках).	1	
5.6.	Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.	1	
5.7.	Практическая работа по теме «Расчет стоимости товаров на вес и разлив».	1	
5.8.	Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.	1	
6.	Транспорт	4	
6.1.	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение.	1	
6.2.	Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.	1	
6.3.	Повторение по теме «Одежда и обувь. Питание. Транспорт».	1	
6.4.	Контрольная работа по теме «Одежда и обувь. Питание. Транспорт»	1	
7.	Средства связи	5	
7.1.	Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая).	1	
7.2.	Влияние на здоровье излучений мобильного телефона.	1	
7.3.	Культура разговора по телефону.	1	
7.4.	Номера телефонов экстренной службы.	1	
7.5.	Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.	1	
8	Предприятия, организации, учреждения	3.	
8.1.	Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции.	1	
8.2.	Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Профессии рабочих и служащих.	1	
8.3.	Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Экскурсия.	1	
9	Семья	8	
9.1.	Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи.	1	

9.2.	Экономика домашнего хозяйства. Виды и источники дохода.	1	
9.3.	Определение суммы доходов семьи на месяц	1	
9.4.	Основные статьи расходов.	1	
9.5.	Планирование расходов на месяц по отдельным статьям.	1	
9.6.	Планирование дорогостоящих покупок.	1	
	Практическая работа по теме «Экономика домашнего хозяйства».	1	
9.7.	Повторение по теме «Средства связи. Предприятия, организации, учреждения. Семья».	1	
9.8.	Контрольная работа по теме «Средства связи. Предприятия, организации, учреждения. Семья».	1	
	Резерв	4	
	Итого:	68 ч.	

9 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1	Личная гигиена и здоровье	3	
1.1.	Повторение по теме «Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач».	1	
1.2.	Повторение изученного по теме «Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками».	1	
1.3.	Повторение по теме «Негативное влияние на организм человека вредных веществ. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Алкоголь. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека».	1	
2.	Охрана здоровья	3	
2.1.	Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.	1	
2.2.	Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом.	1	
2.3.	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.	1	
3.	Жилище	11	
3.1.	Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми.	1	
3.2.	Профилактика появления грызунов и насекомых в доме.	1	
3.3.	Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми.	1	
3.4.	Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми.	1	
3.5.	Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми.	1	
3.6.	Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми.	1	
3.7.	Предупреждение отравлений ядохимикатами.	1	
3.8.	Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.	1	
3.9.	Повторение по теме «Личная гигиена и здоровье. Охрана здоровья. Жилище».	2	
3.10.	Контрольная работа по теме «Личная гигиена и здоровье. Охрана здоровья. Жилище».	1	
4.	Одежда и обувь	2	
4.1.	Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.	1	
4.2.	Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.	1	
5.	Питание	28	
5.1.	Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки.	1	
5.2.	Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья).	1	
5.3.	Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака.	1	
5.4.	Практическая работа по теме «Стоимость и расчет продуктов для	1	

	завтрака».		
5.5.	Посуда для завтрака. Сервировка стола.	1	
5.6.	Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов.	1	
5.7.	Овощные салаты: виды, способы приготовления.	1	
5.8.	Супы (виды, способы приготовления).	1	
5.9.	Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления).	3	
5.10.	Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.	1	
5.11.	Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда.	1	
5.12.	Практическая работа по теме «Стоимость и расчет продуктов для обеда».	1	
5.13.	Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.	1	
5.14.	Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин.	1	
5.15.	Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина.	1	
5.16.	Практическая работа по теме «Приготовление несложных салатов и холодных закусок».	1	
5.17.	Практическая работа по теме «Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина».	1	
5.18.	Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина.	1	
5.20.	Практическая работа по теме «Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина».	1	
5.21.	Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное.	1	
5.22.	Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. приготовление изделий из теста.	1	
5.23.	Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка.	1	
5.24.	Виды домашних заготовок: соление, маринование.	2	
5.25.	Глубокая заморозка овощей и фруктов.	1	
5.26.	Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов.	1	
5.27.	Правила первой помощи при отравлении.	1	
5.28.	Варенье из ягод и фруктов	5	
6.	Транспорт	2	
6.1.	Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.	1	
6.2.	Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.	1	
7	Средства связи	2	
7.1.	Интернет-связь. Электронная почта. Видео-связь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.	1	
7.2.	Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.	1	
8.	Предприятия, организации, учреждения	4	
8.1.	Исполнительные органы государственной власти (города, района). Муниципальные власти. Структура, назначение.	1	
8.2.	Исполнительные органы государственной власти (города, района). Муниципальные власти. Экскурсия.	1	
8.3.	Повторение по теме «Питание. Транспорт. Средства связи. Предприятия, организации, учреждения».	1	
8.4.	Контрольная работа по теме «Питание. Транспорт. Средства связи. Предприятия, организации, учреждения».	1	
	Резерв	4	
	Итого:	68 ч.	

