

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской

области Администрация городского округа Богданович

МАОУ - Тыгишская СОШ

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШАП

\_\_\_\_\_  
Липатова И.С.  
Протокол № 1 от  
«26» августа 2024 г

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Е.С. Лихачева  
от 28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора  
МАОУ - Тыгишской СОШ

\_\_\_\_\_  
Д.Е. Пермикина  
01-05/506 от 30 августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ**

(указать предмет, курс, модуль)

(приложение к Адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) на 2023 - 2028)

Уровень обучения (класс) 5-9 основное общее образование

Количество часов 340 Уровень базовый

Учитель:

Князева Марина Анатольевна, высшая к. к.

Срок реализации: 2024 – 2028гг.

### **Пояснительная записка.**

Цель учебного предмета "Основы социальной жизни" заключается в дальнейшем развитии и совершенствовании социальной (жизненной) компетенции, навыков самостоятельной, независимой жизни.

Задачи:

овладение обучающимися некоторыми знаниями и жизненными компетенциями, необходимыми для успешной социализации в современном обществе;

развитие и совершенствование навыков ведения домашнего хозяйства; воспитание положительного отношения к домашнему труду;

развитие умений, связанных с решением бытовых экономических задач;

формирование социально-нормативного поведения в семье и обществе;

формирование умений, необходимых для выбора профессии и дальнейшего трудоустройства;

коррекция недостатков познавательной и эмоционально-волевой сфер; развитие коммуникативной функции речи.

### **Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса**

Программа «Основы социальной жизни» составлена с учетом возможностей учащихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), уровня их знаний и умений и ориентирована на:

-развитие навыков самообслуживания, самостоятельного ведения домашнего хозяйства, ориентировки в ближайшем окружении и возможности более широкой жизненной ориентации, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

-усвоение морально-этических норм поведения, навыков общения с людьми в разных жизненных ситуациях;

-понимание роли семьи и семейных отношений в жизни человека, общества и государства, в воспитании и развитии ребенка, сохранении и укреплении его соматического, физического и психического здоровья, формировании правильного уклада семейных отношений.

### **Место учебного предмета, коррекционного курса в учебном плане**

Учебный предмет «Основы социальной жизни» является частью предметной области «Человек и общество» обязательной части учебного плана образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями). Количество часов в неделю в 5-9 классе – 2 час, общее количество часов – 68 ч.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Программа по основам социальной жизни, определяет содержание предмета и последовательность его прохождения по годам, учитывает особенности познавательной деятельности обучающихся. Она направлена на разностороннее развитие личности обучающихся, способствует их умственному развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, эстетическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий обучающимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации и профессионального самоопределения.

Для обеспечения целенаправленного личностного развития обучающихся, подготовки их к самостоятельной жизни, программа предполагает интегрированный подход к формированию личностных качеств, комплексную поддержку обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, реализуемые с учетом их возрастных и специфических особенностей и возможностей

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета "Основы социальной жизни".**

Личностные результаты

Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Овладение социально – бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.

Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств.

Развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

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 педагогического работника) мелкого ремонта и обновление одежды;

решение типовых практических задач (под руководством педагогического работника) 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).

## **Содержание учебного предмета "Основы социальной жизни".**

### **Личная гигиена и здоровье.**

Здоровый образ жизни - требование современного общества.

Значение здоровья в жизни и деятельности человека. Здоровое и рациональное (сбалансированное) питание и его роль в укреплении здоровья. Значение физических упражнений в режиме дня. Соблюдение личной гигиены юношей и девушек при занятиях физическими упражнениями.

Негативное воздействие вредных факторов на организм человека (электромагнитные излучения от компьютера, сотового телефона, телевизора; повышенный уровень шума, вибрация, загазованность воздуха).

Негативное воздействие вредных веществ на здоровье человека, последующие поколения.

Здоровье и красота. Средства по уходу за кожей лица для девушек и юношей. Значение косметики для девушек и юношей. Правила и приемы ухода за кожей лица.

Гигиенические правила для девушек. Средства личной гигиены для девушек (виды, правила пользования).

Гигиенические правила для юношей.

### **Охрана здоровья.**

Виды медицинских учреждений: поликлиника, амбулатория, больница, диспансер. Функции основных врачей-специалистов.

Виды страховой медицинской помощи: обязательная и дополнительная. Полис обязательного медицинского страхования. Медицинские услуги, оказываемые в рамках обязательного медицинского страхования. Перечень медицинских услуг, оказываемых в рамках дополнительного медицинского страхования.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности. Особенности оплаты по листку временной нетрудоспособности страховыми компаниями.

### **Жилище.**

Общее представление о доме. Правила пользования общей собственностью в многоквартирном доме. Правила проживания в собственном и многоквартирном доме. Компании, осуществляющие управление многоквартирными домами. Виды услуг, предоставляемых управляющими компаниями в многоквартирных домах. Виды коммунальных услуг, оказываемых в сельской местности.

Планировка жилища. Виды и назначение жилых комнат и нежилых помещений.

Кухня. Нагревательные приборы и правила техники безопасности их использования. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

Кухонная утварь. Виды кухонной посуды в зависимости от функционального назначения. Материалы для изготовления различных видов кухонной утвари, их свойства. Правила ухода за кухонной посудой в зависимости от материала, из которого они изготовлены. Столовые приборы: назначение, правила ухода. Санитарные нормы и правила содержания и ухода за кухонной утварью.

Национальные виды кухонной посуды.

История возникновения и развития кухонной утвари.

Кухонное белье: виды (полотенца, скатерти, салфетки, прихватки, фартуки, передники), материалы, назначение. Практическое и эстетическое назначение кухонного белья.

Кухонная мебель. Виды кухонной мебели. Правила ухода и содержание.

Ванная комната. 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. Виды стиральных машин в зависимости от загрузки белья (вертикальная и горизонтальная загрузки). Режимы стирки, температурные режимы. Условные обозначения на стиральных машинах. Характеристики разных видов стиральных машин. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин). Выбор стиральных машин в зависимости от конкретных условий (размера ванной комнаты, характеристика машины, цены).

Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в зависимости от ее назначения. Размещение мебели в помещении с учетом от конкретных условий: размера и особых характеристик жилого помещения (освещенности, формы). Составление элементарных дизайн-проектов жилых комнат.

Магазины по продаже различных видов мебели. Выбор мебели с учетом конкретных условий (размера помещения, внешнего оформления, соотношения цены и качества).

Интерьер. Качества интерьера: функциональность, гигиеничность, эстетичность. Рациональная расстановка мебели в помещении в зависимости от функционального назначения комнаты, площади, наличия мебели. Композиция интерьера: расположение и соотношение составных частей интерьера: мебели, светильников, бытового оборудования, функциональных зон. Соблюдение требований к подбору занавесей, светильников и других деталей декора.

Уход за жилищем. Сухая уборка: назначение, инвентарь, электробытовые приборы, средства бытовой химии. Влажная уборка: назначение, инвентарь, моющие и чистящие средства, электробытовые приборы для влажной уборки помещений. Правила техники безопасности использования электробытовых приборов. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.

Ремонтные работы в доме. Виды ремонта: косметический, текущий. Ремонт стен. Материалы для ремонта стен. Виды обоев: бумажные, флизелиновые, виниловые (основные отличия по качеству и цене). Выбор клея для обоев в зависимости от их вида, самостоятельное изготовление клея. Расчет необходимого количества обоев в зависимости от площади помещения. Выбор цветовой гаммы обоев в зависимости от назначения помещения и его особенностей (естественная освещенность помещения, размеры помещения). Самостоятельная оклейка стен обоями: подготовка обоев, правила наклеивания обоев. Обновление потолков: виды ремонта (покраска, побелка), основные правила и практические приемы. Расчет стоимости ремонта потолка в зависимости от его площади и вида.

### **Одежда и обувь.**

Одежда. Материалы, используемые для изготовления одежды (хлопок, шерсть, синтетика, лен, шелк). Преимущества и недостатки разных видов тканей.

Уход за одеждой. Виды 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. Глажение изделий из различных видов тканей. Сухое глажение и глажение с паром. Правила ухода за одеждой, изготовленной из разных видов материалов. Уход за хлопчатобумажной одеждой. Уход за шерстяными и трикотажными изделиями. Уход за верхней одеждой из водоотталкивающей ткани, кожи, мехового велюра (дубленки), меха (искусственного и натурального). 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 и химчистка: назначение, оказываемые услуги, прейскурант. Ателье мелкого ремонта одежды: оказываемые услуги, прейскурант. Ателье

индивидуального пошива одежды.

Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Соотношение размеров одежды в стандартах разных стран.

Стиль одежды. Определение собственного размера одежды. Профессии людей, создающих одежду: художники-дизайнеры (модельеры), раскройщики, портные. "Высокая" мода и мода для всех. Современные направления моды. Журналы мод. Составление комплектов из одежды (элементарные правила дизайна одежды). Аксессуары (декор) одежды: шарфы, платки, ремни.

История возникновения одежды. Одежда разных эпох. Изменения в одежде в разные исторические периоды.

Национальная одежда.

Обувь. Выбор и покупка обуви в соответствии с ее назначением и размером. Соотношение размеров обуви в стандартах разных стран. Факторы, влияющие на выбор обуви: удобство (практичность) и эстетичность. Правила подбора обуви к одежде. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви, хранение чека или его копии.

Национальная обувь.

Уход за обувью. Правила ухода за обувью, изготовленной из натуральной и искусственной кожи, нубука, замши, текстиля.

Ремонт обуви в специализированных мастерских.

История появления обуви. Обувь в разные исторические времена.

### **Питание.**

Организация питания семьи. Организация правильного питания. Режим питания. Рацион питания.

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.

Завтрак. Холодный завтрак. Составление меню для холодного завтрака. Молочные продукты для холодного завтрака. Простые и сложные бутерброды. Канапе. Приготовление бутербродов.

Горячий завтрак. Каши. Виды круп. Хранение круп. Молочные каши: виды, составление рецептов, отбор необходимых продуктов. Приготовление молочных каш. Каши, приготовленные на воде. Каши быстрого приготовления.

Блюда из яиц: яичница-глазунья, омлеты (омлеты простые и с добавками). Приготовление блюд из яиц.

Напитки для завтрака.

Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола. Приготовление блюд для завтрака.

Обед. Овощные салаты: виды, первичная обработка овощей, способы приготовления. Составление рецептов овощных салатов и их приготовление. Салаты с рыбой; мясом (мясопродуктами): составление рецептов, отбор продуктов, приготовление. Заправки для салатов. Украшение салатов.

Супы. Прозрачные супы. Приготовление бульона (мясного, рыбного). Заправки для супов. Составление рецептов и приготовление супов. Суп-пюре.

Мясные блюда (виды, способы приготовления). Приготовление котлет из готового фарша.

Жарка мяса.

Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Рыба отварная. Рыба жареная.

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.

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. 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. Составление и запись рецептов изделий из теста. Приготовление оладий и блинов изделий из недрожжевого и дрожжевого теста. Приготовление печенья.

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

Виды питания. Диетическое питание. Питание обучающихся ясельного возраста. Приготовление национальных блюд.

Праздничный стол. Сервировка праздничного стола. Столовое белье для праздничного стола: салфетки (льняные, хлопчатобумажные), скатерти.

Украшения салатов и холодных блюд из овощей и зелени.

Этикет праздничного застолья.

Блюда национальной кухни.

### **Транспорт.**

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

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

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Примерная стоимость проезда в вагонах разной комфортности. Формы приобретения билетов. Электронные билеты.

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

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт. Основные службы. Основные маршруты.

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы. Порядок приобретения билетов. Электронные билеты. Стоимость проезда.

Средства связи.

Почта. Внутренняя и международная письменная корреспонденция (почтовые карточки, письма, бандероли). Категории почтовых отправлений: простые и регистрируемые (обыкновенные, заказные, с объявленной ценностью). Правила и стоимость отправления.

Телефонная связь. Беспроводные средства персональной связи (мобильные телефоны сотовой связи, пейджеры и беспроводные стационарные радиотелефоны, спутниковая связь). Значение сотовой (мобильной) связи в жизни современного человека. Правила оплаты различных видов телефонной связи (проводной и беспроводной). Сотовые компании, тарифы.

Интернет-связь. Электронная почта и ее преимущества. Видеосвязь (скайп). Видеоконференции. Особенности, значение в современной жизни.

Денежные переводы. Виды денежных переводов (адресные и безадресные). Различные системы безадресных переводов. Преимущества разных видов денежных переводов. Стоимость отправления денежного перевода.

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.

Организации. Отделы внутренних дел. Отделения пенсионного фонда. Налоговая инспекция. Паспортно-визовая служба. Центры социальной защиты населения.

Трудоустройство. Деловые бумаги, необходимые для приема на работу (резюме, заявление). Заполнение деловых бумаг, необходимых для приема на работу. Самостоятельное трудоустройство (по объявлению, рекомендации, через интернет). Риски самостоятельного трудоустройства. Государственная служба занятости населения: назначение, функции. Правила постановки на учет.

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

Семья.

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

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

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

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

**Экономика домашнего хозяйства.** Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок. Значение и способы экономии расходов. Назначение сбережений. Виды вкладов в банки.

Будущая семья. Закон о семье и браке. Условия создания семьи. Семейные отношения. Распределение обязанностей по ведению домашнего хозяйства, бюджета. Способы пополнения домашнего бюджета молодой семьи надомной деятельностью.

Ответственность родителей (законных представителей) за будущее обучающегося. Социальное сиротство. Государственные проблемы, связанные с сиротством. Поведение родителей (законных представителей) в семье, где ждут обучающегося. Беременность, роды. Семейный уклад с появлением новорожденного в семье, распределение обязанностей. Грудной ребенок в семье: уход, питание новорожденного, детский гардероб, необходимое оборудование и приспособления. Развитие обучающегося раннего возраста.

## Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

### 5 класс

№ урока	Кол.-во часов	Тема урока	Содержание тем учебного предмета (курса)	Основные виды деятельности
1	1	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.	Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета; правила ухода за кожей рук, ног и	
2	1	Утренний и вечерний		

		туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение.	ногтями. Правила ухода за полостью рта; предметы личной гигиены по уходу за полостью рта; правила ухода за ушами.	Слушание объяснения учителя Совместные действия учителя и обучающегося
3	1	Гигиена тела. Уход за телом.	Правила освещенности рабочего места; правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач. Правила ухода за волосами; периодичность.	
4-5	2	Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека.	Значение закаливания для здоровья человека. Способы закаливания, правила и приемы выполнения процедур. Составление комплекса утренней гимнастики. Необходимость одеваться по погоде, закалять свой организм и соблюдать правила личной гигиены. Уход за телом: за кожей рук, ног, ногтями. Приемы обрезания ногтей на руках, ногах. Косметические средства для ухода за кожей, необходимость чтения инструкций. Гигиенические требования к использованию личного белья. Просмотр учебного фильма о вреде наркотиков и токсических веществ. Беседа по содержанию фильма, выводы о губительном влиянии вредных привычек.	
6	1	Способы закаливания.		
7	1	Воздушные и солнечные процедуры.		
8-9	2	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.	Виды медицинских учреждений, профессии работников медицинских учреждений. Функции врачей -специалистов. Видах медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Измерение температуры, обработка ран, порезов с помощью специальных средств. Медицинская аптечка, чтение инструкции.	Слушание объяснения учителя Выполнение работ по образцу, самостоятельно. Беседа.
10	1	Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности.	Виды жилых помещений в городе и деревне и их различие; виды отопления в городе и селе; жилой дом, домашние помещения: зал	Слушание объяснения учителя. Беседа
11-12	2	Коммунальные удобства в		

		городе и сельской местности.	(гостиная), спальня, кухня, ванная, прихожая; их названия, функциональное назначение.	
13	1	Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики).	Гигиенические требования к жилому помещению; правила и последовательность проведения сухой и влажной уборки. Гигиенические требования к жилому помещению; инвентарь и виды моющих средств, используемых при уборке. Виды подсобных помещений. Современные средства для уборки санузла и ванной комнаты. Печатные инструкции к моющим средствам. Классификация моющих средств. Оборудование, назначение, правила и периодичность уборки санузла и ванной комнаты. Мытье кафельных стен, чистка раковины, использование инструкции, соблюдение правил техники безопасности, использование резиновых перчаток. Электробытовые приборы в ванной комнате и кухне. Классификация нагревательных приборов в кухне. Их назначение, правила использования, уход и ТБ.	Слушание объяснения учителя. Беседа
14-15	2	Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца.	Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Правила содержания и соблюдения гигиены жилища при наличии животных в доме.	Слушание объяснения учителя Просмотр учебного фильма. Беседа.
16	1	Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения.	Гигиенические требования к жилому помещению; правила и последовательность проведения сухой и влажной уборки.	Слушание объяснения учителя
17	1	Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями.		Выполнение работ по образцу,

			Гигиенические требования к жилому помещению; инвентарь и виды моющих средств, используемых при уборке.	самостоятельно
18	1	Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань).	Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань).	Слушание объяснения учителя Беседа
19	1	Правила ухода и хранения.	Правила ухода и хранения.	
20	1	Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос.	Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос.	Слушание объяснения учителя <i>Просмотр учебного фильма</i> . Беседа.
21	1	Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная).	Название кухонной мебели, её назначение. Коммунальные удобства в городе и селе. Правила пользования общими коммунальными удобствами в многоквартирных домах (лифт, домофон, мусоропровод, почтовые ящики).	Слушание объяснения учителя Беседа
22	1	Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели.	Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Печатные инструкции к моющим средствам. Классификация моющих средств. Оборудование, назначение, правила и периодичность уборки санузла и ванной комнаты. Мытье кафельных стен, чистка раковины, использование инструкции, соблюдение правил техники безопасности, использование резиновых перчаток. Электробытовые приборы в ванной комнате и кухне. Классификация нагревательных приборов в кухне. Их назначение, правила использования, уход и ТБ.	Слушание объяснения учителя Работа в рабочих тетрадях Работа с учебником

23	1	Значение опрятного вида человека.	Значение опрятного вида человека. Санитарно--гигиенические требования к одежде, правила личной гигиены и внешнего вида.	Беседа
24	1	Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.).	Виды одежды и головных уборов, их назначение. Правила ухода за одеждой. Виды обуви и их назначение; правила ухода за кожаной обувью.	Слушание объяснения учителя Работа в рабочих тетрадях Работа с учебником
25	1	Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви.	Правила повседневного ухода за обувью из замши, текстиля, шерсти.	Беседа
26	1	Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви; их назначение. Сушка обуви.	Правила подготовки обуви к хранению посезонно.	Слушание объяснения учителя
27	1	Питание. Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей.	Посуда и столовые приборы, их назначение. Значение питания в жизни и деятельности людей;	Слушание объяснения учителя Просмотр учебного фильма. Беседа.
28	1	Влияние правильного питания на здоровье человека.	правила составления рациона питания.	
29	1	Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. приготовление изделий из теста.	Правила безопасной работы режущими инструментами; место приготовления пищи и его оборудование. Правила сервировки стола с учетом различных меню; чайную посуду. Способы заваривания чая.	Слушание объяснения учителя Работа с учебным пособием Работа в рабочих тетрадях
30	1	Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста. Приготовление	Виды блюд, не требующих тепловой обработки; виды бутербродов. Значение вторых блюд; использование механических и электробытовых приборов, для сил и времени при приготовлении пищи.	
31-32	2	Городской транспорт. Виды городского транспорта.	Основные виды транспортных средств, имеющихся в городе.	Слушание объяснения учителя
33	1	Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.	Стоимость проезда на всех видах городского транспорта (разовый билет, проездной билет, удостоверение); порядок приобретения билетов. Правила поведения в транспорте и на улице. Транспортный и пешеходный маршрут до школы и обратно. Правила дорожного	Работа с дополнительными источниками информации: энциклопедиями, справочниками

			движения. Правила проезда в транспорте; правила передвижения по улице	
34	1	Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения.	Состав семьи. Имена, отчества, фамилии членов семьи, возраст, место работы, должность. Взаимоотношения в семьях, распределение хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи. Обсуждение проблемных ситуаций. Права и обязанности членов семьи. Правила поведения в семье. Уважительное отношение к старшим по возрасту, забота о младших членах семьи.	Слушание объяснения учителя Беседа

#### 6 класс

№ урока	К-во часов	тема	Содержание тем учебного предмета (курса)	
1	1	Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход.	Значение закаливания для здоровья человека. Способы закаливания, правила и приёмы выполнения процедур. Составление комплекса утренней гимнастики.	Слушание объяснения учителя Беседа
2	1	Правила содержания личных вещей.	Необходимость одеваться по погоде, закалять свой организм и соблюдать правила личной гигиены. Уход за телом: за кожей рук, ног, ногтями. Приёмы обрезания ногтей на руках, ногах. Косметические средства для ухода за кожей, необходимость чтения инструкций. Гигиенические требования к использованию личного белья. Просмотр учебного фильма о вреде наркотиков и токсических веществ. Беседа по содержанию фильма, выводы о губительном влиянии вредных привычек.	Слушание объяснения учителя Беседа Работа с учебником
3	1	Уход за кожей рук и	Значение закаливания для	

		ногтями: значение чистоты рук; Приемы обрезания ногтей на руках.	здоровья человека. Способы закаливания, правила и приёмы выполнения процедур. Составление комплекса утренней гимнастики. Необходимость одеваться по погоде, закалять свой организм и соблюдать правила личной гигиены. Уход за телом: за кожей рук, ног, ногтями. Приёмы обрезания ногтей на руках, ногах. Косметические средства для ухода за кожей, необходимость чтения инструкций. Гигиенические требования к использованию личного белья. Просмотр учебного фильма о вреде наркотиков и токсических веществ. Беседе по содержанию фильма, выводы о губительном влиянии вредных привычек	
4	1	Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры.		Слушание объяснения учителя Просмотр учебного фильма. Беседа.
5-6	2	Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела.	Виды медицинских учреждений, профессии работников медицинских учреждений. Функции врачей -специалистов. Видах медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Измерение температуры, обработка ран, порезов с помощью специальных средств. Медицинская аптечка, чтение инструкции.	
7-8	2	Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»).		Слушание объяснения учителя <i>Просмотр учебного фильма.</i> Беседа.
9	1	Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес.	Комнатные растения. Особенности ухода. Виды мебели. Уход за мебелью. Правила безопасной работы с химическими средствами при уборке. Рациональная расстановка мебели в квартире, детали интерьера. Требования к подбору деталей интерьера. Насекомые и грызуны в доме. Вред, приносимый ими. Профилактические меры и виды химических средств для борьбы с ними. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей, инструкции к ним. ТБ при	Слушание объяснения учителя Беседа
10	1	Комнатные растения. Виды комнатных растений.		Слушание объяснения учителя <i>Просмотр учебного фильма.</i> Беседа.
11	1	Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим.		Слушание объяснения учителя Беседа
12	1	Горшки и кашпо для комнатных растений.		Выполнение работ по образцу, самостоятельно

			пользовании этими средствами.	
13	1	Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода.	Посуда и столовые приборы, их назначение. Значение питания в жизни и деятельности людей; правила составления рациона питания. Правила безопасной работы режущими инструментами; место приготовления пищи и его оборудование. Правила сервировки стола с учетом различных меню;	Слушание объяснения учителя Просмотр учебного фильма. Беседа.
14	1	Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.		
15	1	Кухонная мебель: названия, назначение.	Название кухонной мебели, её назначение. Коммунальные удобства в городе и селе. Правила пользования общими коммунальными удобствами в многоквартирных домах (лифт, домофон, мусоропровод, почтовые ящики).	Слушание объяснения учителя Беседа Работа с учебником
16	1	Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках.	Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках.	Слушание объяснения учителя Работа с дополнительными источниками информации: справочниками
17	1	Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки.	Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки.	
18	1	Магазины по продаже различных видов мебели.	Основные виды магазинов; правила поведения в магазине. Назначение магазинов, их отделы и содержание товара. Специализированные мебельные магазины. Правила покупки мебели в магазине.	Слушание объяснения учителя Беседа Выполнение работ по образцу, самостоятельно
19	1	Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники.	Гигиенические требования к жилому помещению. Виды уборки жилища, инвентарь, моющие средства,	

		Правила ухода за убранством жилых комнат.	электробытовые приборы. Устройство пылесоса и правилами пользования электропылесосом. Чистка пылесосом ковров, батареи, книжных полок. Правила ТБ при работе с электроприборами. Правила и последовательность проведения влажной уборки. Инвентарь. Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки. Способы и периодичность ухода за окнами, мебелью и напольными покрытиями. Виды моющих средств и ТБ при работе с ними, необходимость чтения инструкции.	Слушание объяснения учителя Беседа Работа с дополнительными источниками информации: справочниками
20	1	Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения.	Правила повседневного ухода и поддержания одежды в порядке. Классификация пуговиц. Самостоятельное	Слушание объяснения учителя Беседа
21	1	Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распоровшегося шва Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат.	пришивание пуговиц, крючков. Соблюдение правил ТБ с колющими и режущими инструментами. Виды белья, его назначение. Правила и приёмы ручной стирки изделий из х/б тканей.	Слушание объяснения учителя  Выполнение работ по образцу, самостоятельно
22	1	Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведение мелких пятен в домашних условиях.	Подбор моющих средств согласно инструкции. Правила безопасной работы с бытовыми химическими средствами. Устройство утюга. Символы обозначения температуры нагрева на утюге, правила ТБ. Выполнение практических заданий.	Слушание объяснения учителя  Выполнение работ по образцу, самостоятельно
23	1	Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата.	Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии.	Слушание объяснения учителя  Выполнение работ по образцу, самостоятельно
24	1	Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии.		Работа с учебником
25	1	Режим питания.	Правила приготовления	

		<p>Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.</p>	<p>пищи. Правила выбора доброкачественных продуктов, определение срока хранения. Способы хранения продуктов и готовой пищи. Устройство холодильника. Правила размещения продуктов в холодильнике. Уход за холодильником. Виды круп, правила хранения. Блюда из круп. Рецепт приготовления каш и их виды. Приготовление гречневой (манной) каши с помощью учителя. Правила хранения и первичной обработки овощей, плодов, ягод, грибов. Чистка и нарезка. Приготовление салата по рецепту. Виды чая и кофе, способы заварки чая. Сервировка стола к чаепитию. Молочные продукты, правила их хранения. Значение кипячения молока. Соблюдение правил гигиены приготовления пищи и ТБ.</p>	<p>Слушание объяснения учителя</p> <p>Беседа</p> <p>Работа в рабочих тетрадях</p> <p>Работа с учебником</p> <p>Выполнение работ по образцу, самостоятельно</p>
26	1	<p>Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи. Виды продуктов питания.</p>	<p>Правила приготовления пищи. Правила выбора доброкачественных продуктов, определение срока хранения. Способы хранения продуктов и готовой пищи. Устройство холодильника. Правила размещения продуктов в холодильнике. Уход за холодильником. Виды круп, правила хранения. Блюда из круп. Рецепт приготовления каш и их виды. Приготовление гречневой (манной) каши с помощью учителя. Правила хранения и первичной обработки овощей, плодов, ягод, грибов. Чистка и нарезка. Приготовление салата по рецепту. Виды чая и кофе, способы заварки чая. Сервировка стола к чаепитию. Молочные продукты,</p>	<p>Слушание объяснения учителя</p> <p>Беседа</p> <p>Работа в рабочих тетрадях</p> <p>Работа с учебником</p> <p>Выполнение работ по образцу, самостоятельно</p>

			правила их хранения. Значение кипячения молока. Соблюдение правил гигиены приготовления пищи и ТБ.	
27	1	Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Варенье из ягод и фруктов.	Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Варенье из ягод и фруктов. Правила хранения и первичной обработки овощей, плодов, ягод, грибов. Чистка и нарезка.	Слушание объяснения учителя <i>Просмотр учебного фильма.</i> Беседа.
28	1	Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении.	Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении	Слушание объяснения учителя
29	1	Оплата проезда на всех видах городского транспорта.	Классификация транспортных средств. Виды городского транспорта.	Беседа
30	1	Правила поведения в городском транспорте.	Правила пользования и маршруты передвижения. Выбор наиболее рационального маршрута. Схемы маршрутов. Стоимость проезда по городу и расчет стоимости проезда от дома до школы и обратно. «Пригородный транспорт», его виды. Расписание движения автобусов и электричек. Службы вокзалов и их назначение. Правила дорожного движения и правила поведения в общественных местах.	Слушание объяснения учителя  Беседа  Работа в рабочих тетрадях  Работа с учебником  Выполнение работ по образцу, самостоятельно
31	1	Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России».	История развития средств связи. Основные средства связи, их назначение. Виды почтовых отправлений, писем. Порядком отправления писем различного вида и стоимость пересылки. Индекс почтового отделения, запись адреса на конверте.	Беседа
32	1	Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.		Слушание объяснения учителя  Беседа

33	1	Место работы членов семьи, должности, профессии	Закон РФ о семье и браке. Порядок и условия заключения и расторжения брака, основы семейных отношений. Морально-этические нормы взаимодействия в семье. Распределение обязанностей по ведению домашнего хозяйства, бюджета в семьях. Правила приёма гостей и поведения в гостях. Планирование бюджета семьи.	Слушание объяснения учителя  Беседа
34	1	Взаимоотношения между родственниками.		

### 7 класс

№ урока	К-во часов	тема	Содержание тем учебного предмета (курса)	
1	1	Косметические средства для ухода кожей рук.	Особенности соблюдения личной гигиены подростками. Правила личной гигиены подростков. Тип кожи лица и волос, средства для ухода за кожей лица и волосами. Шампунь, средства борьбы с перхотью и выпадением волос. Правила и приёмы сохранения чистоты и здоровья тела.	Слушание объяснения учителя Беседа
2	1	Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.		Слушание объяснения учителя <i>Просмотр учебного фильма.</i> Беседа.
3	1	Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).		Слушание объяснения учителя
4	1	Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели.		Беседа
5	1	Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека.	Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.	Слушание объяснения учителя  Просмотр учебного фильма.  Беседа.
6-8	3	Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.		
9-14	6	Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ.		

			жизни человека. Социальные последствия, к которым приводят дурные привычки.	Выполнение работ по образцу, самостоятельно
15-17	3	Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»).	Оказание первой помощи при ожогах, обморожениях, тепловых и солнечных ударах. Причины несчастных случаев. Степени ожогов, обморожений, признаки отравлений. Выполнение упражнений по оказанию первой помощи. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту	Слушание объяснения учителя  Просмотр учебного фильма.  Беседа.  Выполнение работ по образцу, самостоятельно
18-21	4	Первая помощь при ушибах и травмах.	Содержимое домашней аптечки, её состав. Инструкции по применению лекарственных средств. Способы хранения лекарств и срок годности. Вред самолечения, его опасность для здоровья. Оказание первой помощи при ушибах, травмах, переломах. Измерение температуры тела, обработка ран, наложение повязок и временных шин. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.	Слушание объяснения учителя  <i>Просмотр учебного фильма.</i>  Беседа.
22-25		Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом.	Понятия «инфекция», «вирус». Классификация инфекционных заболеваний (кишечные, воздушно-капельные), кровяные. Пути распространения и меры по предупреждению инфекционных заболеваний. Уход за больным человеком (одевать, кормить, умывать, перестилать постель, измерять температуру и др.) Инструкции к лекарствам. Документы, подтверждающие	Слушание объяснения учителя  Беседа  Работа с учебником

			нетрудоспособность.	
26-28	3	Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход.	Правила содержания и соблюдения гигиены жилища при наличии животных в доме	Слушание объяснения учителя Просмотр учебного фильма. Беседа.
29-30	2	Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.		
31	1	Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи.	Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи.	Слушание объяснения учителя Беседа
32	1	Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате.	Виды подсобных помещений. Современные средства для уборки санузла и ванной комнаты. Печатные инструкции к моющим средствам. Классификация моющих средств. Оборудование, назначение, правила и периодичность уборки санузла и ванной комнаты. Мытье кафельных стен, чистка раковины, использование инструкции, соблюдение правил техники безопасности, использование резиновых перчаток. Электробытовые приборы в ванной комнате и кухне. Классификация нагревательных приборов в кухне. Их назначение, правила использования, уход и ТБ.	Слушание объяснения учителя Беседа  Выполнение работ по образцу, самостоятельно
33	1	Техника безопасности при использовании моющих средств.	Виды моющих средств и ТБ при работе с ними, необходимость чтения инструкции.. Правила безопасной работы с химическими средствами при уборке.	Слушание объяснения учителя Беседа
34	1	Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).	Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).	Слушание объяснения учителя Беседа

35	1	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.	Гигиенические требования к жилому помещению. Виды уборки жилища, инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы. Устройство пылесоса и правилами пользования электропылесосом. Чистка пылесосом ковров, батареи, книжных полок.	Слушание объяснения учителя  Беседа
36	1	Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты.	Правила ТБ при работе с электроприборами. Правила и последовательность проведения влажной уборки. Инвентарь. Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки. Способы и периодичность ухода за окнами, мебелью и напольными покрытиями. Виды моющих средств и ТБ при работе с ними, необходимость чтения инструкции. Правила содержания и соблюдения гигиены жилища при наличии животных в доме. Правила безопасной работы с химическими средствами при уборке.	Слушание объяснения учителя  Беседа  Работа с учебником
37	1	Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми.	Насекомые и грызуны в доме. Вред, приносимый ими. Профилактические меры и виды химических средств для борьбы с ними.	Слушание объяснения учителя
38	1	Профилактика появления грызунов и насекомых в доме.	Правила использования ядохимикатов и аэрозолей, инструкции к ним. ТБ при пользовании этими средствами	Беседа  Работа с учебником
39	1	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.	Правила повседневного ухода, хранения и поддержания одежды в порядке. Основные способы ремонта одежды. Правила ТБ при работе с ножницами, иглой. Ремонт разорванных мест на одежде наложением заплат. Таблица условных обозначений по уходу за одеждой.	Слушание объяснения учителя  Беседа  Работа с учебником Выполнение работ по образцу, самостоятельно
40	1	Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и	Чтение условных обозначений на	

		приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.	этикетках. Средства для ручной стирки, этапы стирки. Основные правила стирки изделий из шёлка. Стирка изделия из х/б и шёлковых тканей вручную с соблюдением ТБ. Бытовая техника для стирки белья. Виды стиральных машин, их устройство. Правила пользования. Выбор режима стирки, температуры и стирка белья с помощью стиральной машины. Устройство и виды утюгов. Правила и приёмы утюжки белья. Подготовка рабочего места для глажения. Назначение, виды услуг, правила пользования прачечной.	
41	1	Ручная и машинная стирка изделий.		<p>Слушание объяснения учителя</p> <p>Беседа</p> <p>Работа с учебником</p> <p>Выполнение работ по образцу, самостоятельно</p>
42	1	Санитарно - гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.	Санитарно - гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.	<p>Слушание объяснения учителя</p> <p>Беседа</p> <p>Работа с дополнительными источниками информации</p>
43	1	Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами.	Отделы магазинов и ассортимент товаров. Порядок приобретения (выбор, примерка, оплата) и стоимости некоторых товаров. Правила возврата или обмена купленного товара. Гарантийный срок службы одежды, обуви и необходимость сохранения чека или его копии. Плана покупки и подсчёт стоимости. Нахождение нужного товара в магазинах, правила поведения в магазине. Обращение за помощью.	<p>Слушание объяснения учителя</p> <p>Беседа</p> <p>Работа с учебником</p>
44	1	Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви		
45	1	Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви		
46	1	Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила	Классификация продуктов питания по группам. Продукты растительного и	Слушание объяснения учителя

		хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд,готавливаемых на основе молока (каши, молочный суп).	животного происхождения. Использование механических и электроприборов. Санитарно-гигиенические требования и правила ТБ при работе с режущими инструментами, горячими жидкостями и электроплитой. Сервировка стола к ужину, обеду. Правила приёма пищи и поведения за столом.	Просмотр учебного фильма. Беседа. Работа с раздаточным материалом
47	1	Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе	Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе	Слушание объяснения учителя Беседа. Работа с раздаточным материалом
48	1	Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности).	Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности).	Слушание объяснения учителя Беседа.
49	1	Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.	Понятие «рынок», значение для населённого пункта и в жизни человека. Виды рынков. Различие рынка и магазина. Рыночные и магазинные цены. Выбор продукции в соответствии с её качеством (внешний вид, вкус, цена, количество и др.) Порядок приобретения товаров на рынке. Права покупателя на рынке, правила поведения на рынке. Нахождение нужных товаров на рынках, правила поведения.	Слушание объяснения учителя Беседа. Работа с учебником
50	1	Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды,	Классификация продуктов питания по группам. Продукты растительного и животного	Слушание объяснения учителя

		способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления).	происхождения. Виды мяса, мясопродуктов. Правила выбора доброкачественных продуктов. Правилах хранения мяса, первичной обработки. Блюда из мяса. Блюда для холодного и горячего ужина. Приготовление несложного салата, холодных закусок и горячего ужина. Составные части обеда. Виды бульонов, супов, последовательность приготовления первых блюд. Виды вторых блюд, мясные, рыбные, овощные блюда и гарниры. Виды напитков. Необходимые продукты и посуда для приготовления обеда. Стоимость продуктов для обеда, ужина. Составление меню ужина, обеда на день, на неделю. Рецепты блюд. Учатся готовить супы, вторые блюда, напитки. Использование механических и электроприборов. Санитарно-гигиенические требования и правила ТБ при работе с режущими инструментами, горячими жидкостями и электроплитой. Сервировка стола к ужину, обеду. Правила приёма пищи и поведения за столом.	Беседа. Работа с учебником
51	1	Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.		Слушание объяснения учителя  Просмотр учебного фильма.  Беседа. Работа с раздаточным материалом
52	1	Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда.	Правила хранения и первичной обработки овощей, плодов, ягод, грибов. Чистка и нарезка	Слушание объяснения учителя
53	1	Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом	Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом	Просмотр учебного фильма.  Беседа. Работа с раздаточным материалом

54	1	Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.	Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.	
55	1	Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.	Виды транспорта. Виды автотранспорта. Понятие «автовокзал». Службы автовокзала, их назначение. Основные автобусные маршруты. Ориентирование в расписании автобусов, приобретении билетов в кассах. Обращение к работникам вокзала за справочной информацией. Правила безопасности при поездке на автобусе, маршрутном такси. Расписание движения автобусов, приобретение билетов в кассах. Обращение к работникам вокзала за справочной информацией. Понятия: платформа, перрон, путь. Правила пользования транспортом и правила безопасности в поездке. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале.	Слушание объяснения учителя  Беседа.  Выполнение работ по образцу, самостоятельно
56	1	Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.	Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.	Слушание объяснения учителя Работа в рабочих тетрадях Работа с учебником Беседа
57	1	Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки. Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.	Бандероли и посылки. Виды бандеролей. Перечень предметов, разрешенных для пересылки и запрещенных. Виды упаковки, порядок и стоимость отправления. Заполнение бланков на отправку бандеролей, посылок и составление описи посылаемых предметов. Правила поведения в общественных	Слушание объяснения учителя Работа в рабочих тетрадях Работа с учебником

			местах. Обращение к работникам почты за информацией и помощью.	
58	1	Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона.	Виды телефонов. Виды телефонной связи. Названия сотовых компаний, тарифы, номера телефонов срочного вызова. Правила пользования телефонами и культура разговора. Влиянии на здоровье человека излучений мобильного телефона. Телефонный справочник. Причины вызова по номеру экстренных служб, ответственность за ложный вызов. Правила оплаты различных видов телефонной связи.	Слушание объяснения учителя Беседа.  Работа в рабочих тетрадах Работа с учебником
59	1	Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы.	Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы	Слушание объяснения учителя Беседа.  Работа в рабочих тетрадах Работа с учебником
60	1	Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.	Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.	Слушание объяснения учителя Беседа.
61	1	Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.	Правила ухода за младшими детьми. Тихие игры и колыбельные песенки. Правила чистоты и порядка дома. Понятие семейного досуга. Роль семьи и семейных отношений в жизни человека и общества	Слушание объяснения учителя  Беседа.  Работа с раздаточным материалом
62	1	Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др. правильная, рациональная организация досуга.	Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др. правильная, рациональная организация досуга.	Работа в рабочих тетрадах
63	1	Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.	Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.	Работа с учебником
64	1	Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи.	Назначение денег и их значение в нашей жизни.	
65	1	Экономика домашнего	Понятие бюджета.	

		хозяйства. Бюджет семьи.	<p>Составные части бюджета. Источники доходов и расходы семьи. Определению доходов семьи на месяц. Порядок и условия получения пенсии и заработной платы. Понятие бюджета. Составные части бюджета. Источники доходов и расходы семьи. Классификация основных статей расходов. Планирование и подсчет расходов семьи на месяц по отдельным статьям (ЖКХ, питание, одежда, лекарства и др.) Правила экономии в семье. Значение сбережений в семье. Виды хранения и цели сбережений. Кредит, виды кредитов.</p>	
66-68	3	Повторение		

### 8 класс

№ урока	Кол.-во часов	тема	Содержание тем учебного предмета (курса)	
1	1	Водные процедуры для закаливания.	Значение закаливания для здоровья человека.	<p>Слушание объяснения учителя</p> <p>Просмотр учебного фильма.</p> <p>Беседа.</p>
2	1	Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений.	<p>Способы закаливания, правила и приемы выполнения процедур. Составление комплекса утренней гимнастики. Необходимость одеваться по погоде, закалять свой организм и соблюдать правила личной гигиены. Уход за телом: за кожей рук, ног, ногтями. Приемы обрезания ногтей на руках, ногах. Косметические средства для ухода за кожей, необходимость чтения инструкций. Гигиенические требования к использованию личного белья. Просмотр учебного фильма о вреде наркотиков и токсических веществ. Беседа по содержанию фильма, выводы о губительном влиянии</p>	

			вредных привычек.	
3	1	Виды шампуней в зависимости от типов волос.	Особенности соблюдения личной гигиены подростками. Правила личной гигиены подростков. Тип кожи лица и волос, средства для ухода за кожей лица и волосами. Шампунь, средства борьбы с перхотью и выпадением волос. Правила и приёмы сохранения чистоты и здоровья тела.	
4-5	2	Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения.	Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения.	Слушание объяснения учителя Беседа Выполнение работ по образцу, самостоятельно
6	1	Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач		
7	1	Особенности соблюдения личной гигиены подростком.	Особенности соблюдения личной гигиены подростком.	Работа с учебным пособием Работа в рабочих тетрадях
8-9	2	Вредные привычки и способы предотвращения их появления.	ЗОЖ, основные компоненты здорового образа жизни. Правила личной гигиены и их значение для здоровья и жизни человека. Социальные последствия, к которым приводят дурные привычки.	Слушание объяснения учителя  Просмотр учебного фильма.  Беседа.
10-11	2	Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека.		
12-13	2	Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения.	Содержимое домашней аптечки, её состав. Инструкции по применению лекарственных средств. Способы хранения лекарств и срок годности. Вред самолечения, его опасность для здоровья. Оказание первой помощи при ушибах, травмах, переломах. Измерение температуры тела, обработка ран, наложение повязок и временных шин.	Слушание объяснения учителя  Работа с раздаточным материалом
14-16	3	Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе.		

			Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.	
17-18	2	Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.	Понятия «инфекция», «вирус». Классификация инфекционных заболеваний (кишечные, воздушно-капельные), кровяные. Пути распространения и меры по предупреждению инфекционных заболеваний. Уход за больным человеком (одевать, кормить, умывать, перестилать постель, измерять температуру и др.) Инструкции к лекарствам. Документы, подтверждающие нетрудоспособность.	Слушание объяснения учителя  Беседа  Работа с учебным пособием
19-20	2	Вызов «скорой» или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием.		
21-23	3	Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.	Правила содержания и соблюдения гигиены жилища при наличии животных в доме	Слушание объяснения учителя Беседа Работа с учебным пособием
24	1	Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.	Комнатные растения. Особенности ухода. Виды мебели. Уход за мебелью. Правила безопасной работы с химическими средствами при уборке. Рациональная расстановка мебели в квартире, детали интерьера. Требования к подбору деталей интерьера. Насекомые и грызуны в доме. Вред, приносимый ими. Профилактические меры и виды химических средств для борьбы с ними. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей, инструкции к ним. ТБ при пользовании этими средствами.	Слушание объяснения учителя Беседа  Просмотр учебного фильма
25	1	Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами.	Устройство пылесоса и правилами пользования электропылесосом. Чистка пылесосом ковров, батареи, книжных полок. Правила	Слушание объяснения учителя Просмотр учебного фильма. Беседа.

26-27	2	Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий.	ТБ при работе с электроприборами. Правила и последовательность проведения влажной уборки. Инвентарь. Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки. Способы и периодичность ухода за окнами, мебелью и напольными покрытиями. Виды моющих средств и ТБ при работе с ними, необходимость чтения инструкции.	Слушание объяснения учителя Работа с учебным пособием
28	1	Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми.	Насекомые и грызуны в доме. Вред, приносимый ими. Профилактические меры и виды химических средств для борьбы с ними.	Слушание объяснения учителя Беседа Работа в рабочих тетрадях Работа с учебником
29	1	Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми.	Правила использования ядохимикатов и аэрозолей, инструкции к ним. ТБ при пользовании этими средствами.	
30	1	Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека.	Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека.	Слушание объяснения учителя Беседа Работа в рабочих тетрадях Работа с учебником
31	1	Правила сушки белья из различных тканей.	Таблица условных обозначений по уходу за одеждой. Условные обозначения на этикетках.	Слушание объяснения учителя Беседа
32		Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья.	Моющие средства для стирки шерстяных и синтетических тканей, этапы стирки. Инструкции на упаковках МС. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей, соблюдение ТБ. Бытовая техника для стирки белья. Режим стирки, температура при машинной стирке. Устройство и виды утюгов. Правила и приёмы заутюживания фасонного белья. Правила ТБ.	Работа с раздаточным материалом
33	1	Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила	Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования.	Работа с учебным пособием

		использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек.	Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек.	
34	1	Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной.	Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной.	Слушание объяснения учителя Беседа
35	1	Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.	Значение опрятного вида человека. Понятие моды, стиля. Виды одежды и обуви в соответствии с назначением. Подбор одежды и обуви в соответствии с модой, назначением, индивидуальными особенностями, бюджетом и своим размером. Определение собственного размера одежды и обуви на практических занятиях. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека. Магазины по продаже одежды и обуви. Правила приобретения товаров, правила возврата или обмена купленного товара и гарантийные сроки. Предприятия бытового обслуживания населения. Виды услуг, правила приёма, выдачи изделий химчистки, прачечных, мастерских по ремонту обуви и одежды, прейскурант. Средства и правила выведения мелких пятен с одежды из разных видов тканей в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Соблюдение ТБ при пользовании средствами для выведения пятен.	Слушание объяснения учителя Беседа  Работа с дополнительными источниками информации
36	1	Магазины по продаже	Магазины по продаже	Слушание объяснения

		одежды. Специализированные магазины по продаже одежды.	одежды. Специализированные магазины по продаже одежды.	учителя Беседа  Работа с дополнительными источниками информации
37-38	2	Правила ухода за обувью из различных материалов. Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.	Правила ухода за обувью из различных материалов. Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.	Слушание объяснения учителя Беседа Выполнение работ по образцу, самостоятельно
39	1	Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.	Правила приготовления пищи. Правила выбора доброкачественных продуктов, определение срока хранения. Способы хранения продуктов и готовой пищи. Устройство холодильника. Правила размещения продуктов в холодильнике. Уход за холодильником.	Слушание объяснения учителя Беседа  Работа с дополнительными источниками информации
40	1	Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.		
41	1	Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.	Значение и использование при приготовлении блюд соли, сахара, пряностей, приправ. Пряности и приправы, их виды, правила хранения. Домашние заготовки, их виды. Способы заготовки, соленья, квашения, маринования, варки, сушки, заморозки овощей, фруктов и ягод. Правила ТБ на кухне. Меры предосторожности при хранении и употреблении консервированных продуктов. Первая помощь при отравлении. Виды и сорта муки, названия круп. Правила хранения муки и круп. Виды теста. Изделия из разных видов теста. Способы приготовления	Слушание объяснения учителя Беседа  Работа с дополнительными источниками информации

			теста, пресное и дрожжевое тесто. Рецепты в кулинарных книгах и интернете. Приготовление лапши, печенья, блинов, др. Подбор продуктов, инструментов, посуды по рецепту, Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности	
42	1	Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив.	Основные виды магазинов; правила поведения в магазине. Назначение продуктовых магазинов, их отделы и содержание продукции. Специализированные продуктовые магазины. Правила покупки товаров в продовольственном магазине.	Слушание объяснения учителя Беседа  Работа с дополнительными источниками информации
43	1	Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание).		Слушание объяснения учителя Работа с раздаточным материалом
44-45	2	Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.	Правила приёма пищи и поведения за столом. Правила поведения за столом; правила этикета.	
46	1	Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин.	Классификация продуктов питания по группам. Продукты растительного и животного происхождения. Виды мяса, мясопродуктов.	Слушание объяснения учителя Работа в рабочих тетрадях Работа с учебником
47-48	2	Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок.	Правила выбора доброкачественных продуктов. Правилах хранения мяса, первичной обработки. Блюда из мяса. Блюда для холодного и горячего ужина. Приготовление несложного салата, холодных закусок и горячего ужина.	
49	1	Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина	Составные части обеда. Виды бульонов, супов, последовательность приготовления первых блюд. Виды вторых блюд, мясные, рыбные, овощные блюда и гарниры. Виды	

			<p>напитков. Необходимые продукты и посуда для приготовления обеда. Стоимость продуктов для обеда, ужина. Составление меню ужина, обеда на день, на неделю. Рецепты блюд. Учатся готовить супы, вторые блюда, напитки. Использование механических и электроприборов. Санитарно-гигиенические требования и правила ТБ при работе с режущими инструментами, горячими жидкостями и электроплитой. Сервировка стола к ужину, обеду. Правила приёма пищи и поведения за столом.</p>	
50	1	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь	<p>Службы вокзала, их назначение. Виды поездов, вагонов, камер хранения. Расписание движения поездов, приобретение билетов в кассах. Обращение к работникам вокзала за справочной информацией. Понятия: платформа, перрон, путь Правила пользования железнодорожным транспортом и правила безопасности в поездке. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале.</p>	Работа в рабочих тетрадях Работа с учебником
51	1	Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале.		Слушание объяснения учителя
52	1	Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов		Беседа
53	1	Интернет-связь. Электронная почта. Видео-связь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.	<p>Современные виды связи, Особенности каждого вида связи, их значимость в современном мире. Виды денежных переводов. Заполнение бланков почтовых переводов. Обращение к работникам почты за информацией и помощью.</p>	Слушание объяснения учителя Беседа Выполнение работ по образцу, самостоятельно
54	1	Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.		
55-56	2	Образовательные учреждения.	Образовательные учреждения: дошкольные,	Слушание объяснения

57	1	Дошкольные образовательные учреждения.	школьные и дополнительного образования. Виды этих учреждений. Основные направления их работы. Правила поведения в общественных местах.	учителя Беседа
58-59	2	Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.		Слушание объяснения учителя Беседа
60-61	2	Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия.	Промышленные и с\х предприятия. Названия предприятий, виды цехов, отделов, виды выпускаемой продукции, названия рабочих специальностей и служащих. Значение предприятий для жителей города и села. Виды продукции, выпускаемых на предприятиях. Обращение с просьбами, вопросами к работникам учреждений, предприятий.	Слушание объяснения учителя Беседа Выполнение работ по образцу, самостоятельно
62-63	2	Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.	Предприятия бытового обслуживания адрес населения, их названия и. Виды услуг. Прейскурант, подсчет стоимости различных услуг. Обращение с вопросами и просьбами к работникам предприятий бытового обслуживания. Морально-этические нормы поведения и навыки общения с людьми в разных жизненных ситуациях.	Слушание объяснения учителя Беседа Выполнение работ по образцу, самостоятельно
64	1	Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т. д.	Виды досуга, активные и пассивные виды досуга. Понятие «хобби». Правила ухода за грудным ребёнком. Предметы и оборудование для грудного ребёнка. Правила и периодичность кормления, купания, пеленания. Санитарно-гигиенические требования	Слушание объяснения учителя Беседа Выполнение работ по образцу, самостоятельно
65-66	2	Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение		Работа с учебным пособием

		спортивных секций и др.	к содержанию детской посуды, постели, одежды, игрушек. Роль семьи в жизни человека и общества.	
67-68	2	Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов.	Закон РФ о семье и браке. Порядок и условия заключения и расторжения брака, основы семейных отношений. Морально-этические нормы взаимодействия в семье. Распределение обязанностей по ведению домашнего хозяйства, бюджета в семьях. Правила приёма гостей и поведения в гостях. Планирование бюджета семьи.	Слушание объяснения учителя Беседа

### 9 класс

№ урока	Кол.-во часов	тема	Содержание тем учебного предмета (курса)	
1-2	2	Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.	Значение закаливания для здоровья человека. Способы закаливания, правила и приёмы выполнения процедур. Составление комплекса утренней гимнастики.	Слушание объяснения учителя Просмотр учебного фильма. Беседа.
3	1	Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.	Особенности соблюдения личной гигиены подростками. Правила личной гигиены подростков. Тип кожи лица и волос, средства для ухода за кожей лица и волосами. Шампунь, средства борьбы с перхотью и выпадением волос. Правила и приёмы сохранения чистоты и здоровья тела.	Слушание объяснения учителя Беседа Работа в рабочих тетрадях Работа с учебником
4-6	3	Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.	Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.	Слушание объяснения учителя Беседа Работа в рабочих тетрадях Работа с учебником

7	1	Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).	Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков)	Слушание объяснения учителя Беседа Работа в рабочих тетрадях Работа с учебником
8-11	4	Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.	ЗОЖ, основные компоненты здорового образа жизни. Правила личной гигиены и их значение для здоровья и жизни человека. Социальные последствия, к которым приводят дурные привычки.	Слушание объяснения учителя Просмотр учебного фильма. Беседа.
12-14	3	Самолечение и его негативные последствия.	Вред самолечения, его опасность для здоровья. Оказание первой помощи при ушибах, травмах, переломах. Измерение температуры тела, обработка ран, наложение повязок и временных шин. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.	Беседа Работа в рабочих тетрадях Работа с учебником
15-16	2	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.		
17	1	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: нетрудоспособности.	Понятия «инфекция», «вирус». Классификация инфекционных заболеваний (кишечные, воздушно-капельные), кровяные. Пути распространения и меры по предупреждению инфекционных заболеваний. Уход за больным человеком (одевать, кормить, умыть, перестилать постель, измерять температуру и др.) Инструкции к лекарствам. Документы, подтверждающие нетрудоспособность.	Слушание объяснения учителя
18	1	Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната.	Комнатные растения. Особенности ухода. Виды мебели. Уход за мебелью. Правила безопасной работы с химическими средствами при уборке. Рациональная расстановка	Слушание объяснения учителя Работа в рабочих тетрадях Работа с учебником

			<p>мебели в квартире, детали интерьера. Требования к подбору деталей интерьера. Насекомые и грызуны в доме. Вред, приносимый ими.</p> <p>Профилактические меры и виды химических средств для борьбы с ними.</p> <p>Правила использования ядохимикатов и аэрозолей, инструкции к ним. ТБ при пользовании этими средствами.</p>	
19-20	2	<p>Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.</p>	<p>Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки. Способы и периодичность ухода за окнами, мебелью и напольными покрытиями.</p> <p>Виды моющих средств и ТБ при работе с ними, необходимость чтения инструкции.</p>	<p>Слушание объяснения учителя</p> <p>Работа в рабочих тетрадях</p> <p>Работа с учебником</p>
21-22	2	<p>Ежедневная уборка.</p> <p>Сезонная уборка жилых помещений.</p>	<p>Гигиенические требования к жилому помещению.</p> <p>Виды уборки жилища, инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы. Устройство пылесоса и правилами пользования электропылесосом. Чистка пылесосом ковров, батареи, книжных полок. Правила ТБ при работе с электроприборами.</p> <p>Правила и последовательность проведения влажной уборки. Инвентарь.</p> <p>Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки. Способы и периодичность ухода за окнами, мебелью и напольными покрытиями.</p> <p>Виды моющих средств и ТБ при работе с ними, необходимость чтения инструкции. Правила содержания и соблюдения гигиены жилища при наличии животных в доме.</p> <p>Правила безопасной работы с химическими средствами при уборке.</p>	<p>Слушание объяснения учителя</p> <p>Работа с учебником</p>
23	1	<p>Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.</p>		

24	1	Предупреждение отравлений ядохимикатами.	Правила безопасной работы с химическими средствами при уборке.	
25	1	Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.	Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми. Насекомые и грызуны в доме. Вред, приносимый ими. Профилактические меры и виды химических средств для борьбы с ними. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей, инструкции к ним. ТБ при пользовании этими средствами.	Слушание объяснения учителя Работа с учебником Беседа
26	1	Магазины по продаже различных видов одежды.	Виды протоварных магазинов. Отделы магазинов и ассортимент товаров. Порядок приобретения (выбор, примерка, оплата) и стоимости некоторых товаров. Правила возврата или обмена купленного товара. Гарантийный срок службы одежды, обуви и необходимость сохранения чека или его копии. Плана покупки и подсчет стоимости. Нахождение нужного товара в магазинах, правила поведения в магазине. Обращение за помощью.	Слушание объяснения учителя Работа с раздаточным материалом Беседа
27-29	3	Прейскурант. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.	Предприятия бытового обслуживания адрес населения, их названия и. Виды услуг. Прейскурант, подсчет стоимости различных услуг. Обращение с вопросами и просьбами к работникам предприятий бытового обслуживания. Морально-этические нормы поведения и навыки общения с людьми в разных жизненных ситуациях. Правила возврата или обмена купленного товара. Гарантийный срок службы одежды, обуви и необходимость	Слушание объяснения учителя Работа с раздаточным материалом Беседа
30-31	2	Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.		Слушание объяснения учителя Работа с раздаточным материалом Беседа

			сохранения чека или его копии. Плана покупки и подсчёт стоимости. Нахождение нужного товара в магазинах, правила поведения в магазине. Обращение за помощью.	
32-33	2	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.	Блюда для завтрака, обеда, ужина. Составление меню. Расчет стоимости продуктов для завтрака, обеда, ужина. Составление меню праздничного стола. Классификация блюд. Подбор по рецепту необходимых продуктов, посуды, инструментов. Приготовление праздничного блюда по рецепту, запись рецепта. Правила сервировки стола к празднику. Рецепты блюд национальных кухонь. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности.	Слушание объяснения учителя Работа с раздаточным материалом Беседа
34-35	2	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.	Значение и использование при приготовлении блюд соли, сахара, пряностей, приправ. Пряности и приправы, их виды, правила хранения. Домашние заготовки, их виды. Способы заготовки, соленья, квашения, маринования, варки, сушки, заморозки овощей, фруктов и ягод. Правила ТБ на кухне. Меры предосторожности при хранении и употреблении консервированных продуктов. Первая помощь при отравлении. Виды и сорта муки, названия круп. Правила хранения муки и круп. Виды теста. Изделия из разных видов теста. Способы приготовления теста, пресное и дрожжевое тесто. Рецепты в кулинарных книгах и	Работа в рабочих тетрадях Работа с учебником

			интернете. Приготовление лапши, печенья, блинов, др. Подбор продуктов, инструментов, посуды по рецепту, Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности.	
36-37	2	Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.	Правила сервировки стола с учетом различных меню; чайную посуду. Способы заваривания чая. Виды чая и кофе, способы заварки чая. Сервировка стола к чаепитию.	Слушание объяснения учителя Работа в рабочих тетрадях Работа с учебником
38	1	Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках).	Блюда для завтрака, обеда, ужина. Составление меню. Расчет стоимости продуктов для завтрака, обеда, ужина. Составление меню праздничного стола. Классификация блюд. Подбор по рецепту необходимых продуктов, посуды, инструментов. Приготовление праздничного блюда по рецепту, запись рецепта. Правила сервировки стола к празднику. Рецепты блюд национальных кухонь. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности.	Слушание объяснения учителя Работа в рабочих тетрадях Работа с учебником
39-40	2	Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.		
41	1	Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки.		
42-43	2	Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака.	Виды блюд, не требующих тепловой обработки; виды бутербродов. Значение вторых блюд; использование механических и электробытовых приборов, для сил и времени при приготовлении пищи. Виды круп, правила хранения. Блюда из круп. Рецепт приготовления каш и их виды. Приготовление гречневой (манной) каши с помощью учителя.	Слушание объяснения учителя Работа в рабочих тетрадях  Работа с раздаточным материалом
44	1	Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов	Блюда для завтрака, обеда, ужина. Составление меню. Расчет стоимости	Слушание объяснения учителя

		для приготовления завтрака.	продуктов для завтрака, обеда, ужина. Составление меню праздничного стола. Классификация блюд. Подбор по рецепту необходимых продуктов, посуды, инструментов. Приготовление праздничного блюда по рецепту, запись рецепта. Правила сервировки стола к празднику. Рецепты блюд национальных кухонь. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности.	Работа в рабочих тетрадях  Работа с раздаточным материалом
45-46	2	Приготовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.		
47	1	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение.	Виды транспорта. Виды автотранспорта. Понятие «автовокзал». Службы автовокзала, их назначение. Основные автобусные маршруты. Ориентирование в расписании автобусов, приобретении билетов в кассах. Обращение к работникам вокзала за справочной информацией. Правила безопасности при поездке на автобусе, маршрутном такси.	Слушание объяснения учителя Работа в рабочих тетрадях  Работа с раздаточным материалом
48	1	Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.	Виды водного транспорта. Понятия «пристань», «порт», «причал». Названия крупных портов нашей страны, службы и маршруты. Правила безопасной поездки на речном и морском видах транспорта. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций. Обращение с просьбами, вопросами к работникам транспорта.	
49	1	Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.	Виды водного транспорта. Понятия «пристань», «порт», «причал». Названия крупных портов нашей страны, службы и маршруты. Правила безопасной поездки на речном и морском видах транспорта. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций. Обращение с просьбами, вопросами к работникам	Слушание объяснения учителя  Выполнение работ по образцу, самостоятельно

			транспорта.	
50	1	Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.	Виды транспорта. Виды воздушного транспорта. Понятия «аэровокзал», «аэропорт». Службы аэровокзала, их назначение. Порядок досмотра пассажира и его вещей, ограничения в перевозке багажа, регистрация рейсов. Маршруты самолётов. Ориентирование в расписании самолётов, приобретении билетов в кассах. Обращение к работникам за справочной информацией. Правила посадки в самолёт, правила безопасности во время полётов и правила поведения в аэропорту. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций.	Работа с учебником
51-53	3	Исполнительные органы государственной власти (города, района).	Исполнительные органы государственной власти города, их назначение и структуру. Отделы муниципалитета. Назначение полиции. Обращение с вопросами и просьбами к работникам муниципальных учреждений. Морально-этические нормы поведения и навыки общения с людьми в разных жизненных ситуациях. Перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию. Составление деловых бумаг	Слушание объяснения учителя Беседа
54-55	2	Муниципальные власти. Структура, назначение.	Исполнительные органы государственной власти города, их назначение и структуру. Отделы муниципалитета. Назначение полиции. Обращение с вопросами и просьбами к работникам муниципальных учреждений. Морально-этические нормы поведения и навыки общения с людьми в разных жизненных	Слушание объяснения учителя Беседа

			ситуациях.	
56-58	3	Досуг как развитие постоянного интереса к какому либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т. д.	Виды досуга, активные и пассивные виды досуга. Понятие «хобби». Правила ухода за грудным ребёнком. Предметы и оборудование для грудного ребёнка. Правила и периодичность кормления, купания, пеленания. Санитарно-гигиенические требования к содержанию детской посуды, постели, одежды, игрушек. Роль семьи в жизни человека и общества.	Слушание объяснения учителя Беседа
59-60	2	Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность.	Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха.	Слушание объяснения учителя  Просмотр учебного фильма.  Беседа.
61-62	2	Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха.	Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.	
63-65	3	Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.	Закон РФ о семье и браке. Порядок и условия заключения и расторжения брака, основы семейных отношений. Морально-этические нормы взаимодействия в семье. Распределение обязанностей по ведению домашнего хозяйства, бюджета в семьях. Правила приёма гостей и поведения в гостях. Планирование бюджета семьи.	
66-68	3	Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.		Слушание объяснения учителя  Работа в рабочих тетрадях Работа с учебником  Беседа.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
Для учителя**

Рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» разработана на основе

программ Воронкова В.В. «Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида»: пособие для учителя / В.В. Воронкова, С.А. Казакова/.- М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006 год;  
**Для обучающихся**

В.В.Иванова Энциклопедия для девушек «Девчоночки секреты» Москва «Лабиринт - К» 2007г.

Меню на каждый день. Москва «Аст - Пресс СКД» 2004

#### **Материально-техническое обеспечение**

1. Ноутбук.
2. Экран
3. Раздаточный материал.

Плакаты, наглядные пособия

#### **Список литературы**

А.С.Маркова, М.А.Андреева. География Челябинской области. - Челябинск: Южно-Уральское. кн .издательство,2002.

Н.А. Цимболенко. «Азбука быта и поведения». Челябинск «Ю-Уральское», издательство 2008г.  
Интернет-ресурсы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24438674701072522929639502507616754539611100015

Владелец Пермикина Дарья Евгеньевна

Действителен с 15.01.2024 по 14.01.2025