

Рабочая программа учебного предмета (курса)
— Основы социальной жизни —
(наименование учебного предмета (курса))
_ 5-9 класс_
(коррекционные классы)

Составители программы:

Гагарина Е.Н учитель, первая квалиф. категория
(ФИО) (должность) (квалификационная категория)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

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

К личностным результатам освоения АООП относятся:

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

Предметные результаты

Минимальный уровень:

различие отдельных видов продуктов, относящихся к разным группам по их основным характеристикам;

самостоятельное приготовление несложных блюд (бутербродов, салатов, вторых блюд);

соблюдение санитарно-гигиенических требований к процессу приготовления пищи и требований техники безопасности при приготовлении пищи;

выполнение (под руководством учителя) мелкого ремонта и обновление одежды;

решение типовых практических задач (под руководством педагога) посредством обращения в торговые предприятия и предприятия бытового обслуживания;

самостоятельное совершение покупок товаров повседневного спроса и знание способов определения правильности отпуска товаров;

пользование различными средствами связи, включая Интернет-средства;

знание и соблюдение санитарно-гигиенических правил для девушки 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

Личная гигиена и здоровье

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.

Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.

Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).

Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.

Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.

Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.

Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач

Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).

Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.

Охрана здоровья

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.

Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия.

Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.

Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов «скорой» или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

Жилище

Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики). *Комнатные растения.* Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.

Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.

Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овошерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.

Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.

Кухонная мебель: названия, назначение.

Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате.

Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).

Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже различных видов мебели.

Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат.

Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Правила техники безопасности использования

чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами.

Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

Одежда и обувь

Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды.

Значение опрятного вида человека.

Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появление вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распоровшегося шва Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведение мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.

Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.

Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.

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

Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии.

Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви; их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.

Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.

Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

Питание

Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.

Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.

Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).

Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.

Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.

Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.

Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.

Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.

Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.

Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.

Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.

Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.

Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.

Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки,nectары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста. Приготовление

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

Транспорт

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

Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.

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

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

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

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

Средства связи

Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.

Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.

Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.

Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.

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

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Предприятия, организации, учреждения

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

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

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

Семья

Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.

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

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

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

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

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

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

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на
освоение каждой темы**

5 класс

| № п/п | Тема | Количество часов |
|--------------|---|-------------------------|
| 1 | Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. | 1 |
| 2 | Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение. | 1 |
| 3 | Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. | 1 |
| 4 | Правила содержания личных вещей. | 1 |
| 5 | Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. | 1 |
| 6 | Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. | 1 |
| 7 | Повторение по теме: «Личная гигиена и здоровье», «Охрана здоровья». | 1 |
| 8 | Контрольная работа по теме: «Личная гигиена и здоровье», «Охрана здоровья». | 1 |
| 9 | Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес. | 1 |
| 10 | Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах. | 1 |
| 11 | Комнатные растения. Виды комнатных растений. | 1 |
| 12 | Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений. | 1 |
| 13 | Домашние животные. Содержание животных в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. | 1 |
| 14 | Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба. | 1 |
| 15 | Повторение по теме «Жилище». | 1 |
| 16 | Контрольная работа по теме «Жилище». | 1 |
| 17 | Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения, способ ношения. Особенности разных видов одежды. | 1 |
| 18 | Головные уборы: виды и назначение. | 1 |
| 19 | Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. | 1 |
| 20 | Магазины по продаже различных видов одежды. | 1 |
| 21 | Значение опрятного вида человека. | 1 |
| 22 | Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. | 1 |
| 23 | Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. | 1 |
| 24 | Повторение по теме «Одежда и обувь». | 1 |
| 25 | Повторение по теме «Питание». | 1 |
| 26 | Контрольная работа по теме «Одежда и обувь», «Питание». | 1 |
| 27 | Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 28 | Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда. | 1 |
| 29 | Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. | 1 |
| 30 | Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности. | 1 |
| 31 | Практическая работа по теме «Семья». | 1 |
| 32 | Повторение по теме «Транспорт». | 1 |
| 33 | Повторение по теме «Семья» | 1 |
| 34 | Контрольная работа по теме «Транспорт», «Семья». | 1 |

6 класс

| № п/п | Тема | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1 | Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями. Косметические средства для ухода кожей рук. | 1 |
| 2 | Уход за кожей ног. Гигиенические требования к использованию личного белья. | 1 |
| 3 | Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств. | 1 |
| 4 | Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний. | 1 |
| 5 | Планировка жилища. Виды жилых комнат. Виды нежилых помещений. Назначение жилых комнат и нежилых помещений. | 1 |
| 6 | Кухня. Нагревательные приборы. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. | 1 |
| 7 | Повторение по теме: «Личная гигиена и здоровье», «Охрана здоровья». | 1 |
| 8 | Контрольная работа по теме: «Личная гигиена и здоровье», «Охрана здоровья». | 1 |
| 9 | Электробытовые приборы на кухне . Назначение, правила использования и ухода, техника безопасности. | 1 |
| 10 | Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. | 1 |
| 11 | Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней. | 1 |
| 12 | Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Правила ухода и хранения. | 1 |
| 13 | Кухонная мебель: названия, назначение. | 1 |
| 14 | Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появление вредителей на одежде (моли). | 1 |
| 15 | Повторение по теме «Жилище». | 1 |
| 16 | Контрольная работа по теме «Жилище». | 1 |
| 17 | Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Правила сушки белья из различных тканей. | 1 |
| 18 | Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения одежды. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 19 | Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распоровшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. | 1 |
| 20 | Выявление пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведение мелких пятен в домашних условиях. | 1 |
| 21 | Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при использовании средствами для выведения пятен. | 1 |
| 22 | Практическая работа по теме «Уход за одеждой». | 1 |
| 23 | Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи. | 1 |
| 24 | Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание. | 1 |
| 25 | Повторение по теме «Уход за одеждой», «Транспорт». | 1 |
| 26 | Контрольная работа по теме «Уход за одеждой», «Транспорт». | 1 |
| 27 | Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования. | 1 |
| 28 | Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования. | 1 |
| 29 | Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др. правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время. | 1 |
| 30 | Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т. д. | 1 |
| 31 | Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др. | 1 |
| 32 | Досуг как развитие постоянного интереса к какому либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т. д | 1 |
| 33 | Повторение по теме «Семья», «Средства связи» | 1 |
| 34 | Контрольная работа по теме «Семья», «Средства связи» | 1 |

7 класс

| № п/п | Тема | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1 | Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. | 1 |
| 2 | Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. | 1 |
| 3 | Водные процедуры для закаливания. | 1 |
| 4 | Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. | 1 |
| 5 | Утренняя гимнастика. | 1 |
| 6 | Составление комплексов утренней гимнастики. | 1 |
| 7 | Практическая работа по теме «Составление комплексов утренней гимнастики». | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 8 | Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. | 1 |
| 9 | Виды шампуней в зависимости от типов волос. | 1 |
| 10 | Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос. | 1 |
| 11 | Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. | 1 |
| 12 | Самолечение и его негативные последствия. | 1 |
| 13 | Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. | 1 |
| 14 | Правила безопасного поведения в ванной комнате. | 1 |
| 15 | Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами. | 1 |
| 16 | Повторение по теме: «Охрана здоровья», «Жилище». | 1 |
| 17 | Контрольная работа по теме «Охрана здоровья», «Жилище». | 1 |
| 18 | Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. | 1 |
| 19 | Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. | 1 |
| 20 | Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. | 1 |
| 21 | Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. | 1 |
| 22 | Стиральные средства для ручной стирки. | 1 |
| 23 | Техника безопасности при использовании моющих средств. | 1 |
| 24 | Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин). | 1 |
| 25 | Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. | 1 |
| 26 | Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. | 1 |
| 27 | Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. | 1 |
| 28 | Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). | 1 |
| 29 | Повторение по теме «Жилище», «Одежда и обувь». | 1 |
| 30 | Контрольная работа по теме «Жилище», «Одежда и обувь». | 1 |
| 31 | Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. | 1 |
| 32 | Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп). | 1 |
| 33 | Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. | 1 |
| 34 | Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. | 1 |
| 35 | Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе. | 1 |
| 36 | Практическая работа по теме «Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе». | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 37 | Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. | 1 |
| 38 | Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи. | 1 |
| 39 | Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц. | 1 |
| 40 | Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). | 1 |
| 41 | Овощи, плоды. Правила хранения. Первичная обработка. Свежие и замороженные продукты. | 1 |
| 42 | Ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка. Свежие и замороженные продукты. | 1 |
| 43 | Мука. Виды муки ,сорта муки . Правила хранения муки. | 1 |
| 44 | Виды круп. Правила хранения круп. | 1 |
| 45 | Вредители круп и муки. | 1 |
| 46 | Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. | 1 |
| 47 | Сахар: его польза и вред. | 1 |
| 48 | Пряности и приправы. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей. | 1 |
| 49 | Повторение по теме «Виды продуктов питания». | 1 |
| 50 | Контрольная работа по теме « Виды продуктов питания». | 1 |
| 51 | Практическая работа по теме «Виды продуктов питания». | 1 |
| 52 | Практическая работа по теме «Виды продуктов питания». | 1 |
| 53 | Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Виды пассажирских вагонов. | 1 |
| 54 | Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. | 1 |
| 55 | Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка. Экскурсия. | 1 |
| 56 | Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. | 1 |
| 57 | Практическая работа по теме «Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма». | 1 |
| 58 | Бандероли. Виды бандеролей. Порядок отправления. | 1 |
| 59 | Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления. | 1 |
| 60 | Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. | 1 |
| 61 | Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Виртуальная экскурсия. | 1 |
| 62 | Отдых. Отдых и его разновидности. | 1 |
| 63 | Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. | 1 |
| 64 | Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 65 | Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей. | 1 |
| 66 | Повторение по теме «Транспорт», «Средства связи», «Семья». | 1 |
| 67 | Повторение по теме «Транспорт», «Средства связи», «Семья» | 1 |
| 68 | Контрольная работа по теме «Транспорт», «Средства связи», «Семья». | 1 |

8 класс

| № п/п | Тема | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1 | Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности. | 1 |
| 2 | Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач. | 1 |
| 3 | Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками. | 1 |
| 4 | Негативное влияние на организм человека вредных веществ. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. | 1 |
| 5 | Негативное влияние на организм человека вредных веществ. Алкоголь. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. | 1 |
| 6 | Негативное влияние на организм человека вредных веществ: токсических и наркотических веществ. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека. | 1 |
| 7 | Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. | 1 |
| 8 | Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. | 1 |
| 9 | Меры по предупреждению несчастных случаев в быту. | 1 |
| 10 | Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). | 1 |
| 11 | Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. | 1 |
| 12 | Практическая работа по теме «Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели». | 1 |
| 13 | Практическая работа по теме «Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели». | 1 |
| 14 | Магазины по продаже различных видов мебели. | 1 |
| 15 | Повторение по теме «Личная гигиена и здоровье», «Охрана здоровья». | 1 |
| 16 | Контрольная работа по теме «Личная гигиена и здоровье», «Охрана здоровья». | 1 |
| 17 | Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. | 1 |
| 18 | Правила ухода за убранством жилых комнат. | 1 |
| 19 | Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. | 1 |
| 20 | Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. | 1 |
| 21 | Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 22 | Уборка санузла и ванной комнаты. | 1 |
| 23 | Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. | 1 |
| 24 | Уход за различными видами напольных покрытий. | 1 |
| 25 | Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. | 1 |
| 26 | Подготовка квартиры и дома к зиме и лету. | 1 |
| 27 | Повторение по теме «Жилище» | 1 |
| 28 | Контрольная работа по теме «Жилище». | 1 |
| 29 | Практическая работа по теме «Уход за жилищем». | 1 |
| 30 | Практическая работа по теме «Уход за жилищем». | 1 |
| 31 | Практическая работа по теме «Уход за жилищем». | 1 |
| 32 | Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года. | 1 |
| 33 | Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине. | 1 |
| 34 | Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. | 1 |
| 35 | Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви; их назначение. | 1 |
| 36 | Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов. | 1 |
| 37 | Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. | 1 |
| 38 | Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). | 1 |
| 39 | Специализированные магазины. | 1 |
| 40 | Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). | 1 |
| 41 | Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). | 1 |
| 42 | Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив. | 1 |
| 43 | Практическая работа по теме «Магазины по продаже продуктов питания». | 1 |
| 44 | Практическая работа по теме «Магазины по продаже продуктов питания». | 1 |
| 45 | Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина. | 1 |
| 46 | Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. | 1 |
| 47 | Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда. | 1 |
| 48 | Повторение по теме «Одежда и обувь», «Питание», «Транспорт». | 1 |
| 49 | Контрольная работа по теме «Одежда и обувь», «Питание», «Транспорт» | 1 |
| 50 | Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). | 1 |
| 51 | Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. | 1 |
| 52 | Культура разговора по телефону. | 1 |
| 53 | Номера телефонов экстренной службы. | 1 |
| 54 | Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 55 | Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции. | 1 |
| 56 | Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Профессии рабочих и служащих. | 1 |
| 57 | Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Экскурсия. | 1 |
| 58 | Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. | 1 |
| 59 | Экономика домашнего хозяйства. Виды и источники дохода. | 1 |
| 60 | Определение суммы доходов семьи на месяц | 1 |
| 61 | Основные статьи расходов. | 1 |
| 62 | Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. | 1 |
| 63 | Планирование дорогостоящих покупок. | 1 |
| 64 | Практическая работа по теме «Экономика домашнего хозяйства» | 1 |
| 65 | Практическая работа по теме «Экономика домашнего хозяйства» | 1 |
| 66 | Практическая работа по теме «Экономика домашнего хозяйства» | 1 |
| 67 | Повторение по теме «Средства связи», «Предприятия, организации, учреждения», «Семья». | 1 |
| 68 | Контрольная работа по теме «Средства связи», «Предприятия, организации, учреждения», «Семья». | 1 |

9 класс

| № п/п | Тема | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1 | Повторение изученного по теме «Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зренiu при выполнении различных видов деятельности. | 1 |
| 2 | Повторение изученного по теме «Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач». | 1 |
| 3 | Повторение изученного по теме «Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками. | 1 |
| 4 | Повторение изученного по теме «Негативное влияние на организм человека вредных веществ. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. | 1 |
| 5 | Повторение изученного по теме «Негативное влияние на организм человека вредных веществ. Алкоголь. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. | 1 |
| 6 | Повторение изученного по теме «Негативное влияние на организм человека вредных веществ: токсических и наркотических веществ. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека. | 1 |
| 7 | Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного. | 1 |
| 8 | Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. | 1 |
| 9 | Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности. | 1 |
| 10 | Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. | 1 |
| 11 | Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 12 | Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. | 1 |
| 13 | Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. | 1 |
| 14 | Предупреждение отравлений ядохимикатами. | 1 |
| 15 | Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми. | 1 |
| 16 | Повторение по теме :«Личная гигиена и здоровье», «Охрана здоровья», « Жилище». | 1 |
| 17 | Контрольная работа по теме: «Личная гигиена и здоровье», «Охрана здоровья», « Жилище». | 1 |
| 18 | Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви. | 1 |
| 19 | Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека. | 1 |
| 20 | Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. | 1 |
| 21 | Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). | 1 |
| 22 | Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. | 1 |
| 23 | Практическая работа по теме: «Приготовление некоторых блюд для завтрака». | 1 |
| 24 | Практическая работа по теме: «Стоимость и расчет продуктов для завтрака». | 1 |
| 25 | Посуда для завтрака. Сервировка стола. | 1 |
| 26 | Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. | 1 |
| 27 | Овощные салаты: виды, способы приготовления. | 1 |
| 28 | Супы (виды, способы приготовления). | 1 |
| 29 | Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). | 1 |
| 30 | Повторение по теме «Одежда и обувь», «Питание». | 1 |
| 31 | Контрольная работа по теме «Одежда и обувь», «Питание». | 1 |
| 32 | Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. | 1 |
| 33 | Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. | 1 |
| 34 | Практическая работа по теме «Стоимость и расчет продуктов для обеда». | 1 |
| 35 | Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом. | 1 |
| 36 | Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин... | 1 |
| 37 | Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. | 1 |
| 38 | Практическая работа по теме «Приготовление несложных салатов и холодных закусок». | 1 |
| 39 | Практическая работа по теме « Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина». | 1 |
| 40 | Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. | 1 |
| 41 | Практическая работа по теме «Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина». | 1 |
| 42 | Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. | 1 |
| 43 | Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. приготовление изделий из теста. | 1 |
| 44 | Практическая работа по теме «Составление и запись рецептов». | 1 |
| 45 | Практическая работа по теме «Составление и запись рецептов». | 1 |
| 46 | Практическая работа по теме «Составление и запись рецептов». | 1 |
| 47 | Практическая работа по теме «Составление и запись рецептов». | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 48 | Приготовление изделий из замороженного теста. | 1 |
| 49 | Практическая работа по теме «Изделия из теста». | 1 |
| 50 | Повторение по теме: «Питание» | 1 |
| 51 | Контрольная работа по теме «Питание», | 1 |
| 52 | Практическая работа по теме «Изделия из теста». | 1 |
| 53 | Практическая работа по теме «Изделия из теста». | 1 |
| 54 | Практическая работа по теме «Изделия из теста». | 1 |
| 55 | Практическая работа по теме «Изделия из теста». | 1 |
| 56 | Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка. | 1 |
| 57 | Виды домашних заготовок: соление, маринование. | 1 |
| 58 | Глубокая заморозка овощей и фруктов. | 1 |
| 59 | Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. | 1 |
| 60 | Правила первой помощи при отравлении. Варенье из ягод и фруктов. | 1 |
| 61 | Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт. | 1 |
| 62 | Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы. | 1 |
| 63 | Интернет-связь. Электронная почта. Видео-связь (скайп). Особенности, значение в современной жизни. | 1 |
| 64 | Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления. | 1 |
| 65 | Исполнительные органы государственной власти (города, района). Муниципальные власти. Структура, назначение. | 1 |
| 66 | Исполнительные органы государственной власти (города, района). Муниципальные власти. Экскурсия. | 1 |
| 67 | Повторение по теме «Питание», «Транспорт», «Средства связи», «Предприятия, организации, учреждения». | 1 |
| 68 | Контрольная работа по теме «Питание», «Транспорт», «Средства связи», «Предприятия, организации, учреждения». | 1 |