

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство Просвещения Новгородской области
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа д. Охона»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета
Протокол № 1 от 28.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНО
директором МБОУ «СШ д. Охона»


Т.В. Чучман
Приказ № 117 от 30.08.2023 года

Рабочая программа по предмету
Основы социальной жизни
5-8 классы
(272 часов)

Разработала:
Конева Анна Владиславовна,
учитель первой
квалификационной категории.

д. Охона

2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Целью реализации рабочей программы является: практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Задачами учебного предмета являются:

— расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;

— формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;

— ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;

— практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;

— усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);

— развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

Рабочая программа по русскому предмету «Основы социальной жизни» рассчитана на 4 года.

Общее количество часов за уровень обучения составляет – 272 часов,

5 класс – 68 часов

6 класс – 68 часов

7 класс – 68 часов

8 класс – 68 часов

Формы промежуточной и итоговой аттестации:

Промежуточная аттестация
Первая четверть - контрольная работа
Вторая четверть - административная контрольная работа
Третья четверть - контрольная работа
Четвертая четверть - административная контрольная работа
Годовая – итоговое тестирование

Оценочные материалы (процедуры): самостоятельная, контрольная работа

Критерии оценивания промежуточных результатов

Критерии оценивания	Оценка
Умение хранить и перерабатывать продукты питания, составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания, самостоятельно готовить несложные знакомые блюда;	0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;
Способность самостоятельно совершать покупку товаров ежедневного назначения;	1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;
Способность соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;	2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;
Умение соблюдать правила поведения в доме и общественных местах; наличие представлений о морально-этических нормах поведения;	3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;
Овладение некоторыми навыками ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);	4 балла — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;
Овладение навыками обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);	5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.
Способность пользоваться различными средствами связи для решения практических житейских задач;	

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

Коммуникативные учебные действия:

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

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

приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;

представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;

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

знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;

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

знание названий торговых организаций, их видов и назначения;

совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;
первоначальные представления о статьях семейного бюджета;
представления о различных видах средств связи;
знание и соблюдение правил поведения в общественных местах
(магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);
знание названий организаций социальной направленности и их
назначения;

Достаточный уровень:

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

Содержание учебного предмета

Личная гигиена и здоровье

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Охрана здоровья

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.

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

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

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

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

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

Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

Жилище

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

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

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

Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники

безопасности пользования нагревательными приборами. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

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

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

Кухонная мебель: названия, назначение.

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

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

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

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

Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила

использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами.

Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

Одежда и обувь

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

Значение опрятного вида человека.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Питание

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Транспорт

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

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

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

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

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

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

Средства связи

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

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

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

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

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

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

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

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Предприятия, организации, учреждения

Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности

работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.

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

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

Семья

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

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

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

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

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

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

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

Тематическое планирование

5класс

№	Название раздела, темы	Количество часов
Личная гигиена и здоровье		
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.	Гигиена тела. Уход за телом	1
6.	Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках.	1
7.	Косметические средства для ухода кожей рук	1
8.	Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног	1
9.	Уход за кожей ног: приемы обрезания ногтей на ногах	1
10.	Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).	1
Охрана здоровья		
11.	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.	1
12.	Виды доврачебной помощи.	1
13.	Способы измерения температуры тела. Контрольная работа за 1 четверть	1
14.	Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств	1
15.	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.	1
16.	Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения.	1
17.	Самолечение и его негативные последствия.	1
Жилище		
18.	Общее представление о доме. Типы жилых помещений	1

	в городе и сельской местности.	
19.	Виды жилья: собственное и государственное	1
20.	Домашний почтовый адрес.	1
21.	Коммунальные удобства в городе и сельской местности.	1
22.	Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики).	1
23.	Комнатные растения. Виды комнатных растений.	1
24.	Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим.	1
25.	Горшки и кашпо для комнатных растений.	1
26.	Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца	1
27.	Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход.	1
28.	Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.	1
Одежда и обувь		
29.	Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.).	1
30.	Виды одежды в зависимости от способа ношения (верхняя, нижняя)	1
31.	Виды одежды в зависимости от сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей.	1
32.	Административная контрольная работа за 2 четверть	1
33.	Головные уборы: виды и назначение.	1
34.	Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека.	1
35.	Магазины по продаже различных видов одежды.	1
36.	Значение опрятного вида человека.	1
37.	Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения.	1
38.	Предупреждение появления вредителей на одежде (моли).	1
39.	Виды обуви: в зависимости от времени года;	1
40.	Виды обуви: в зависимости от назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.);	1
41.	Виды обуви: в зависимости от вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.).	1
42.	Хранение обуви: способы и правила.	1

43.	Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви.	1
44.	Виды кремов для чистки обуви; их назначение.	1
45.	Сушка обуви.	1
46.	Правила ухода за обувью из различных материалов.	1
47.	Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.	1
Питание		
48.	Значение питания в жизни и деятельности людей.	1
49.	Влияние правильного питания на здоровье человека	1
50.	Режим питания.	1
51.	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.	1
52.	Контрольная работа за 3 четверть	1
Транспорт		
53.	Виды городского транспорта	1
54.	Оплата проезда на всех видах городского транспорта.	1
55.	Правила поведения в городском транспорте.	1
56.	Проезд из дома в школу	1
Средства связи		
57.	Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер.	1
58.	Основные средства связи. Назначение, особенности использования.	1
Семья		
59.	Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения.	1
60.	Место работы членов семьи, должности, профессии	1
61.	Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье.	1
62.	Помощь старших младшим: домашние обязанности.	1
63.	Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др. правильная, рациональная организация досуга.	1
64.	Административная контрольная работа за 4 четверть	1
65.	Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т. д.	1
66.	Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др.	1

67.	Досуг как развитие постоянного интереса к какому либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т. д.	1
68.	Итоговое тестирование	1
		68

6 класс

№	Название раздела, темы	Количество часов
Личная гигиена и здоровье		
1.	Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека.	1
2.	Способы закаливания	1
3.	Воздушные и солнечные процедуры.	1
4.	Водные процедуры для закаливания	1
5.	Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений	1
6.	Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики	1
7.	Уход за волосами.	1
8.	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
Охрана здоровья		
11.	Первая помощь.	1
12.	Первая помощь при ушибах и травмах	1
13.	Первая помощь при обморожениях.	1
14.	Контрольная работа за 1 четверть.	1
15.	Первая помощь при отравлениях.	1
16.	Первая помощь при солнечном ударе.	1
17.	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.	1
Жилище		
18.	Планировка жилища.	1

19.	Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната.	1
20.	Виды нежилых помещений: кухня.	1
21.	Виды нежилых помещений: ванная комната, санузел.	1
22.	Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.	1
23.	Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире;	1
24.	Кухня. Нагревательные приборы: печь и плита в сельской местности; микроволновые печи.	1
25.	Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами.	1
26.	Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.	1
27.	Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями.	1
28.	Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода.	1
29.	Предметы для сервировки стола: назначение, уход.	1
30.	Административная контрольная работа за 2 четверть	1
31.	Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.	1
32.	Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки.	1
33.	Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.	1
34.	Кухонная мебель: названия, назначение.	1
Одежда и обувь		
35.	Уход за одеждой. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка	1
36.	Ручная и машинная стирка изделий.	1
37.	Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья.	1
38.	Правила сушки белья из различных тканей.	1

39.	Чтение условных обозначений на этикетках.	1
40.	Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования	1
41.	Глажение изделий из различных видов тканей.	1
42.	Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды.	1
43.	Правила и приемы глажения блузок и рубашек.	1
44.	Правила пришивания пуговиц, крючков, петель.	1
45.	Зашивание распоровшегося шва	
46.	Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат.	
47.	Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей.	1
48.	Правила выведение мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.	1
49.	Контрольная работа за 3 четверть.	1
Питание		
50.	Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование	1
51.	Гигиена приготовления пищи.	1
52.	Виды продуктов питания.	1
53.	Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока.	1
54.	Виды блюд,готавливаемых на основе молока (каши, молочный суп).	1
55.	Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции.	1
56.	Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба.	1
57.	Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.	1
Транспорт		
58.	Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта.	1

59.	Расчет стоимости проезда.	1
60.	Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички.	1
61.	Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички.	1
Средства связи		
62.	Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки	1
63.	Бандероли. Посылки. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.	1
64.	Административная контрольная работа за 4 четверть	1
Семья		
65.	Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т. д.	1
66.	Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др.	1
67.	Досуг как развитие постоянного интереса к какому либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т. д.	1
68.	Итоговое тестирование	1
Итого		68

7 класс

№	Название раздела, темы	Количество часов
Личная гигиена и здоровье		
1.	Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человек.	1
2.	Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.	1
3.	Правила и приемы ухода за органами зрения.	1

4.	Способы сохранения зрения.	1
5.	Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач	1
Жилище		
6.	Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение	1
7.	Правила безопасного поведения в ванной комнате.	1
8.	Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос.	1
9.	Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности	1
10.	Стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках	
11.	Техника безопасности при использовании моющих средств	1
12.	Стиральные средства для ручной стирки	1
13.	Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).	1
14.	Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная).	1
15.	Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже различных видов мебели.	1
16.	Контрольная работа за 1 четверть	1
Одежда и обувь		
17.	Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг.	1
18.	Прачечная. Правила пользования прачечной. Прейскурант.	1
19.	Химчистка. Услуги химчистки.	1
20.	Химчистка. Правила приема изделий и выдачи изделий.	1
21.	Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.	1
Питание		
22.	Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование	1

23.	Гигиена приготовления пищи.	1
24.	Виды продуктов питания.	1
25.	Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения.	1
26.	Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи	1
27.	Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения.	1
28.	Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое).	1
29.	Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.	1
30.	Административная контрольная работа за 2 четверть.	1
31.	Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения.	1
32.	Овощи, плоды, ягоды и грибы. Первичная обработка: мытье, чистка, резка.	1
33.	Овощи, плоды, ягоды и грибы. Свежие и замороженные продукты.	1
34.	Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт).	1
35.	Правила хранения муки и круп. Виды круп.	1
36.	Вредители круп и муки. Просеивание муки.	1
37.	Соль, сахар, пряности и приправы	1
38.	Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд.	1
39.	Сахар: его польза и вред.	1
40.	Хранение приправ и пряностей.	1
41.	Виды чая. Способы заварки чая.	1
42.	Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.	1
43.	Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах.	1
44.	Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности).	1
45.	Специализированные магазины.	1
46.	Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив.	1
47.	Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание).	1
48.	Контрольная работа за 3 четверть.	1
49.	Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках).	1
50.	Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости	1

	товаров на вес и разлив.	
51.	Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.	1
Транспорт		
52.	Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.	1
53.	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь.	1
54.	Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале.	1
55.	Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.	1
Средства связи		
56.	Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая).	1
57.	Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Культура разговора по телефону	1
58.	Номера телефонов экстренной службы	1
59.	Правила оплаты различных видов телефонной связи.	1
60.	Сотовые компании, тарифы.	
61.	Интернет-связь. Электронная почта.	
62.	Видео-связь (скайп).	
63.	Интернет-связь, значение в современной жизни.	
Семья		
64.	Отдых и его разновидности. Отдых и бездеятельность.	1
65.	Необходимость разумной смены работы и отдыха.	1
66.	Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование.	1
67.	Административная контрольная работа за 4 четверть.	1
68.	Итоговое тестирование.	1
Итог		68

8 класс.

№	Название раздела, темы	Количество часов
Личная гигиена и здоровье		
1.	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.	1
2.	Особенности соблюдения личной гигиены подростком.	1
3.	Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (девочки)	1
4.	Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (мальчики)	1
Охрана здоровья.		
5.	Виды врачебной помощи на дому.	1
6.	Вызов врача на дом.	1
7.	Медицинские показания для вызова врача на дом.	1
8.	Вызов неотложной помощи.	1
9.	Госпитализация.	1
10.	Амбулаторный прием.	1
11.	Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.	1
12.	Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.	1
Жилище		
13.	Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии.	1
14.	Убранство жилых комнат: ковры, паласы.	1
15.	Убранство жилых комнат: светильники.	1
16.	Контрольная работа за 1 четверть.	
17.	Правила ухода за убранством жилых комнат:	1
18.	Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.	
19.	Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства.	1
20.	Электробытовые приборы для уборки помещений.	1
21.	Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.	1
22.	Правила ТБ использования электроприборов по уборке жилого помещения.	1

23.	Уборка санузла и ванной комнаты.	1
24.	Уход за различными видами напольных покрытий.	1
25.	Ежедневная уборка.	1
26.	Сезонная уборка жилых помещений.	1
27.	Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.	1
28.	Административная контрольная работа за 2 четверть	1
Одежда и обувь		
29.	Выбор и покупка одежды.	1
30.	Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами.	1
31.	Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.	1
32.	Магазины по продаже одежды.	1
33.	Специализированные магазины по продаже одежды.	1
34.	Правила возврата или обмена купленного товара (одежды)	1
35.	Хранение чека. Гарантийные средства носки.	1
36.	Магазины по продаже обуви.	1
37.	Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата.	1
38.	Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.	1
39.	Гарантийный срок службы обуви, хранение чека или его копии.	1
40.	Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды ремонта обуви.	1
41.	Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт.	1
42.	Экскурсия в магазин.	1
43.	Контрольная работа за 3 четверть	1
Питание		
44.	Завтрак. Блюда для завтрака. Горячий и холодный завтраки.	1
45.	Буtterброды. Виды буттербродов.	1
46.	Каши.	1
47.	Блюда из яиц.	1
48.	Напитки для завтрака.	1
49.	Составление меню для завтрака.	1
50.	Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака.	1

51.	Приготовление некоторых блюд для завтрака.	1
52.	Стоимость и расчет продуктов для завтрака.	1
53.	Посуда для завтрака. Сервировка стола.	1
54.	Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов.	1
55.	Овощные салаты: виды, способы приготовления.	1
56.	Супы: виды, способы приготовления.	1
57.	Мясные блюда: виды, способы приготовления.	1
58.	Рыбные блюда: виды, способы приготовления.	1
59.	Виды гарниров.	1
60.	Фруктовые напитки.	1
61.	Составление меню для обеда.	1
62.	Отбор и расчет стоимости продуктов для приготовления обеда.	1
63.	Посуда для обедов. Сервирование стола.	1
64.	Правила этикета за столом.	1
65.	Блюда для ужина. Холодный и горячий ужин.	1
66.	Приготовление несложных салатов и холодных закусок.	1
67.	Административная контрольная работа за 4 четверть.	1
68.	Итоговое тестирование.	1
Итого		68

