

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИМИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ
ОБЛАСТИ АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«БРАТСКИЙ РАЙОН»**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Кежемская средняя общеобразовательная
школа»(МКОУ "Кежемская СОШ")**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____Н.М.Крючкова

Приказ № 78 от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Основы социальной жизни»

Предметная область «Человек и общество»

(вариант 1)

для обучающихся 5 – 9 классов

п. Кежемский 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Основы социальной жизни» (далее Программа) составлена в соответствии с требованиями:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1026;
3. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599;
4. Адаптированной основной общеобразовательной программой общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МКОУ «Кежемская СОШ».

Программа разработана для учащихся 5-9 классов с легкой степенью умственной отсталости в целях конкретизации содержания ФАООП УО (вариант 1) с учетом предметных и личностных связей, учебного процесса и возрастных особенностей.

Учебный предмет "Основы социальной жизни" имеет своей **целью** практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Основные **задачи**, которые призван решать этот учебный предмет, состоят в следующем:

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

1.1 Общая характеристика учебного предмета «Основы социальной жизни»

Предмет «Основы социальной жизни» направлен на практическую подготовку обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития.

Характерные особенности учебного предмета:

- практико-ориентированная направленность содержания обучения;
- применение знаний, полученных при изучении других образовательных областей и учебных предметов для решения задач, встречающихся в повседневной жизни;
- применение полученного опыта практической деятельности для выполнения домашних трудовых обязанностей.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» включает изучение следующих

разделов: личная гигиена и здоровье, охрана здоровья, жилище, одежда и обувь, питание, транспорт, средства связи, предприятия, организации, учреждения, семья.

1.2 Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Основы социальной жизни» изучается с 5 по 9 класс в объеме 340 учебных часов за 5 лет обучения.

- в 5 классе- 2 часа в неделю, 68 часов в год;
 - в 6 классе- 2 часа в неделю, 68 часов в год;
 - в 7 классе- 2 часа в неделю, 68 часов в год;
 - в 8 классе- 2 часа в неделю, 68 часов в год;
 - в 9 классе- 2 часа в неделю, 68 часов в год.
- Всего по курсу обучения- 340 часов.

1.3 Результаты освоения учебного предмета «Основы социальной жизни» в 5-9 классах

Планируемые результаты формирования базовых учебных действий учащимися 5 класса по учебному предмету «Основы социальной жизни» направлены на получение следующих умений:

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользующую социальную деятельность; бережно относиться к культурно- историческому наследию родного края и страны.

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 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.

Предметные результаты:

Минимальный уровень	
Умение	Знание
Транспорт	
Оплата проезда, самостоятельное следование из дома в школу по ранее намеченному маршруту.	Основных видов городского пассажирского транспорта, правил оплаты за проезд и поведения в транспорте.
Личная гигиена и здоровье	
Выполнение утреннего и вечернего туалета под присмотром взрослых. Организация своего рабочего места.	Порядка выполнения утреннего и вечернего туалета, наименования основных предметов и средств личной гигиены. Правил просмотра телепередач и чтения.
Одежда и обувь	
Выбор одежды, обуви и головных уборов в зависимости от сезона, уход и хранение их.	Видов одежды, обуви, головных уборов, способов их ношения и ухода.
Питание	
Приготовление бутербродов, чая, использование оборудования кухни для их приготовления.	Основных продуктов питания, правил приготовления бутербродов, напитков, основного оборудования и предметов для приготовления пищи.
Жилище	
Пользование коммунальными удобствами, называние своего домашнего адреса.	Общего представления о доме, коммунальных удобствах в городе, своего домашнего адреса.
Семья	
Называние фамилии, имени ближайших родственников и их места работы	Состава семьи, ближайших родственников, места работы родителей.

Достаточный уровень

Транспорт	
Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки города, оплата проезда	Видов городского транспорта, правил оплаты за проезд и поведения в транспорте
Личная гигиена и здоровье	
Самостоятельное выполнение утреннего и вечернего туалета, уход за предметами личной гигиены. Организация чтения, просмотра телепередач и работы с компьютером.	Правил и приемов выполнения утреннего и вечернего туалета, предметов и средств личной гигиены. Правил бережного отношения к зрению
Одежда и обувь	
Выбор одежды, обуви и головных уборов в зависимости от сезона, по назначению, самостоятельный уход и правильное хранение их.	Видов, роли одежды, обуви и головных уборов для человека, правил ухода и хранения.
Питание	

Отличие полезных и вредных продуктов, приготовление завтрака, бутербродов, напитков. Мытье посуды.	Организации питания семьи, режима питания, места для приготовления пищи и его оборудования, полезных и вредных продуктов, видов напитков.
Жилище	
Написание почтового адреса, пользование общими и индивидуальными коммунальными удобствами.	Типов жилых помещений, коммунальных удобств, домашнего почтового адреса.
Семья	
Составление родословной, распределение обязанностей членов семьи.	Своей родословной, места работы членов семьи, распределения обязанностей в семье.

Планируемые результаты формирования базовых учебных действий учащимися 6 класса по учебному предмету «Основы социальной жизни» направлены на получение следующих умений:

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользующую социальную деятельность; бережно относиться к культурно- историческому наследию родного края и страны.

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 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.

**Предметные результаты
Минимальный уровень**

Умение	Знание
Транспорт	
Оплата проезда, приобретение билета	Правил пользования автобусами и электричками пригородного сообщения
Личная гигиена и здоровье	
Уход за телом, руками и ногами. Выполнение утренней гимнастики, принятие водных процедур	Основных правил ухода за телом, руками и ногами. Основных способов закаливания, комплекса утренней гимнастики
Одежда и обувь	
Выполнение повседневного ухода за одеждой: чистка, ручная и машинная стирка под контролем взрослых	Правил ручной и машинной стирки, приемы повседневного ухода за одеждой
Питание	
Выполнение первичной обработки овощей, умение готовить овощной салат, приготовление блюда на основе молока. Кипячение молока.	Значения соли и сахара для питания. Питательной ценности овощей, мяса, рыбы, фруктов. Видов и правил хранения молочных продуктов и хлебобулочных изделий.
Жилище	
Элементарного ухода за комнатными растениями, кухонной посудой и утварью, мебелью и бельем	Видов комнатных растений, элементарных способов ухода за ними. Видов кухонной утвари и правил ухода за ней. Предметов для сервировки стола. Кухонной мебели, названия и назначения
Семья	
Выполнение своих обязанностей в семье	Блиzkих родственников, своих обязанностей в семье
Охрана здоровья	
Измерение температуры тела, обработки ран, порезов и ссадин.	Видов медицинской помощи, способов измерения температуры тела, способов обработки ран, порезов и ссадин. Средств для предупреждения вирусных и простудных заболеваний
Средства связи	
Пользование основными средствами связи	Основных средств связи, видов почтовых отправок и видов писем

Достаточный уровень

Транспорт	
Ориентирование в расписании, оплата проезда, приобретение билетов	Основных средств пригородного сообщения, стоимости проезда до ближайших населенных пунктов
Личная гигиена и здоровье	

Уход за телом, руками и ногами, подбор косметических средств. Выбор способов закаливания и выполнение их	Основных косметических средств для ухода за телом, руками и ногами и правила их использования. Основных способов закаливания, их выбор и правила выполнения
Одежда и обувь	
Выбор вида ухода за одеждой в зависимости от обозначения на этикетке и выполнение их	Значения опрятного вида человека, правила приемов ухода за одеждой в зависимости от обозначения на этикетке
Питание	
Приготовление блюда из молока и молочных продуктов. Подбор овощного салата для обеда.	Значения сахара и соли для питания. Видов хлебной продукции. Питательной ценности продуктов.
Жилище	
Уход за комнатными растениями, соблюдение правил гигиены и хранение кухонного белья, посуды и утвари. Подбор предметов для сервировки стола в зависимости от меню	Видов комнатных растений. Особенности ухода, правил полива, подкормки, выбора горшков и кашпо для комнатных растений. Правил гигиены и хранения кухонного белья, посуды, утвари и мебели. Кухонной и столовой посуды
Семья	
Распределение обязанностей в семье, помощь младшим и выполнение своих обязанностей	Взаимоотношений между родственниками, распределения обязанностей в семье
Охрана здоровья	
Обработку ран, порезов и ссадин, применение профилактических средств для предупреждения вирусных и простудных заболеваний	Видов доврачебной и врачебной помощи, способов измерения температуры тела, обработки ран, порезов и ссадин. Профилактических средств для предупреждения вирусных и простудных заболеваний
Средства связи	
Пользование основными средствами связи	Основных средств связи, их назначения и особенностей использования.

Планируемые результаты формирования базовых учебных действий учащимися 7 класса по учебному предмету «Основы социальной жизни» направлены на получение следующих умений:

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

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 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.

Предметные результаты Минимальный уровень

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
Личная гигиена и здоровье	
<ul style="list-style-type: none"> -правила соблюдения личной гигиены подростка (девушки и юноши); -правила смены одежды и нательного и постельного белья; - санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, унитазом. -значение правильного режима жизни и рационального питания для здоровья подростка; назначении индивидуальных предметов личной гигиены; - необходимость гигиены одежды. 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила личной гигиены подростка (девушки, юноши); -соблюдать санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, унитазом.
Одежда и обувь	
<ul style="list-style-type: none"> -особенности стирки белого и цветного белья; -правила пользования моющими средствами; -устройство стиральной машины и правила пользования ею; -санитарно-гигиенические требования и правила ТБ при ремонте одежды и стирке вручную и с помощью стиральной машины; -последовательность и особенности утюжки одежды из различных тканей, постельного белья, полотенец, скатертей и т. д. -назначение и виды предприятий по химической чистке одежды, виды оказываемых ими услуг; -правила подготовки вещей к сдаче в чистку. 	<ul style="list-style-type: none"> -ремонттировать разорванные места одежды, штопать; -стирать белое белье вручную и с помощью стиральной машины; -гладить одежду и белье.
Питание	
<ul style="list-style-type: none"> -способы обработки овощных, мясных блюд; -последовательность приготовления блюд; -возможности использования электробытовых приборов при приготовлении пищи, правила пользования ими; 	<ul style="list-style-type: none"> -готовить обед (закуски, первые и вторые блюда из овощей и мясных продуктов, консервированных продуктов и полуфабрикатов);

-санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи; - правила пользования столовыми приборами.	-готовить третьи блюда; -оформлять готовые блюда; -сервировать стол к обеду.
Семья	
-различие тихих и подвижных игр, сказки, песенки; -составные части бюджета семьи; -заработная плата членов семьи.	-одевать малышей на прогулку; -объяснять детям правила игр и играть с ними в тихие и подвижные игры; -помогать младшим при уборке игрушек. -подсчитывать бюджет семьи; -составлять доверенность на получение заработной платы.
Жилище	
последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения; -способы и периодичность ухода за окнами; -виды моющих средств, используемых при мытье окон; -способы утепления окон; -правила ухода за мебелью в зависимости от ее покрытия; -правила содержания в доме собаки, кошки, попугая.	-убирать жилое помещение; -мыть зеркала и стекла; -утеплять окна; -чистить мебель.
Транспорт	
-функции железнодорожного транспорта; -виды пассажирских вагонов (общий, плацкартный, купейный, мягкий); -примерную стоимость билета в зависимости от вида вагона и дальности следования; -виды справочных служб; -виды камер хранения, сроки и стоимость хранения багажа.	-ориентироваться в расписании; -приобретать билеты в пассажирской кассе; -обращаться за справкой в справочное бюро вокзала центральную железнодорожную справочную по телефону.
Средства связи	
-перечень предметов, посылаемых бандеролью; -максимальный вес и стоимость посылаемых предметов; -виды и способы упаковки бандероли.	- заполнять бланки на отправку бандеролей; -составлять опись посылаемых предметов; -упаковывать бандероли.
Охрана здоровья	
-состав домашней аптечки (перевязочные средства, -дезинфицирующие средства, термометр, горчичники); -правила применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки; местные лекарственные растения; -правила обработки раны и наложения повязки, меры по предупреждению осложнений после микротравм;	- пользоваться термометром; -обрабатывать раны и накладывать повязки; -накладывать временные шины

-правила оказания первой помощи при сильных ушибах (покой и компресс), при растяжениях и вывихах	
Учреждения, организации и предприятия	
-образовательные учреждения. -дошкольные образовательные учреждения. -учреждения доп. образования	-обращаться с вопросами по теме экскурсии на проф. предприятия

Достаточный уровень

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
Личная гигиена и здоровье	
-правила соблюдения личной гигиены подростка (девочки и юноши); -правила смены одежды и нательного и постельного белья; - санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, унитазом.	-уметь соблюдать правила соблюдения личной гигиены подростка (девочки, юноши); -соблюдать санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, унитазом.
Одежда и обувь	
-особенности стирки белого и цветного белья; -правила пользования моющими средствами; -устройство стиральной машины и правила пользования ею	-стирать белое белье вручную и с помощью стиральной машины; -гладить одежду и белье.
Питание	
-способы обработки овощных, мясных блюд; -санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи; - правила пользования столовыми приборами.	-готовить обед (закуски, первые и вторые блюда из овощей и мясных продуктов, консервированных продуктов и полуфабрикатов); -сервировать стол к обеду.
Семья	
-различие тихих и подвижных игр, сказки, песенки; -составные части бюджета семьи;	-одевать малышей на прогулку; -помогать младшим при уборке игрушек. -подсчитывать бюджет семьи;
Жилище	
-последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения; -способы утепления окон; -правила ухода за мебелью в зависимости от ее покрытия; -правила содержания в доме собаки, кошки, попугая.	-убирать жилое помещение; -утеплять окна; -чистить мебель.
Транспорт	

-функции железнодорожного транспорта; -виды пассажирских вагонов (общий, плацкартный, купейный, мягкий); -примерную стоимость билета в зависимости от вида вагона и дальности следования	- ориентироваться в расписании; -приобретать билеты в пассажирской кассе;
Средства связи	
-перечень предметов, посылаемых бандеролью;	- заполнять бланки на отправку бандеролей;
Охрана здоровья	
-состав домашней аптечки (перевязочные средства, дезинфицирующие средства, термометр, горчичники); -правила применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки -правила обработки раны и наложения повязки	- пользоваться термометром; -обрабатывать раны и накладывать повязки;
Учреждения, организации и предприятия	
-образовательные учреждения. -дошкольные образовательные учреждения.	-обращаться с вопросами по теме экскурсии к работникам

Планируемые результаты формирования базовых учебных действий учащимися 8 класса по учебному предмету «Основы социальной жизни» направлены на получение следующих умений:

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользую социальную деятельность; бережно относиться к культурно- историческому наследию родного края и страны.

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 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.

**Предметные результаты
Минимальный уровень**

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
Личная гигиена и здоровье	
<ul style="list-style-type: none"> - типы кожи и правила ухода за кожей лица; - виды косметических средств для ухода за кожей лица и правила пользования ими. 	<ul style="list-style-type: none"> - выбирать косметические средства в зависимости от цели, состояния кожи, времени года; - правильно пользоваться косметическими средствами.
Одежда и обувь	
<ul style="list-style-type: none"> - правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей; - правила и последовательность глажения изделий; - правила пользования прачечной, виды услуг; - правила подготовки вещей к сдаче в стирку; - правила пришивания меток; - правила пользования прачечной самообслуживания. 	<ul style="list-style-type: none"> - стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей; - утюжить блузки, рубашки, платья; - заполнять бланки для сдачи белья в прачечную.
Питание	
<ul style="list-style-type: none"> - способы и последовательность приготовления изделий из теста; - способы и последовательность соления и квашения овощей; - способы варки варенья из фруктов и ягод. - ассортимент товаров в различных специализированных магазинах; 	<ul style="list-style-type: none"> - готовить изделия из разных видов теста; - оформлять эти изделия; - солить овощи, варить варенье; - составлять меню завтрака, обеда и ужина, учитывая наличие продуктов и правила рационального питания - выбирать покупку с учетом различных условий;
<ul style="list-style-type: none"> - стоимость основных продовольственных товаров - разнообразии изделий из теста, приготовленных в домашних условиях; - способах заготовки овощей и фруктов впрок - назначении специализированных магазинов 	<ul style="list-style-type: none"> - подсчитывать стоимость покупок; - культурно вести себя в магазине.
Семья	

<ul style="list-style-type: none"> -правила и периодичность кормления ребенка из соски и ложки; -правила и периодичность купания ребенка; -правила и последовательность одевания и пеленания грудного ребенка; - санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек; -правила ухода за грудным ребенком -основные статьи расходов в семье; - размер квартплаты; -правила учета расходов; -тарифы на электричество, газ; -порядок и периодичность оплаты жилплощади и коммунальных услуг; -размер и порядок внесения платы за телефон; -порядок планирования крупных покупок; -стоимость одежды, обуви, мебели и др. 	<ul style="list-style-type: none"> -купать, одевать, пеленать куклу; кормить куклу с ложки и из соски; -содержать в порядке детскую постель, посуду, игрушки -подсчитывать расходы; -планировать расходы на день, на две недели с учетом бюджета семьи; -снимать показатели счетчика и подсчитывать стоимость израсходованной электроэнергии и газа; -заполнять квитанции; -планировать крупные покупки.
Жилище	
<ul style="list-style-type: none"> -правила и периодичность уборки кухни, санузла; -моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла; -санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни, санузла. 	<ul style="list-style-type: none"> -мыть кафельные стены, чистить раковины; -пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам, используемым при уборке кухни и санузла.
Транспорт	
<ul style="list-style-type: none"> -основные автобусные маршруты; -основные маршруты водного транспорта; 	<ul style="list-style-type: none"> -пользоваться расписанием; -определять стоимость проезда; -покупать билет; -обращаться за справкой;
Средства связи	
<ul style="list-style-type: none"> -правила пользования городским телефоном-автоматом и домашним телефоном; -правила пользования телефонным справочником; -номера телефонов срочного вызова (пожарной службы, аварийных служб, милиции и т.д.); функции и виды междугородной телефонной связи; -тарифы на телефонные разговоры в дневное и вечернее время, выходные дни, зависимость оплаты от дальности расстояния; -порядок заказа междугороднего телефонного разговора; -порядок заказа разговора в кредит. 	<ul style="list-style-type: none"> -объяснить причину звонка по телефону срочного вызова; -получать по телефону справки, узнавать время; -культурно разговаривать по телефону.
Охрана здоровья	

-правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях (правила обработки пораженного при ожогах участка кожи, промывания желудка при отравлении, меры, принимаемые при обмороживании разных степеней, при солнечных и тепловых ударах); - виды глистных заболеваний и меры их предупреждения.	-оказывать первую помощь при ожогах, обморожении; -оказать первую помощь утопающему.
Учреждения, организации и предприятия	
-куда обращаться в случае необходимой помощи; -адрес местной префектуры; -функции отдела по учету и распределению жилой площади, отдела соцобеспечения, отдела народного образования, комиссии по делам несовершеннолетних, отдела по трудоустройству молодежи	-обращаться с вопросами и просьбами к работникам префектуры и других учреждений.

Достаточный уровень

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
Личная гигиена и здоровье	
-виды косметических средств для ухода за кожей лица и правила пользования ими.	-правильно пользоваться косметическими средствами.
Одежда и обувь	
-правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей; -правила и последовательность глажения изделий	- стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей; - утюжить блузки, рубашки, платья;
Питание	
-разнообразии изделий из теста, приготовленных в домашних условиях; -способах заготовки овощей и фруктов впрок - назначении специализированных магазинов	-составлять меню завтрака, обеда и ужина, учитывая наличие продуктов и правила рационального питания -выбирать покупку с учетом различных условий; -подсчитывать стоимость покупок
Семья	
-правила ухода за грудным ребенком -основные статьи расходов в семье; -порядок планирования крупных покупок; -стоимость одежды, обуви, мебели и др.	-купать, одевать, пеленать куклу; -кормить куклу с ложки; -планировать расходы на день, на две недели с учетом бюджета семьи;
Жилище	
-правила и периодичность уборки кухни, санузла; -моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла	- мыть кафельные стены, чистить раковины;
Транспорт	

- основные автобусные маршруты;	- пользоваться расписанием; определять стоимость проезда;
	покупать билет
Средства связи	
-номера телефонов срочного вызова (пожарной службы, аварийных служб, милиции и т.д.);	-объяснить причину звонка по телефону срочного вызова; -культурно разговаривать по телефону.
Охрана здоровья	
-правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях (правила обработки пораженного при ожогах участка кожи, промывания желудка при отравлении, меры, принимаемые при обмороживании разных степеней, при солнечных и тепловых ударах)	-оказывать первую помощь при ожогах, обморожении;
Учреждения, организации и предприятия	
-куда обращаться в случае необходимой помощи; -адрес местной префектуры;	-обращаться с вопросами и просьбами к работникам префектуры и других учреждений.

Планируемые результаты формирования базовых учебных действий учащимися 9 класса по учебному предмету «Основы социальной жизни» направлены на получение следующих умений:

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользую социальную деятельность; бережно относиться к культурно- историческому наследию родного края и страны.

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 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.

Предметные результаты Минимальный уровень

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
Личная гигиена здоровья	
<ul style="list-style-type: none"> -вред воздействия алкоголя, наркотиков и курения на организм человека. -необходимость поддержания физического здоровья; -современные спортивные увлечения: фитнес, шейпинг, бодибилдинг, бесконтактные единоборства, ритмическая гимнастика и т.п. -вреде курения для курящих и окружающих; - социальные последствия, к которым приводят данные привычки 	<ul style="list-style-type: none"> -отказаться от предложенной рюмки, сигареты.
Одежда и обувь	
<ul style="list-style-type: none"> -размеры своей одежды и обуви; -гарантийные сроки носки; -правила возврата; -способы обновления одежды с помощью мелких деталей; -средства выведения пятен в домашних условиях; -общие правила выведения чернильных, жирных и фруктовых пятен, пятен от молока, мороженого, шоколада, кофе, крови, масляных красок, следов горячего утюга и др.; -санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе со средствами выведения пятен -стиле одежды и моде; -средствах выражения индивидуальности; -воздействии средств для выведения пятен на различные виды тканей. 	<ul style="list-style-type: none"> -подбирать одежду и обувь в соответствии с индивидуальными особенностями. -рационально выбирать товары, учитывая их назначение и собственные возможности; -выводить пятна на одежде разными средствами.
Питание	

<ul style="list-style-type: none"> -значение диетического питания; -особенности и важности правильного питания детей ясельного возраста; -названия и рецепты 1-2 национальных блюд. 	<ul style="list-style-type: none"> -составить меню диетического питания на день; -приготовить 1-2 диетическое блюдо; -составить меню на день для ребенка ясельного возраста и приготовить соответственно его блюда; -приготовить одно национальное блюдо, -составить меню праздничного стола; - выполнить сервировку праздничного стола.
Семья	
<ul style="list-style-type: none"> -основные виды семейных отношений, -семейные традиции; -обязанности, связанные с заботой о детях 	<ul style="list-style-type: none"> -анализировать различные семейные ситуации и давать им правильную оценку, -выполнять морально этические нормы взаимоотношения в семье (отношение к родителям, дедушкам, бабушкам); -оказать внимание, поддержку, посильную помощь нуждающемуся члену семьи; -активно включаться в организацию досуга и отдыха в группе; -поддерживать и укреплять семейные традиции; -выполнять обязанности, связанные с заботой о младших ребятах
Жилище	
<ul style="list-style-type: none"> -правила расстановки мебели в квартире (с учетом размера, особенностей площади, на значения комнат, наличия мебели); -требования к подбору занавесей, светильников и других деталей интерьера; -правила сохранения жилищного фонда. 	<ul style="list-style-type: none"> -расставлять мебель в квартире (на макете); -подбирать детали интерьера.
Транспорт	
<ul style="list-style-type: none"> -основные маршруты самолетов; -службы аэровокзала; -стоимость проезда; -порядок приобретения и возврата билета; -правила посадки в самолет. 	<ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в расписании; -определять маршрут и выбирать транспортные средства; -выполнять правила безопасности во время полета и правила поведения в аэропорт
Средства связи	

-современные виды связи (сотовая, компьютерная, факс, автоответчик, интернет), их значимость, необходимость; виды денежных переводов, их стоимость; -стоимость услуг на каждый вид связи.	-заполнять почтовый и телеграфный перевод; -подсчитать стоимость денежных отправок; оплачивать телефонные услуги
Охрана здоровья	
-способы распространения инфекционных заболеваний, в том числе и кишечных; -меры по предупреждению инфекционных заболеваний; правила и приемы ухода за больным; -условие освобождения от работы: по болезни или для ухода за больным.	-строго соблюдать личную гигиену, -предупреждать инфекционные заболевания; -строго выполнять правила ухода за больным: измерять температуру, умыть, переодеть, кормить больного (взрослого, ребенка); -ставить горчичники.
Учреждения, организации и предприятия	
-местонахождения предприятия бытового обслуживания населения; какие виды услуг оно оказывает; -правила пользования услугами; стоимость обслуживания; профессии работников этого предприятия. -учреждения и отделы по трудоустройству; местонахождения и названия предприятий, где требуются рабочие по специальностям, изучаемым в школе; -виды документов, необходимых для поступления на работу; правила перехода с одной работы на другую; -перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.	-обращаться с вопросами и просьбами к работникам предприятий бытового обслуживания; -обращаться в отделы кадров учреждений для устройства на работу; написать заявление о принятии на работу, о переходе, с одной работы на другую, о предоставлении очередного отпуска и другого содержания, автобиографию; -заполнять анкету; составлять заявки на материалы, инструменты; писать расписку, докладную записку.

Достаточный уровень

Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
Личная гигиена и здоровье	
-вред воздействия алкоголя, наркотиков и курения на организм человека.	-отказаться от предложенной рюмки, сигареты.
Одежда и обувь	
-размеры своей одежды и обуви; -средства выведения пятен в домашних условиях; -общие правила выведения чернильных, жирных и фруктовых пятен, пятен от молока, мороженого, шоколада, кофе, крови, масляных красок, следов горячего утюга и др.;	-подбирать одежду и обувь с индивидуальными особенностями. - выводить пятна на одежде различными средствами.
Питание	

-значение диетического питания; -особенности и важности правильного питания детей ясельного возраста	-приготовить 1-2 диетическое блюдо; -составить меню на день для ребенка ясельного возраста и приготовить соответственно его блюда;
Семья	
-основные виды семейных отношений, -семейные традиции; - обязанности, связанные с заботой о детях	-анализировать различные семейные ситуации и давать им правильную оценку, -выполнять морально этические нормы взаимоотношения в семье (отношение к родителям, дедушкам, бабушкам); -выполнять обязанности, связанные с заботой о младших ребятах
Жилище	
-правила расстановки мебели в квартире (с учетом размера, особенностей площади, на значения комнат, наличия мебели); -правила сохранения жилищного фонда.	-расставлять мебель в квартире (на макете); -подбирать детали интерьера.
Транспорт	
-основные маршруты самолетов; -порядок приобретения и возврата билета	- ориентироваться в расписании;
Средства связи	
- современные виды связи (сотовая, компьютерная, интернет)	Оплатить телефонные услуги
Охрана здоровья	
-способы распространения инфекционных заболеваний, в том числе и кишечных; -меры по предупреждению инфекционных заболеваний; -правила и приемы ухода за больным	-строго выполнять правила ухода за больным: измерять температуру, умывать, переодевать, кормить больного (взрослого, ребенка); -ставить горчичники.
Учреждения, организации и предприятия	
-учреждения и отделы по трудоустройству; местонахождения и названия предприятий, где требуются рабочие по специальностям, изучаемым в школе; -виды документов, необходимых для поступления на работу.	-обращаться в отделы кадров учреждений для устройства на работу; писать заявление о принятии на работу, автобиографию; -заполнять анкету.

2. Содержание учебного предмета «Основы социальной жизни»

Структуру программы определяют следующие содержательные линии:

Используемые материалы: средства для стирки, пятновыводители, земляные смеси (изготовленные из имеющегося природного материала и купленные в магазине), удобрения, бумага, картон, клей, краски акварельные, цветные карандаши, фломастеры, маркеры разного цвета; нитки (разные виды); ткани разных сортов; различные бланки.

Инструменты и оборудование: электрическая плита; холодильник; кухонная посуда, утварь; приборы и инструменты; электробытовая техника (электрический чайник, жарочная печь); гладильная доска; предметы личной гигиены, пылесос, утюг, ножи, разделочные доски, салатники, блюда, ножницы, перчатки, горшки цветочные, лейки, совки.

Этика и эстетика труда: правила использования инструментов и материалов, запреты и ограничения. Инструкции по технике безопасности (правила поведения при проведении работ). Требования к организации рабочего места.

5 класс (68 ч)

Введение (2 ч.) Знакомство с предметом и кабинетом ОСЖ. Цель, содержание и значение предмета ОСЖ

Личная гигиена и здоровье (10ч.) 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. Уход за волосами. 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. Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя,

Жилище (6ч.) 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). Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.

Культура поведения (8ч.) Осанка при ходьбе, в положении сидя и стоя. Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании. Формы обращения с просьбой, вопросом к старшим и сверстникам. Разговор со старшими и сверстниками.

Торговля(8ч.) Продовольственные и промтоварные магазины, универсамы, супермаркеты, специализированные магазины. Их назначение. Порядок приобретения товаров в продовольственных магазинах.

Одежда и обувь (6ч.) 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. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.

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

Питание (22ч.) 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. Сервировка стола.

Транспорт (6ч.) Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте. Проезд из дома в школу.

Практическая работа № 1. чистка зубов

Практическая работа №2: чистка ушей

Практическая работа №3. заполнение почтового адреса на открытках

Практическая работа №4: приобретение товара

Практическая работа №5: чистка обуви

Практическая работа №6: Составление меню завтрака

Практическая работа №7 приготовление бутербродов

Практическая работа №8: приготовление яичницы, омлета

Практическая работа №9: способы нарезки овощей, приготовление салата

Практическая работа №10: приготовление винегрета

Практическая работа №11: заваривание чая

Практическая работа №12. сервировка стола к завтраку

Практическая работа №13: изготовление знаков дорожного движения

Экскурсия в продовольственный магазин. «Знакомство с отделами».

Итоговое творческое задание

6 класс (68 ч)

Личная гигиена и здоровье (6ч.) 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. Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач

Охрана здоровья (4ч.) 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.

Жилище (8ч.) 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. Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

Культура поведения (4ч.) Правила поведения в общественных местах (кино, театре, музее, библиотеке). Основные правила поведения и меры безопасности при посещении массовых мероприятий.

Одежда и обувь (6ч.) Значение опрятного вида человека. Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Ручная стирка изделий. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной

стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств.

Питание (20ч.) 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.

Торговля (4ч.) 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.

Транспорт (4ч.) Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда. Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.

Средства связи (6ч.) Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправок: письмо, бандероль, посылка. Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.

Семья (4ч.) Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др. Правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.

Предприятия, организации, учреждения (2ч.) Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.

Практическая работа №1: мытье рук, стрижка ногтей

Практическая работа №2: сухая и влажная уборка помещения, чистка ковра, кресел пылесосом

Практическая работа №3: мытье полов

Практическая работа №4: уход за комнатными растениями: полив, опрыскивание, рыхление

Практическая работа №5: моделирование ситуации «Посещение театра»

Практическая работа №6: утюжка фартуков, косынок, салфеток

Практическая работа №7: пришивание пуговиц, петель, крючков, зашивание распорвшегося шва

Практическая работа №8: подбор сезонной одежды

Практическая работа №9: стирка косынок и фартуков

Практическая работа №10: заполнение бланка для отправки посылки

Практическая работа №11: написание адреса и индекса на конверте

Практическая работа №12: приготовление салата из крабового мяса

Практическая работа №13: составление меню на день

Практическая работа №14: приготовление полужидкой рисовой каши на молоке

Практическая работа №15: приготовление молочного супа

Практическая работа №16: приготовление жидкой манной каши на молоке

Практическая работа №17: приготовление гренок

Практическая работа №18: сервировка стола к ужину

Практическая работа №19: моделирование ситуации «Покупка билета»

Экскурсия №1 в продовольственный магазин.

7 класс (68ч.)

Личная гигиена и здоровье (4ч.) 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 волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типов волос.

Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос. Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).

Охрана здоровья (4ч.) Домашняя аптечка. Состав и правила применения. 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. Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов «скорой» или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием.

Жилище (8ч.) 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. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.

Экономика домашнего хозяйства (4ч.) Бюджет семьи. Источники дохода. Заработная плата и пенсия членов семьи. Мелкие расходы. Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение и значение в нашей жизни. Правила перевода иностранной валюты в российские рубли.

Одежда и обувь (8ч.) 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. Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант.

Питание (18ч.) Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности при использовании 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.

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.

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 на день. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обеда. Сервировка стола.

Транспорт (6ч.) Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

Средства связи (4ч.) Почта. Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки. Письма. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

Предприятия, организации, учреждения (2ч.) Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

Семья (2ч.) Семейный досуг. 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.

Культура поведения (4ч.) Правила поведения в гостях. Правила приветствия и расставания (со старшими и сверстниками). Правила ведения разговора (со старшими и сверстниками). Подбор одежды юноши и девушки, прически, украшений. Подарки. Разновидности подарков в зависимости от повода праздника. Правила вручения и приема подарка.

Торговля (4ч.) Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение промтоварных магазинов. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.

Практическая работа №1: заваривание травяного чая

Практическая работа №2: наложение повязок на рану, поврежденную конечность

Практическая работа №3: мытье зеркал и окон, утепление окон

Практическая работа №4: уборка помещения

Практическая работа №5: чистка мягкой мебели

Практическая работа №6: подсчет бюджета семьи, составление доверенности на получение заработной платы

Практическая работа №7: утюжка рубашки, брюк

Практическая работа №8: ремонт разорванных мест одежды, штопка

Практическая работа №9: сервировка стола к обеду

Практическая работа №10: стирка кухонных полотенец

Практическая работа №11: приготовление овощного супа

Практическая работа №12: приготовление супа-лапши

Практическая работа №13: приготовление овощного рагу
Практическая работа №14: приготовление фаршированных яиц
Практическая работа №15: составление меню на день
Практическая работа №16: приготовление компота и киселя
Практическая работа №17: чтение расписания движения поездов
Практическая работа №18: заполнение бланков на отправку бандеролей
Практическая работа №19: проведение игр с детьми младшего возраста
Практическая работа №20: изготовление сувениров

Экскурсия №1 в химчистку (виртуальная экскурсия).
Экскурсия №2 на железнодорожный вокзал. «Приобретение билета».
Экскурсия №3 на почту
Экскурсия №4 в промтоварный магазин
Итоговая творческая работа

8 класс (68ч)

Личная гигиена и здоровье (8ч.) Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах. Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки). Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Негативное влияние на организм человека вредных веществ: токсических и наркотических веществ.

Охрана здоровья (2ч.) Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

Жилище (2ч.) Уборка кухни, санузла, ванны. Правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванны. Моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла, ванны.

Одежда и обувь (6ч.) Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях. Утюжка блузок, рубашек, платьев. Прачечная. Правила пользования (метки, заполнение бланков). Виды услуг. Прачечная самообслуживания. Практические работы Стирка и утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей.

Питание (16ч.) 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.

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.

Квашение, соление овощей, варка варенья из фруктов и ягод.

Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю. Упражнения в составлении меню. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов.

Правила этикета за столом.

Транспорт (4ч.) Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда. Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

Средства связи (2ч.) 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.

Предприятия, организации, учреждения (2ч.)

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

Семья (4ч.). Уход за грудным ребенком (кормление из соски и с ложки, купание, одевание, пеленание, уборка постели, правила содержания детской посуды, игрушек).

Культура поведения (4ч.) Внешний вид молодых людей. Требования к внешнему виду молодых людей. Выбор прически, украшений, одежды, косметических средств. Культура общения юноши и девушки. Правила поведения при знакомстве, в общественных местах, дома.

Торговля (4ч.) Назначение специализированных магазинов. Ассортимент товаров в различных специализированных магазинах. Стоимость основных промышленных товаров. Подсчет стоимости некоторых видов товаров на конкретных примерах.

Экономика домашнего хозяйства (12ч.) Основные статьи расходов. Расходы на питание. Планирование расходов на день, две недели. Крупные покупки. Порядок планирования крупных покупок. Содержание жилища. Расходы на содержание жилища. Порядок и периодичность оплаты жилплощади и коммунальных услуг. Правила и порядок снятия показаний счетчика. Правила заполнения квитанций. Отделы ЖКХ, порядок обращения.

Практическая работа №1. упражнения в протирании кожи лица лосьоном, нанесение крема

Практическая работа №2: оказание первой помощи при ожогах, обморожении, отравление, тепловом и солнечное ударах

Практическая работа №3: мытье кафеля, чистка раковин

Практическая работа №4: стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей

Практическая работа №5. утюжка блузок, рубашек, платьев

Практическая работа №6: приготовление печенья из песочного теста

Практическая работа №7. приготовление блинов

Практическая работа №8. приготовление пиццы

Практическая работа №9: квашение капусты

Практическая работа №10: приготовление варенья из яблок и ягод

Практическая работа №11. чтение расписания движения автобусов

Практическая работа №12. одевание и пеленание куклы

Практическая работа №13. купание куклы, кормление куклы из соски, с ложки

Практическая работа №14: мытье детской посуды, игрушек

Практическая работа №15. расчет суммы доходов семьи за месяц, полгода, год.

Практическая работа №16: планирование расходов на день, две недели

Практическая работа №17. снятие показаний счетчика, расчет стоимости израсходованной электроэнергии, заполнение квитанций

Экскурсия №1 в прачечную

Экскурсия №2 в ЖКХ. «Обращение в отделы ЖКХ»

Итоговая творческая работа

9 класс (68ч.)

Личная гигиена и здоровье (3ч.) Гигиена тела. Уход за телом. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.

Охрана здоровья (5ч.) Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного. Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний. Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

Жилище (4ч.) Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер. Сохранение жилищного фонда.

Одежда и обувь (6ч.)

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.

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.

Питание (18ч.)

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

Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

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

Приготовление национальных блюд. Меню праздничного стола. Сервировка праздничного стола. Питание детей ясельного возраста. Диетическое питание. Составление меню праздничного стола. Приготовление блюд для детей ясельного возраста, диетических блюд.

Транспорт (2ч.) Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

Средства связи (4ч.) Интернет-связь. Электронная почта. Видео - связь. Особенности, значение в современной жизни. Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Семья(4ч.) Основы семейного очага (условия для создания семьи, семейные отношения, семейные традиции). Закон Российской Федерации о браке и семье.

Культура поведения (4ч.) Культурные традиции общества. Соседи. Правила общечеловеческого поведения. Правила приема гостей.

Торговля (4ч.) Продуктовый рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания. Правила выбора продукции в соответствии с ее качеством. Права покупателя. Комиссионные магазины. Назначение. Виды товаров. Правила сдачи вещей в скупку. Ярмарки. Виды, значение ярмарок. Отличительные особенности.

Учреждения, организации и предприятия (2ч.) Предприятия бытового обслуживания населения. Виды, назначение. Виды оказываемых услуг. Профессии работников предприятия.

Экономика домашнего хозяйства (6ч.) Семья и ее потребности. Расходы на удовлетворение культурных потребностей. Экономия в домашнем хозяйстве.

Коммунальные услуги. Расчет показаний счетчиков электроэнергии и воды.

Сбережения. Назначение сбережений. Хранение денег в сберкассе. Виды вкладов. Планирование крупных покупок. Кредит. Значение и виды кредита, порядок его оформления.

Внутренняя и внешняя среда семейного хозяйства. Государственное страхование. Виды страхования.

Профориентация и трудоустройство (6ч.) Выбор профессии в зависимости от умений и желаний человека. Учреждения по трудоустройству. Правила приема на работу. Статус безработного. Вакансия. Трудовое законодательство РФ. Оформление на работу. Правила оформления заявления, анкеты, трудового договора.

Практическая работа №1: измерение температуры тела. Составление графика приема лекарств.

Практическая работа №2. упражнение в рациональной расстановке мебели, подборе деталей интерьера

Практическая работа №3: выведение мелких пятен с одежды

Практическая работа №4. определение размера обуви, одежды

Практическая работа №5: приготовление окрошки. Оформление и подача блюда

Практическая работа №6. приготовление драников. Оформление блюда

Практическая работа №7. приготовление манной каши

Практическая работа №8. приготовление сырников

Практическая работа №9: приготовление канапе, закусок. Оформление фуршетного стола

Практическая работа №10. упражнения в подсчете стоимости покупок.

Моделирование ситуации: приобретение товара на рынке

Практическая работа №11: чтение квитанции об оплате телефонных услуг и услуг интернета, подсчет стоимости услуг

Практическая работа №12. расчет стоимости коммунальных услуг. Расчет семейного бюджета.

Практическая работа №13: снятие показаний счетчиков электроэнергии и воды, расчет стоимости

Практическая работа №14: определение качеств личности, необходимых для выбранной профессии.

Практическая работа №15: заполнение резюме

Практическая работа №16: составление трудового договора

Итоговая творческая работа

3. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Сведения об учебно-методическом комплексе:

- Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие для специальных коррекционных школ VIII вида 5 класс. Коррекционная педагогика. М: ВЛАДОС, 2012г.
- Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие для специальных коррекционных школ VIII вида 6 класс. Коррекционная педагогика. М: ВЛАДОС, 2012г.
- Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие для специальных коррекционных школ VIII вида 7 класс. Коррекционная педагогика. М: ВЛАДОС, 2012г.
- Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие для специальных коррекционных школ VIII вида 8 класс. Коррекционная педагогика. М: ВЛАДОС, 2012г.
- Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие для специальных коррекционных школ VIII вида 9 класс. Коррекционная педагогика. М: ВЛАДОС, 2012г.

Средства обучения: ноутбук, наглядные пособия

Методические пособия для учителя:

- Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Методическое пособие для школ VIII вида 5-9 класс. Коррекционная педагогика. М: ВЛАДОС, 2012г.
- Гладкая В.В. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. - М.: ВЛАДОС, 2003 г.
- Девяткова Т.А. Социально — бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: пособие для учителя. - М: ВЛАДОС, 2005г.
- Дерябина С.П. Социально-бытовая ориентировка. 5-9 классы: контрольно-измерительные материалы: вариативные тестовые задания. Волгоград, 2013г.
- Львова С.А. Практический материал к урокам Социально-бытовой ориентировки в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида, М.: ВЛАДОС, 2014г.
- Львова С.А. Социально-бытовая ориентировка 5-9 классы: развернутое тематическое планирование. Волгоград, Учитель, 2011 г.
- Львова С.А. Справочник выпускника специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида, ВЛАДОС, 2009 г.

**Тематическое планирование
5 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов
Введение (2 ч.)		
1.	Знакомство с предметом и кабинетом ОСЖ	1
2.	Цель, содержание и значение предмета ОСЖ	1
Личная гигиена и здоровье (10ч.)		
3.	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.	2
4.	Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение. Практическая работа № 1. чистка зубов.	1
5.	Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход.	1
6.	Правила содержания личных вещей.	1
7.	Уход за волосами. Подбор средств для ухода за волосами. Практическая работа №2: чистка ушей	1
8.	Гигиена зрения.	1
9.	Значение зрения в жизни и деятельности человека	1
10	Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.	1
11	Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя.	1
Жилище (6ч.)		
12	Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности.	1
13	Виды жилья: собственное и государственное.	1
14	Домашний почтовый адрес. Практическая работа №3. Заполнение почтового адреса на открытках	1
15	Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики).	1
16	Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната.	1
17	Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.	1
Культура поведения (8ч.)		
18	Осанка при ходьбе, в положении сидя и стоя.	2
19	Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании.	2
20	Формы обращения с просьбой, вопросом к старшим и сверстникам.	2
21	Разговор со старшими и сверстниками.	2
Торговля(8ч.)		
22	Основные виды магазинов. Отделы. Экскурсия в продовольственный магазин. «Знакомство с	2

	отделами»	
23	Продовольственные и промтоварные магазины, универсамы, супермаркеты, специализированные магазины. Их назначение.	2
24	Правила поведения в магазине.	2
25	Порядок приобретения товаров в продовольственных магазинах. Практическая работа №4: приобретение товара	2
Одежда и обувь (6ч.)		
26	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.	1
27	Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение.	1
28	Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека.	1
29	Магазины по продаже различных видов одежды.	1
30	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.	1
31	Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.). Практическая работа №5: чистка обуви	1
Питание (22ч.)		
32	Организация питания семьи.	2
33	Значение питания в жизни и деятельности людей.	2
34	Влияние правильного питания на здоровье человека.	2
35	Режим питания. Практическая работа №6: Составление меню завтрака	2
36	Приготовление пищи. Практическая работа №7: приготовление бутербродов	2
37	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.	2
38	Место для приготовления пищи и его оборудование. Практическая работа №8: приготовление яичницы, омлета	2
39	Гигиена приготовления пищи. Практическая работа №9: способы нарезки овощей, приготовление салата	2
40	Приготовление пищи. Практическая работа №10: приготовление винегрета	2
41	Приготовление пищи. Практическая работа №11: заваривание чая	2
42	Сервировка стола. Практическая работа №12. сервировка стола к завтраку	2
Транспорт (6ч.)		
43	Городской транспорт.	1
44	Виды городского транспорта.	1
45	Оплата проезда на всех видах городского транспорта.	1
46	Правила поведения в городском транспорте.	1
47	Проезд из дома в школу. Практическая работа №13: изготовление знаков дорожного	1

	движения	
48	Итоговое творческое задание	1

Тематическое планирование

6 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
Личная гигиена и здоровье (6ч.)		
1.	Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека.	1
2.	Способы закаливания организма.	1
3.	Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Практическая работа №1. мытье рук, стрижка ногтей	1
4.	Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.	1
5.	Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения.	1
6.	Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач.	1
Охрана здоровья (4ч.)		
7.	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.	1
8.	Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела.	1
9.	Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»).	1
10	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.	1
Жилище (8ч.)		
11	Уход за жилищем.	1
12	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.	1
13	Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Практическая работа №2. сухая и влажная уборка помещения, чистка ковра, кресел пылесосом.	1
14	Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Практическая работа №3: мытье полов.	1
15	Комнатные растения.	1
16	Виды комнатных растений.	1
17	Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Практическая работа №4. уход за комнатными растениями: полив, опрыскивание, рыхление.	1
18	Горшки и кашпо для комнатных растений.	1
Культура поведения (4ч.)		
19	Правила поведения в общественных местах (кино, театре, музее, библиотеке). Практическая работа №5: моделирование ситуации «Посещение театра»	2
20	Основные правила поведения и меры безопасности при	2

	посещении массовых мероприятий.	
Одежда и обувь (6ч.)		
21	Значение опрятного вида человека. Практическая работа №6. утюжка фартуков, косынок, салфеток	1
22	Уход за одеждой. Практическая работа №7: пришивание пуговиц, петель, крючков, зашивание распоровшегося шва	1
23	Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Практическая работа №8. подбор сезонной одежды	1
24	Ручная стирка изделий. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Практическая работа №9. стирка косынок и фартуков	1
25	Стиральные средства для ручной стирки.	1
26	Техника безопасности при использовании моющих средств.	1
Торговля (4ч.)		
27	Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины.	1
28	Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание).	1
29	Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках).	1
30	Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив. Экскурсия №1 в продовольственный магазин	1
Средства связи (6ч.)		
31	Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер.	1
32	Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Экскурсия №2 на почту	1
33	Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка. Практическая работа №10. заполнение бланка для отправки посылки.	1
34	Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением.	1
35	Личные письма. Практическая работа №11. написание адреса и индекса на конверте	1
36	Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.	1
Предприятия, организации, учреждения (2ч.)		
37	Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы.	1
38	Посещение образовательных организаций дополнительного образования.	1
Питание (20ч.)		
39	Виды продуктов питания.	1

	Практическая работа №12. приготовление салата из крабового мяса	
40	Меню. Практическая работа №13: составление меню на день	1
41	Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Практическая работа №14: приготовление полужидкой рисовой каши на молоке	2
42	Значение кипячения молока. Практическая работа №15: приготовление молочного супа	2
43	Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп). Практическая работа №16. приготовление жидкой манной каша на молоке	2
44	Хлеб и хлебобулочные изделия.	2
45	Виды хлебной продукции.	2
46	Правила хранения хлебобулочных изделий.	2
47	Вторичное использование черствого хлеба. Практическая работа №17: приготовление гренок	2
48	Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.	2
49	Сервировка стола Практическая работа №18: сервировка стола к ужину	2
Транспорт (4ч.)		
50	Городской транспорт. Виды городского транспорта.	1
51	Оплата проезда на всех видах городского транспорта.	1
52	Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда. Практическая работа №19: моделирование ситуации «Покупка билета»	1
53	Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.	1
Семья (4ч.)		
54	Семейный досуг.	1
55	Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др.	1
56	Правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.	1
57	Итоговое творческое задание	1

Тематическое планирование

7 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
Личная гигиена и здоровье (4ч.)		
1.	Гигиена тела. Уход за телом.	1
2.	Уход за кожей руки ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук.	1
3.	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.	1
4.	Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).	1
Охрана здоровья (4ч.)		
5.	Домашняя аптечка. Состав и правила применения.	1
6.	Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. Практическая работа №1: заваривание травяного чая	1
7.	Самолечение и его негативные последствия. Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. Виды врачебной помощи на дому. Практическая работа №2: наложение повязок на рану, поврежденную конечность	1
8.	Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов «скорой» или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием.	1
Жилище (8ч.)		
9.	Домашние животные.	1
10	Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца.	1
11	Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход.	1
12	Наиболее распространенные болезни некоторых животных.	1
13	Ветеринарная служба.	1
14	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Практическая работа №3: мытье зеркал и окон, утепление окон.	1
15	Практическая работа №4: уборка помещения.	1
16	Практическая работа №5: чистка мягкой мебели.	1
Экономика домашнего хозяйства (4ч.)		
17	Бюджет семьи. Источники дохода.	1
18	Заработная плата и пенсия членов семьи. Мелкие расходы. Практическая работа №6: подсчет бюджета семьи, составление доверенности на получение заработной платы.	1
19	Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение и значение	1

	в нашей жизни.	
20	Правила перевода иностранной валюты в российские рубли.	1
Одежда и обувь (8ч.)		
21	Машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья.	1
22	Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках.	1
23	Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования.	1
24	Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды.	1
25	Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Практическая работа №7: утюжка рубашки, брюк.	1
26	Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распоровшегося шва.	1
27	Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Практическая работа №8: ремонт разорванных мест одежды, штопка.	1
28	Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант. Экскурсия №1 в химчистку	1
Питание (18ч.)		
29	Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами.	1
30	Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.	1
31	Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения.	1
32	Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями.	1
33	Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода.	1
34	Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Практическая работа №9: сервировка стола к обеду	1
35	Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.	1
36	Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения. Практическая работа №10: стирка кухонных полотенец	1
37	Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.	1
38	Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.	1
39	Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.	1

	Практическая работа №11: приготовление овощного супа	
40	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. Практическая работа №12: приготовление супа-лапши	1
41	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.	1
42	Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.	1
43	Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение. Практическая работа №13: приготовление овощного рагу	1
44	Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Практическая работа №14: приготовление фаршированных яиц	1
45	Составление меню на день. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Практическая работа №15: составление меню на день	1
46	Стоимость и расчет продуктов для обеда. Практическая работа №16: приготовление компота и киселя	1
Транспорт (6ч.)		
47	Междугородний железнодорожный транспорт.	1
48	Вокзалы: назначение, основные службы. Экскурсия №2 на железнодорожный вокзал. «Приобретение билета».	1
49	Платформа, перрон, путь.	1
50	Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале.	1
51	Расписание поездов. Практическая работа №17: чтение расписания движения поездов	1
52	Виды пассажирских вагонов.	1
Средства связи (4ч.)		
53	Почта. Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Экскурсия №3 на почту	1
54	Порядок отправления бандероли. Упаковка. Стоимость пересылки. Практическая работа №18: заполнение бланков на отправку бандеролей	1
55	Посылки. Виды упаковок.	1
56	Правила и стоимость отправления посылки.	1
Предприятия, организации, учреждения (2ч.)		
57	Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия.	1

58	Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.	1
Семья (2ч.)		
59	Семейный досуг. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров. Практическая работа №19: проведение игр с детьми младшего возраста	1
60	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.	1
Культура поведения (4ч.)		
61	Правила поведения в гостях.	1
62	Правила приветствия и расставания (со старшими и сверстниками). Правила ведения разговора (со старшими и сверстниками).	1
63	Подбор одежды юноши и девушки, прически, украшений.	1
64	Подарки. Разновидности подарков в зависимости от повода праздника. Правила вручения и приема подарка. Практическая работа №20: изготовление сувениров	1
Торговля (4ч.)		
65	Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы.	1
66	Назначение промтоварных магазинов. Стоимость некоторых товаров. Экскурсия №4 в промтоварный магазин	1
67	Порядок приобретения товаров.	1
68	Итоговая творческая работа	1

**Тематическое планирование
8 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов
Личная гигиена и здоровье (8ч.)		
1.	Значение косметики для девушки и юноши.	1
2.	Правила и приемы ухода за кожей лица. Практическая работа №1. упражнения в протирании кожи лица лосьоном, нанесение крема.	1
3.	Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.	1
4.	Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).	1
5.	Значение здоровья для жизни и деятельности человека.	1
6.	Вредные привычки и способы предотвращения их появления.	1
7.	Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека.	1
8.	Негативное влияние на организм человека вредных веществ: токсических и наркотических веществ.	1
Охрана здоровья (2ч.)		
9.	Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Практическая работа №2: оказание первой помощи при ожогах, обморожении, отравление, тепловом и солнечном ударах	1
10	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.	1
Жилище (2ч.)		
11	Уборка кухни, санузла, ванны. Правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванны. Практическая работа №3: мытье кафеля, чистка раковин	1
12	Моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла, ванны.	1
Одежда и обувь (6ч.)		
13	Особенности ухода за одеждой из шерстяных и синтетических тканей.	1
14	Стирка изделий из шерстяных тканей в домашних условиях. Практическая работа №4: стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей.	1
15	Стирка изделий из синтетических тканей в домашних условиях.	1
16	Утюжка блузок, рубашек, платьев. Практическая работа №5. утюжка блузок, рубашек, платьев	1
17	Прачечная. Правила пользования (метки, заполнение бланков). Виды услуг. Экскурсия №1 в прачечную	1
18	Прачечная самообслуживания.	1
Питание (16ч.)		
19	Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов.	1
20	Овощные салаты: виды, способы приготовления.	1
21	Супы (виды, способы приготовления).	1
22	Мясные блюда (виды, способы приготовления).	1

23	Рыбные блюда (виды, способы приготовления).	1
24	Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.	1
25	Фруктовые напитки: соки, нектары.	1
26	Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное.	1
27	Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. Практическая работа №6: приготовление печенья из песочного теста.	1
28	Приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Практическая работа №7. Приготовление блинов.	1
29	Приготовление изделий из замороженного теста. Практическая работа №8. приготовление пиццы.	1
30	Квашение, соление овощей. Практическая работа №9: квашение капусты. Запись рецепта.	1
31	Варка варенья из фруктов и ягод. Практическая работа №10: приготовление варенья из яблок и ягод. Запись рецепта.	1
32	Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю.	1
33	Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов.	1
34	Правила этикета за столом.	1
Транспорт (4ч.)		
35	Междугородний автотранспорт.	1
36	Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты.	1
37	Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда. Практическая работа №11. Чтение расписания движения автобусов.	1
38	Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.	1
Средства связи (2ч.)		
39	Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Культура разговора по телефону.	1
40	Номера телефонов экстренной службы. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.	1
Предприятия, организации, учреждения (2ч.)		
41	Исполнительные органы государственной власти (города, района).	1
42	Муниципальные власти. Структура, назначение.	1
Семья (4ч.)		
43	Уход за грудным ребенком.	1
44	Правила и последовательность одевания и пеленания грудного ребенка. Практическая работа №12. Одевание и пеленание куклы	1
45	Купание, кормление грудного ребенка из соски, с ложки.	

	Практическая работа №13. Купание куклы, кормление куклы из соски, с ложки	
46	Правила содержания детской постели, посуды, игрушек. Практическая работа №14: мытье детской посуды, игрушек	1
Культура поведения (4ч.)		
47	Внешний вид молодых людей. Требования к внешнему виду молодых людей.	1
48	Выбор прически, украшений, одежды, косметических средств.	1
49	Культура общения юноши и девушки.	1
50	Правила поведения при знакомстве, в общественных местах, дома.	1
Торговля (4ч.)		
51	Назначение специализированных магазинов.	1
52	Ассортимент товаров в различных специализированных магазинах.	1
53	Стоимость основных промышленных товаров.	1
54	Подсчет стоимости некоторых видов товаров на конкретных примерах.	1
Экономика домашнего хозяйства (12ч.)		
55	Основные статьи расходов.	1
56	Практическая работа №15. Расчет суммы доходов семьи за месяц, полгода, год.	1
57	Расходы на питание.	1
58	Планирование расходов на день, две недели Практическая работа №16: планирование расходов на день, две недели	1
59	Крупные покупки. Порядок планирования крупных покупок.	1
60	Стоимость одежды, обуви, мебели и др.	1
61	Содержание жилища.	1
62	Расходы на содержание жилища.	1
63	Порядок и периодичность оплаты жилплощади и коммунальных услуг.	1
64	Правила и порядок снятия показаний счетчика.	1
65	Правила заполнения квитанций. Практическая работа №17. Снятие показаний счетчика, расчет стоимости израсходованной электроэнергии, заполнение квитанций.	1
66	Отделы ЖКХ, порядок обращения.	1
67	Экскурсия №2 в ЖКХ. «Обращение в отделы ЖКХ»	1
68	Итоговая творческая работа	1

Тематическое планирование

9 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
Личная гигиена и здоровье (3ч.)		
1.	Гигиена тела. Уход за телом.	1
2.	Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.	1
3.	Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.	1
Охрана здоровья (5ч.)		
4.	Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.	1
5.	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.	1
6.	Условие освобождения от работы: по болезни или для ухода за больным.	
7.	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.	1
8.	Практическая работа №1: измерение температуры тела. Составление графика приема лекарств.	1
Жилище (4ч.)		
9.	Рациональная расстановка мебели.	1
10	Интерьер.	1
11	Практическая работа №2. упражнение в рациональной расстановке мебели, подборе деталей интерьера.	1
12	Сохранение жилищного фонда.	1
Одежда и обувь (6ч.)		
13	Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведение мелких пятен в домашних условиях.	1
14	Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен. Практическая работа №3: выведение мелких пятен с одежды.	1
15	Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Практическая работа №4. определение размера обуви, одежды	1
16	Специализированные магазины по продаже одежды.	1
17	Правила возврата или обмена купленного товара (одежды).	1
18	Хранение чека. Гарантийные средства носки.	1
Питание (18ч.)		
19	Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин.	1
20	Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина.	1
21	Приготовление несложных салатов и холодных закусок.	1
22	Практическая работа №5: приготовление окрошки. Оформление и подача блюда.	1

23	Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина.	1
24	Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.	1
25	Виды домашних заготовок: соление, маринование.	1
26	Глубокая заморозка овощей и фруктов.	1
27	Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении.	1
28	Варенье из ягод и фруктов. Запись рецепта.	1
29	Приготовление национальных блюд. Практическая работа №6. приготовление драников. Оформление и подача блюда.	1
30	Питание детей ясельного возраста. Практическая работа №7. приготовление манной каши	1
31	Диетическое питание.	1
32	Приготовление диетических блюд. Практическая работа №8. приготовление сырников	1
33	Меню праздничного стола. Составление меню праздничного стола.	1
34	Сервировка праздничного стола.	1
35	Практическая работа №9: приготовление канапе, закусок. Оформление фуршетного стола	1
36	Правила этикета за столом.	1
Транспорт (2ч.)		
37	Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы	1
38	Порядок приобретения и возврата билета. Стоимость проезда. Маршруты.	1
Средства связи (4ч.)		
39	Интернет-связь. Электронная почта.	1
40	Видео - связь. Особенности, значение в современной жизни.	1
41	Денежные переводы.	1
42	Виды денежных переводов. Стоимость отправления.	1
Семья(4ч.)		
43	Российская семья. Условия создания семьи.	1
44	Основные семейные отношения.	1
45	Семейные традиции.	1
46	Обязанности, связанные с заботой о детях	1
Культура поведения (4ч.)		
47	Культурные традиции общества.	1
48	Соседи.	1
49	Правила общежития	1
50	Правила приема гостей.	1
Торговля (4ч.)		
51	Продуктовый рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания.	1
52	Правила выбора продукции в соответствии с ее качеством. Права покупателя. Практическая работа №10. Упражнения в подсчете стоимости покупок. Моделирование ситуации: приобретение товара на рынке.	1

53	Комиссионные магазины. Назначение. Виды товаров. Правила сдачи вещей в скупку.	1
54	Ярмарки. Виды, значение ярмарок. Отличительные особенности.	1
Учреждения, организации и предприятия (2ч.)		
55	Предприятия бытового обслуживания населения. Виды, назначение.	1
56	Виды оказываемых услуг. Профессии работников предприятия.	1
Экономика домашнего хозяйства (6ч.)		
57	Семья и ее потребности. Расходы на удовлетворение культурных потребностей. Экономия в домашнем хозяйстве. Практическая работа №11: чтение квитанции об оплате телефонных услуг и услуг интернета, подсчет стоимости услуг	1
58	Коммунальные услуги. Практическая работа №12. расчет стоимости коммунальных услуг. Расчет семейного бюджета.	1
59	Расчет показаний счетчиков электроэнергии и воды. Практическая работа №13: снятие показаний счетчиков электроэнергии и воды, расчет стоимости.	
60	Сбережения. Назначение сбережений. Хранение денег в сберкассе. Виды вкладов.	1
61	Планирование крупных покупок. Кредит. Значение и виды кредита, порядок его оформления.	1
62	Внутренняя и внешняя среда семейного хозяйства. Государственное страхование. Виды страхования.	1
Профориентация и трудоустройство (6ч.)		
63	Выбор профессии в зависимости от умений и желаний человека. Практическая работа №14: определение качеств личности, необходимых для выбранной профессии.	1
64	Учреждения по трудоустройству. Правила приема на работу. Практическая работа №15: заполнение резюме	1
65	Статус безработного. Вакансия.	1
66	Трудовое законодательство РФ.	1
67	Оформление на работу. Правила оформления заявления, анкеты, трудового договора. Практическая работа №16: составление трудового договора.	1
68	Итоговая творческая работа	1