

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Буретская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО

Председатель  
методического совета



Каушева Т.В.

Протокол №10 от «28»  
июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

  
МБОУ  
«Буретская средняя общеобразовательная школа»  
Маликина Е.В.  
Приказ №272 от «28»  
июня 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ОСНОВАМ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ**  
для обучающихся с легкой умственной отсталостью (ФГОС)  
5-9 классы

**Уровень образования: основное общее**

**Класс: 5 -9 классы**

2024 г.

Программа по основам социальной жизни для обучающихся 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФГОС).

На изучение основ социальной жизни по учебному плану отводится 336 часов: в 5-6-7-8 классах 34 учебные недели, в 9 кл 32 учебные недели ( из расчета 2 часа в неделю)

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

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

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

К личностным результатам освоения АООП относятся:

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

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами:

минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2).

#### **Предметные результаты освоения программы:**

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

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. АООП определяет два уровня

овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по отдельным учебным предметам на конец школьного обучения (IX класс):

#### **Минимальный уровень:**

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

умение приготовить несложные виды блюд под руководством учителя; представление о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;

знание отдельных видов одежды и обуви и некоторых правил ухода за ними;

знание правил личной гигиены, умение их выполнять под руководством взрослого;

знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения; знание названий торговых организаций, их видов и назначения; умения совершать покупки различных видов товара под руководством взрослого;

представление о статьях семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;

представление о различных видах средств связи;

знание и соблюдение некоторых правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

знание названий организаций социального назначения и их назначение.

#### **Достаточный уровень:**

знание о способах хранения и переработки продуктов питания; умение составлять меню из предложенных продуктов питания; умение самостоятельно приготовить несложные знакомые блюда; умения самостоятельно совершать покупки различных видов товара; умения ежедневного соблюдения правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;

умения соблюдать правила поведения в доме и общественных местах; усвоение морально-этических норм поведения;

навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);

умение обращаться в различные медицинские учреждения, вызывать врача на дом, покупать лекарства и т.д.;

умение пользоваться различными средствами связи, в том числе и Интернет-средствами;

знание основных статей семейного бюджета, умение вести его расчет; составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения.

## **5 класс**

### **Учащиеся должны знать:**

- Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета, периодичность и правила чистки зубов, ушей, мытья головы; правила освещения помещения, правила охраны зрения при чтении и просмотре телевизионных передач.
- Виды одежды и обуви, правила ухода за одеждой и обувью.
- Виды посуды, правила и приемы ухода.
- Виды бутербродов, санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи назначение кухонных принадлежностей и посуды, правила пользования ножом, электроплитой, микроволновой печью.
- Требования к осанке при ходьбе, в положении сидя и стоя, правила поведения при встрече и расставании, формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании, культуру поведения за столом во время приема пищи.
- Виды жилых помещений в городе и селе и их различие, почтовый адрес своего дома и школы-интерната.
- Наиболее рациональный маршрут проезда до школы-интерната, варианты проезда различными видами транспорта, количество времени, затрачиваемого на дорогу, пересадки, пешеходный маршрут, основные знаки дорожного движения.
- Основные виды торговых предприятий, их назначение, виды отделов в продовольственных магазинах и порядок покупки товаров в них, а также значение срока годности продуктов питания, их хранение.

### **Учащиеся должны уметь:**

- Совершать утренний туалет, в определенной последовательности совершать вечерний туалет, мыть и причесывать волосы, выбирать прическу.
- Подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону, сушить мокрую одежду и чистить одежду, подбирать крем и чистить кожаную обувь, подготавливать одежду и обувь к сезонному хранению.
- Резать ножом продукты для бутербродов, отваривать яйца, нарезать вареные овощи кубиками и соломкой, накрывать на стол с учетом конкретного меню, мыть и чистить кухонные и столовые принадлежности и посуду.
- Следить за своей осанкой, принимать правильную позу в положении сидя, правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками (мальчиками и девочками), взрослыми (знакомыми и незнакомыми) в различных ситуациях, вежливо обращаться с просьбой, вопросом к сверстникам и взрослым. Тактично вести себя во время разговора со старшими и сверстниками, правильно вести себя за столом во время приёма пищи (пользоваться приборами, салфетками, аккуратно принимать пищу).
- Соблюдать правила поведения в общественном транспорте. Правила посадки, покупки билета, поведения в салоне и при выходе на улицу. Соблюдать правила дорожного движения.
- Выбирать продукты для приготовления завтрака с учетом конкретного меню, оплачивать покупку, правильно хранить продукты питания и готовую пищу в домашних условиях.

## **6 класс**

### **Учащиеся должны знать:**

- Правила закаливания организма, обтирания; правила соблюдения личной гигиены во время выполнения физических упражнений, походов, правила ухода за руками.
- Правила стирки изделий из хлопчатобумажных тканей, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами.
- Состав семьи, имена, отчества родителей и близких родственников, место работы и должность родителей, правила поведения в семье.

- Правила поведения в зрелищных и культурно-просветительных учреждениях, правила поведения и меры предосторожности при посещении массовых мероприятий.
- Способы первичной и тепловой обработки круп, овощей, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с режущими инструментами, кипятком, правила пользования электроприборами, определение качества и сроков хранения продуктов, правила хранения продуктов в холодильнике и без него.
- Гигиенические требования к жилому помещению, правила и последовательности проведения уборки помещения, санитарно-гигиенические требования, назначение пылесоса и уход за ним.
- Основные транспортные средства, стоимость проезда на пригородном железнодорожном транспорте, порядок приобретения билетов.
- Виды специализированных магазинов, виды и стоимость различных товаров, порядок приобретения товаров.
- Виды медицинской помощи и медицинских учреждений, функции основных врачей-специалистов.
- Основные средства связи; виды почтовых отправлений, стоимость почтовых услуг при отправлении писем различного вида.
- Виды детских учреждений и их назначение, адрес Дома культуры, какие кружки и секции в нем имеются.

**Учащиеся должны уметь:**

- Мыть руки, стричь ногти на руках и ногах; подбирать косметические средства для ухода за кожей рук.
- Пришивать пуговицы. Подбирать моющие средства для стирки, стирать и гладить изделия из хлопчатобумажных тканей.
- Культурно вести себя в театре, музее, читальном зале, правильно и безопасно вести себя при посещении массовых мероприятий.
- Варить кашу на воде, отваривать картофель и готовить пюре, заваривать чай, оформлять готовые блюда.
- Производить сухую и влажную уборку помещения с использованием пылесоса, ухаживать за мебелью в зависимости от ее покрытия, используя бытовые химические средства.
- Оплачивать проезд на всех видах транспорта, приобретать билет на железнодорожной станции на пригородные поезда.
- Выбирать доброкачественные продукты питания в продовольственном магазине, обращаться к продавцу, кассиру.
- Вызывать врача на дом, приобретать лекарство в аптеке.
- Записывать почтовые адреса с индексом на конвертах.

**7 класс**

**Учащиеся должны знать:**

- Правила соблюдения личной гигиены подростка, правила смены одежды, нательного и постельного белья.
- Особенности стирки белья с использованием стиральной машины-автомата. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды, стирке с помощью стиральной машины, последовательность и особенности утюжки брюк и спортивной одежды. Назначение прачечной, виды услуг и правила пользования. Некоторые тихие и подвижные игры для младших школьников.
- Способы обработки овощных, мясных, рыбных продуктов, последовательность приготовления блюд, правила пользования бытовыми электроприборами и возможность использования их, санитарно-гигиенические требования и правила безопасности при приготовлении пищи, правила пользования столовыми приборами.
- Правила приема приглашения в гости и поведения в гостях, правила вручения и приема подарков.

- Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения, способы и периодичность ухода за полом в зависимости от его покрытия, виды моющих средств.
- Функции железнодорожного транспорта, виды пассажирских вагонов, примерную стоимость билета в зависимости от вида вагона и дальности расстояния, виды справочных служб, виды камер хранения, сроки и стоимость хранения багажа.
- Перечень предметов, посылаемых посылкой, максимальный вес и стоимость посылаемых предметов, виды и способы упаковки посылки.
- Состав домашней аптечки, правила применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки, местные лекарственные растения, правила обработки незначительных порезов и наложение повязки.
- Местонахождение ближайших промышленных предприятий или сельскохозяйственных объектов, виды выпускаемой продукции, названия рабочих специальностей.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- Ремонтировать разорванные места одежды, штопать, стирать белье с помощью стиральной машины-автомата, гладить брюки и спортивную одежду.
- Одевать малышей на прогулку, объяснять детям младшего возраста правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры, помогать первоклассникам при уборке игрушек.
- Выбирать подходящую одежду для визита в гости, культурно вести себя в гостях, выбирать подарки, изготавливать простые сувениры, вручать и принимать подарки.
- Готовить обед, готовить третьи блюда, оформлять готовые блюда, сервировать стол к обеду.
- Убирать жилые помещения, мыть пол в зависимости от его покрытия, выбирать моющие средства.
- Ориентироваться в расписании, приобретать билеты в железнодорожной кассе, обращаться за справкой в справочную службу вокзала, центральную справочную по телефону.
- Упаковывать посылку, составлять описание содержимого посылки.
- Пользоваться термометром, готовить отвары и настои из лекарственных растений, обрабатывать раны при микротравмах.

#### **8 класс**

##### **Учащиеся должны знать:**

- Правила соблюдения личной гигиены подростка, правила смены одежды, нательного и постельного белья.
- Особенности стирки белья с использованием стиральной машины-автомата. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды, стирке с помощью стиральной машины, последовательность и особенности утюжки брюк и спортивной одежды. Назначение прачечной, виды услуг и правила пользования. Некоторые тихие и подвижные игры для младших школьников.
- Способы обработки овощных, мясных, рыбных продуктов, последовательность приготовления блюд, правила пользования бытовыми электроприборами и возможность использования их, санитарно-гигиенические требования и правила безопасности при приготовлении пищи, правила пользования столовыми приборами.
- Правила приема приглашения в гости и поведения в гостях, правила вручения и приема подарков.
- Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения, способы и периодичность ухода за полом в зависимости от его покрытия, виды моющих средств.
- Функции железнодорожного транспорта, виды пассажирских вагонов, примерную стоимость билета в зависимости от вида вагона и дальности расстояния, виды справочных служб, виды камер хранения, сроки и стоимость хранения багажа.

- Перечень предметов, посылаемых посылкой, максимальный вес и стоимость посылаемых предметов, виды и способы упаковки посылки.
- Состав домашней аптечки, правила применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки, местные лекарственные растения, правила обработки незначительных порезов и наложение повязки.
- Местонахождение ближайших промышленных предприятий или сельскохозяйственных объектов, виды выпускаемой продукции, названия рабочих специальностей.

**Учащиеся должны уметь:**

- Ремонтировать разорванные места одежды, штопать, стирать белье с помощью стиральной машины-автомата, гладить брюки и спортивную одежду.
- Одевать малышей на прогулку, объяснять детям младшего возраста правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры, помогать первоклассникам при уборке игрушек.
- Выбирать подходящую одежду для визита в гости, культурно вести себя в гостях, выбирать подарки, изготавливать простые сувениры, вручать и принимать подарки.
- Готовить обед, готовить третьи блюда, оформлять готовые блюда, сервировать стол к обеду.
- Убирать жилые помещения, мыть пол в зависимости от его покрытия, выбирать моющие средства.
- Ориентироваться в расписании, приобретать билеты в железнодорожной кассе, обращаться за справкой в справочную службу вокзала, центральную справочную по телефону.
- Упаковывать посылку, составлять описание содержимого посылки.
- Пользоваться термометром, готовить отвары и настои из лекарственных растений, обрабатывать раны при микротравмах.

**9 класс**

**Учащиеся должны знать:**

- Правила соблюдения личной гигиены подростка, правила смены одежды, нательного и постельного белья.
- Особенности стирки белья с использованием стиральной машины-автомата. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды, стирке с помощью стиральной машины, последовательность и особенности утюжки брюк и спортивной одежды. Назначение прачечной, виды услуг и правила пользования. Некоторые тихие и подвижные игры для младших школьников.
- Способы обработки овощных, мясных, рыбных продуктов, последовательность приготовления блюд, правила пользования бытовыми электроприборами и возможность использования их, санитарно-гигиенические требования и правила безопасности при приготовлении пищи, правила пользования столовыми приборами.
- Правила приема приглашения в гости и поведения в гостях, правила вручения и приема подарков.
- Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения, способы и периодичность ухода за полом в зависимости от его покрытия, виды моющих средств.
- Функции железнодорожного транспорта, виды пассажирских вагонов, примерную стоимость билета в зависимости от вида вагона и дальности расстояния, виды справочных служб, виды камер хранения, сроки и стоимость хранения багажа.
- Перечень предметов, посылаемых посылкой, максимальный вес и стоимость посылаемых предметов, виды и способы упаковки посылки.
- Состав домашней аптечки, правила применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки, местные лекарственные растения, правила обработки незначительных порезов и наложение повязки.
- Местонахождение ближайших промышленных предприятий или сельскохозяйственных объектов, виды выпускаемой продукции, названия рабочих специальностей.

### **Учащиеся должны уметь:**

- Ремонтировать разорванные места одежды, штопать, стирать белье с помощью стиральной машины-автомата, гладить брюки и спортивную одежду.
- Одевать малышей на прогулку, объяснять детям младшего возраста правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры, помогать первоклассникам при уборке игрушек.
- Выбирать подходящую одежду для визита в гости, культурно вести себя в гостях, выбирать подарки, изготавливать простые сувениры, вручать и принимать подарки.
- Готовить обед, готовить третьи блюда, оформлять готовые блюда, сервировать стол к обеду.
- Убирать жилые помещения, мыть пол в зависимости от его покрытия, выбирать моющие средства.
- Ориентироваться в расписании, приобретать билеты в железнодорожной кассе, обращаться за справкой в справочную службу вокзала, центральную справочную по телефону.
- Упаковывать посылку, составлять описание содержимого посылки.
- Пользоваться термометром, готовить отвары и настои из лекарственных растений, обрабатывать раны при микротравмах.

## **ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ**

### **Пояснительная записка**

**Целью** данной программы является развитие социальной компетентности у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и подготовка их к самостоятельной жизни в социуме.

### **Основные задачи:**

- 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.

Предмет ОСЖ изучается с 5 по 9 классы. Это позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых. Изучаемый предмет имеет своё логическое продолжение в системе внеклассной работы. Воспитатель осуществляет закрепление полученных на занятиях по ОСЖ знаний и умений в процессе практической работы, формирует на их основе прочные навыки. Только комплексная совместная деятельность учителя и воспитателя позволит достичь желаемых результатов.

Занятия по ОСЖ проводятся в специальном кабинете, в котором отведены места для учащихся и для оборудования, обеспечивающего выполнение в полном объеме всех видов практических работ, предусмотренных программой. При организации кабинета учитываются санитарно-гигиенические нормы и правила техники безопасности.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Личная гигиена и здоровье

*Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Охрана здоровья

*Виды медицинской помощи:* доврачебная и врачебная.

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

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

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

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

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

*Документы, подтверждающие нетрудоспособность:* справка и листок нетрудоспособности.

### Жилище

*Общее представление о доме.* Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес.

Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики). *Комнатные растения.* Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

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

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

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

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

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

*Кухонная мебель:* названия, назначение.

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

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

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

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

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

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

Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

## **Одежда и обувь**

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

*Значение опрятного вида человека.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Питание**

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

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

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

*Хлеб и хлебобулочные изделия.* Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление

простых и сложных бутербродов и канапе.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Транспорт**

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

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

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

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

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

*Водный транспорт.* Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

*Авиационный транспорт.* Аэропорты, аэровокзалы.

### **Средства связи**

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

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

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

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

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

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

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

*Денежные переводы.* Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

### **Предприятия, организации, учреждения**

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

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

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

### **Семья**

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

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

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

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

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

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

№ урока	Содержание урока	Часы учебного времени
1	Вводное занятие. Что изучает предмет ОСЖ.	1
2	Правила безопасного поведения в кабинете ОСЖ.	1
3	Личная гигиена, ее значение для жизни и здоровья человека.	1
4	Правила личной гигиены в течение дня.	1
5	Предметы и средства личной гигиены	1
6	Практическая работа. Выполнение утреннего туалета	1
7	Содержание в чистоте и порядке личных (индивидуального пользования) вещей.	1
8	Практическая работа. Стирка личных вещей.	1
9	Уход за волосами.	1
10	Практическая работа. Причесывание волос.	1
11	Гигиена зрения, правила бережного отношения к зрению.	1
12	Практическая работа. Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз.	1
13	Виды одежды и головных уборов по назначению.	1
14	Правила и способы повседневного ухода за одеждой.	1
15	Виды обуви, их назначение.	1
16	Повседневный уход за обувью.	1
17	Практическая работа. Чистка обуви.	1
18	Значение продуктов питания в жизни и деятельности человека.	1
19	Режим питания школьника, его влияние на здоровье.	1
20	Место приготовления пищи и его оборудование.	1
21	Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы на кухне.	1
22	Кухонная и столовая посуда, приборы, приспособления - назначение.	1
23	Правила и приемы ухода за кухонной и столовой посудой.	1
24	Практическая работа. Чистка и мытье кухонной и столовой посуды.	1

25	Чайная посуда, приборы - назначение.	1
26	Правила и приемы ухода за чайной посудой.	1
27	Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки.	1
28	Бутерброды, их виды и правила приготовления.	1
	Практическая работа. Приготовление горячих бутербродов.	1
29	Приготовление блюд из яиц.	1
30	Практическая работа. Отваривание яиц.	1
31	Блюда из овощей.	1
32	Практическая работа. Приготовление винегрета.	1
33	Состав семьи обучающихся, взаимоотношения в семье.	1
34	Сюжетно-ролевая игра: «Моя семья».	1
35	Основные виды магазинов. Их назначение	1
36	Правила поведения в магазине	1
37	Порядок покупки товара в продовольственном магазине.	1
38	Сюжетно-ролевая игра: « Я- покупатель».	1
39	Хранение продуктов питания, значение срока годности.	1
40	Пр.р. Определение срока годности товара.	1
41	Экскурсия в продуктовый магазин.	1
42	Осанка при ходьбе, в положении сидя и стоя	1
43	Практикум. Отработка навыков правильной осанки.	1
44	Виды транспортных средств	1
45	Проезд в школу-интернат (маршрут, вид транспорта).	1
46	Правила поведения в пассажирском транспорте и на улице	1
47	Сюжетно-ролевая игра: «Оплата проезда в маршрутном такси».	1
48	Виды жилых помещений в городе и селе.	1
49	Виды помещений в жилых домах (варианты жилых и подсобных помещений).	1
50	Гигиенические требования к жилому помещению.	1
51	Инвентарь и приспособления для уборки жилых помещений.	1
52	Правила вытирания пыли, подметания и мытья полов.	1
53	Практическая работа. Уборка класса.	1
54	Почтовый адрес дома и школы.	1
55	Пр.р. Заполнение почтового адреса.	1
56	Формы обращения с просьбой, вопросом к старшим.	1
57	Сюжетно-ролевая игра «Разговор ...».	1

58	Формы обращения с просьбой, вопросом к сверстникам.	1
59	Сюжетно-ролевая игра «Разговор ...».	1
60	Обобщение пройденного материала по разделу: «Личная гигиена», «Жилище»	1
61	Обобщение пройденного материала по разделу: «Питание», «Культура поведения»	1
62	Контрольное тестирование по разделу: «Личная гигиена», «Жилище»	1
63	Контрольное тестирование по разделу: «Питание», «Культура поведения»	
64	Правила и знаки дорожного движения.	1
65	Правила и знаки дорожного движения.	1
66	Правила и знаки дорожного движения.	1
67	ИКИ «По дороге со Смешариками».	1
68	ИКИ «По дороге со Смешариками».	1

### 6 класс

№ урока	Содержание урока	Часы учебного времени
1	Значение опрятного вида человека.	1
2	Практическая работа. Пришивание пуговиц.	1
3	Правила и приёмы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей.	1
4	Практическая работа. Стирка изделий из х/б тканей.	1
5	Правила глажения. Техника безопасности при работе с утюгом.	1
6	Практическая работа. Глажение фартуков, косынок.	1
7	Значение закаливания организма для здоровья человека.	
8	Способы закаливания, правила и приемы выполнения воздушных и водных процедур.	1
9	Правила и приемы ухода за кожей рук.	1
10	Практическая работа. Уход за кожей рук.	1
11	Правила и приемы ухода за ногами.	1
12	Пр. р. Стрижка ногтей на ногах.	1
13	Пригородные поезда. Расписание, направления, зоны.	1
14	Способы приобретения билетов.	1
15	Виртуальная экскурсия на ж/д станцию.	1
16	Виртуальная экскурсия на ж/д станцию.	1
17	Состав семьи. Место работы каждого члена семьи, занимаемая	1

	должность.	
18	Права и обязанности каждого члена семьи.	
19	Практическая работа. Запись сведений о членах семьи.	1
20	Пр.р. Зарисовка родового древа.	1
21	Школьные учреждения, их назначение.	1
22	Дом культуры, его назначение для жителей.	1
23	Экскурсия Дом культуры ст. Александрийской.	1
24	Экскурсия Дом культуры ст. Александрийской.	1
25	Почта. Виды почтовых отправлений.	1
26	Виды писем. Порядок отправления письма различного вида.	1
27	Практическая работа. Написание почтового адреса на конверте.	1
28	Телеграф. Виды телеграмм и телеграфных услуг. Тарифы.	1
	Виртуальная экскурсия на почту-телеграф.	
29	Виртуальная экскурсия на почту-телеграф.	1
30	Виды медицинских учреждений: поликлиника, больница, диспансер, аптека, их назначение в оказании медицинской помощи.	1
31	Работники медицинских учреждений: врачи, медицинские сёстры, лаборанты, младший медицинский персонал, регистраторы, фармацевты и др.	1
32	Виды врачебной помощи: помощь на дому, «скорая помощь», амбулаторный приём, госпитализация.	1
33	Сюжетно-ролевая игра: «Амбулаторный прием».	1
34	Экскурсия в аптеку.	1
35	Экскурсия в аптеку.	1
36	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.	1
37	Санитарно-гигиенические требования и правила ТБ при работе с предметами бытовой химии.	1
38	Повседневная сухая и влажная уборка помещения.	1
39	Пылесос. Использование в уборке пылесоса.	
40	Практическая работа. Уборка спальни с использованием пылесоса.	1
41	Практическая работа. Чистка пылесоса после уборки.	1
42	Уход за мебелью в зависимости от её покрытия.	1

43	Практическая работа. Уход за мебелью в классе.	1
44	Специализированные продовольственные магазины.	1
45	Виды товаров, отделы магазина.	1
46	Правила выбора доброкачественных продуктов питания.	1
47	Практическая работа. Определение срока годности товара на упаковке.	1
48	Экскурсия в продовольственный супермаркет «Магнит».	1
49	Экскурсия в продовольственный супермаркет «Магнит».	1
50	Правила безопасной работы на кухне (режущие инструменты, кипяток).	
51	Хранение продуктов питания и готовой пищи (в холодильнике и без него).	1
52	Блюда из круп.	1
53	Практическая работа. Приготовление каши на воде.	1
54	Картофель. Приготовление блюд из картофеля (отварной картофель, пюре).	1
55	Технология приготовления картофельного пюре.	1
56	Пр.р. Приготовление картофельного пюре.	1
57	Пр.р. Приготовление картофельного пюре.	1
58	Чай. История чаепития в России.	1
59	Практическая работа. Заварка чая.	1
60	Правила поведения в библиотеке.	1
61	Ролевая игра: «Посещение библиотеки».	
62	Обобщение пройденного материала по разделу: «Личная гигиена», «Питание»,	1
63	Обобщение пройденного материала по разделу: «Одежда и обувь», «Транспорт», «Жилище», «Культура поведения».	1
64	Контрольное тестирование по разделу: «Личная гигиена», «Питание»	1
65	Контрольное тестирование по разделу: «Одежда и обувь», «Транспорт»,	1
66	Контрольное тестирование по разделу: «Жилище», «Культура поведения»	1
67	Экскурсия в сельскую библиотеку.	1
68	Экскурсия в сельскую библиотеку.	1

## 7 класс

№ урока	Содержание урока	Часы учебного времени
1	Введение	1
2	Личная гигиена. Особенности личной гигиены в жизни подростка.	1
3	Личная гигиена. Особенности личной гигиены в жизни подростка.	1
4	Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.	1
5	Особенности ухода за кожей лица, волосами.	1
6	Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные	1
7	Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.	1
8	Практические работы. Подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния.	1
9	Одежда и обувь. Значение продления срока служения одежды.	1
10	Одежда и обувь. Значение продления срока служения одежды.	1
11	Виды штопок, наложение заплат	1
12	Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей.	1
13	Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды.	1
14	Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды.	1
15	Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.	1
16	Практические работы. Ремонт одежды: штопка и наложение заплат.	1
17	Практические работы. Ремонт одежды: штопка и наложение заплат.	1
18	Практические работы. Глажение брюк.	1
19	Семья. Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми –одевание, обувание, причесывание.	1
20	Семья. Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми –одевание, обувание, причесывание.	1
21	Помощь родителям и воспитателям: в соблюдении чистоты и порядка в школе и дома.	1
22	Практические работы. Оказание помощи первокласснику в одевании, обувании на прогулку.	1
23	Практические работы. Оказание помощи первокласснику в одевании, обувании на прогулку.	1
24	Практические работы. Оказание помощи первоклассникам в уборке класса.	1
25	Практические работы. Оказание помощи первоклассникам в уборке класса.	1
26	Практические работы. Разучивание тихих и подвижных игр для младших школьников.	1
27	Практические работы. Разучивание тихих и подвижных игр для младших школьников.	1
28	Практические работы. Разучивание тихих и подвижных игр для младших школьников.	1
29	Самостоятельные работы.. Проведение игр с младшими школьниками.	1
30	Самостоятельные работы.. Проведение игр с младшими школьниками.	1

31	Самостоятельные работы.. Проведение игр с младшими школьниками.	1
32	Питание. Виды питания. Пищевая ценность продуктов.	1
33	Значение первых, вторых, третьих блюд и их приготовление.	1
34	Использование механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.	1
35	Правила безопасной работы с режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами.	1
36	Этикет. Сервировка стола к обеду.	1
37	Практические работы. Подбор и чтение рецептов приготовления киселя, компота.	1
38	Практические работы. Сервировка стола к обеду.	1
39	Культура поведения. Правила приема приглашения в гости и формы отказа.	1
40	Правила вручения подарка.	1
41	Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа), подарки.	1
42	Сюжетно-ролевые игры: « Меня пригласили в гости».	1
43	Сюжетно-ролевые игры: «В гостях...».	1
44	Практические работы. Изготовление несложных сувениров.	1
45	Жилище. Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.	1
46	Подготовка квартиры и дома к весне, лету.	1
47	Уход за полом в зависимости от покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум, ковер), средства ухода за полом.	1
48	Практические работы. Мытье полов с использованием химических моющих средств.	1
49	Транспорт. Междугородний железнодорожный транспорт.	1
50	Вокзалы. Их назначение и основные службы.	1
51	Справочная служба вокзалов. Расписание поездов.	1
52	Виды пассажирских вагонов. Формы приобретения железнодорожных билетов.	1
53	Экскурсии. Виртуальная экскурсия на ж-д вокзал.	1
54	Средства связи. Почта. Виды бандеролей (простая, заказная, ценная, с уведомлением). Порядок их отправления.	1
55	Упаковка. Стоимость пересылки.	1
56	Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления.	1
57	Практические работы. Упаковка посылки.	1
58	Экскурсии. В почтовое отделение.	1
59	Медицинская помощь. Виды доврачебной помощи: измерение температуры, обработка ран при микротравмах.	1
60	Домашняя аптечка. Состав домашней аптечки.	1
61	Лекарственные растения в домашней аптечке.	1
62	Практические работы. Приготовление витаминизирующего отвара.	1
63	Практические работы. Измерение температуры, обработка раны при незначительном порезе.	1
64	Практические работы. Упаковка домашней аптечки.	1
65	Учреждения и организации. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села.	1
66	Культура поведения в общественных местах.	1

67	Торговля. Универмаги и универсамы, их назначение. Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения (выбор товара, оплата в кассе, получение чека, сдачи).	1
68	Подведение итогов за год	1

### 8 класс

№ урока	Содержание урока	Часы учебного времени
1	Значение косметики, дезинфицирующих средств, для юноши и девушки.	1
2	Практическая работа. Выбор косметических и дезинфицирующих средств.	1
3	Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием дезинфицирующих средств.	1
4	Практическая работа. Протирание кожи лица огуречным лосьоном.	1
5	Значение здоровья для жизни и деятельности человека.	1
6	Пагубное влияние табака на здоровье человека.	1
7	Культура общения юноши и девушки.	1
8	Сюжетно-ролевая игра «Первое свидание», «Знакомство».	1
9	Внешний вид молодых людей.	1
10	Виды галстуков и способы их завязывания.	1
11	Меню. Составление меню на день, неделю.	1
12	Способы приготовления изделий из теста.	1
13	Практическая работа. Приготовление песочного печенья.	1
14	Практическая работа. Приготовление песочного печенья.	1
15	Практическая работа. Выпечка блинов.	1
16	Практическая работа. Выпечка блинов.	1
17	Заготовка продуктов впрок. Замораживание зелени.	1
18	Практическая работа. Нарезка зелени для заморозки.	1
19	Грудной ребенок в семье.	1
20	Правила ухода за грудным ребенком.	1
21	Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек.	1
22	Практическая работа. Упражнения в купании, одевании и пеленании грудного ребенка.	1
23	Уборка кухни, санузла и ванной комнаты.	1
24	Химические моющие средства, используемые при уборке. Техника безопасности при работе.	1
25	Практическая работа. Чистка раковины на кухне.	1
26	Практическая работа. Мытье кафельных стен и пола на кухне.	1
27	Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей.	1
28	Практическая работа. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей.	1
29	Правила и приемы глажения блузок, рубашек.	1
30	Практическая работа. Глажение рубашек.	1
31	Виртуальная экскурсия в химчистку.	1
32	Моделирование ситуации Подготовка вещей к сдаче в химчистку	1
33	Телефон. Виды телефонной связи.	1
34	Правила пользования телефонным справочником.	1

35	Вызов экстренных аварийных служб. Правила ведения разговора.	1
36	Сюжетно-ролевая игра: «Вызов экстренной помощи» .	1
37	Междугородняя телефонная связь.	1
38	Виды заказов междугороднего телефонного разговора.	1
39	Виртуальная экскурсия на переговорный пункт. Ознакомление с видами услуг.	1
40	Виртуальная экскурсия на переговорный пункт. Уточнение тарифов на телефонные разговоры.	1
41	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение.	1
42	Основные автобусные маршруты. Расписание движения.	1
43	Виртуальная экскурсия на автовокзал. Ознакомление с графиком движения автотранспорта.	1
44	Виртуальная экскурсия на автовокзал. Ознакомление с работой служб автовокзала.	1
45	Специализированные магазины. Правила поведения в магазине.	1
46	Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу-консультанту.	1
47	Экскурсия в магазин «Бытовая техника». Ознакомление с видом товаров.	1
48	Экскурсия в магазин «Бытовая техника». Ознакомление с видом товаров.	1
49	Первая помощь при несчастных случаях ( утопление).	1
50	Сюжетно-ролевая игра: «Оказание первой помощи спасенного из водоема».	1
51	Солнечный и тепловой удар. Первая помощь.	1
52	Сюжетно-ролевая игра: « Оказание первой помощи при солнечном ударе».	1
53	Департамент, муниципалитет, их назначение.	1
54	Префектура, полиция, их назначение.	1
55	Бюджет семьи. Источники доходов.	1
56	Практическая работа. Определение суммы доходов семьи за месяц.	1
57	Основные статьи расходов. Обязательные платежи.	1
58	Практическая работа. Снятие показателей электросчетчика.	1
59	Практическая работа. Расчет стоимости израсходованной электроэнергии.	1
60	Расходы на приобретение крупных, дорогостоящих покупок.	1
61	Практическая работа. Планирование крупных, дорогостоящих покупок.	1
62	Незапланированные расходы – повышение уровня культуры: покупка книг, посещение кинотеатра и т.д.	1
63	Сбережения.	1
64	Значение и способы экономии расходов.	1
65	Назначение сбережений.	1
66	Виды хранения сбережений.	1
67	Виртуальная экскурсия в сбербанк.	1
68	Виртуальная экскурсия в сбербанк.	1

## 9 класс

№ урока	Содержание урока	Часы учебного времени
1	Мода. Стиль одежды.	1
2	Способы определения собственного размера одежды и обуви.	1
3	Практическая работа. Определение собственного размера обуви и одежды.	1
4	Виртуальная экскурсия в специализированный магазин «Одежда», «Обувь».	1
5	Правила и способы выведения мелких пятен на одежде.	1
6	Использование подручных средств выведения различных пятен на одежде.	1
7	Диетическое питание, его виды.	1
8	Составление меню диетического питания.	1
9	Пр.р. Приготовление диетического блюда.	1
10	Пр.р. Приготовление диетического блюда.	1
11	Национальные блюда, их виды.	1
12	Пр.р. Подбор, чтение и запись рецептов национальных блюд.	1
13	Практическая работа. Приготовление вареников с картофелем.	1
14	Практическая работа. Приготовление вареников с картофелем.	1
15	Меню и сервировка праздничного стола.	1
16	Практическая работа. Составление меню и сервировка праздничного стола.	1
17	Российская семья. Основы семейных отношений.	1
18	Условия создания семьи.	1
19	Распределение обязанностей по ведению хозяйства и семейного бюджета.	1
20	Семейные традиции. Формы организации досуга и отдыха в семье.	1
21	Соседи. Приём гостей и правила хорошего тона при общении.	1
22	Сюжетно-ролевая игра: « Мои соседи».	1
23	Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.	1
24	Характерные особенности жилища. Понятие о композиции в интерьере.	1
25	Практическая работа. Рациональная расстановка мебели (макет).	1
26	Сохранение жилищного фонда. Косметический ремонт жилья.	1

27	Назначение авиатранспорта. Аэропорт.	1
28	Авиамаршруты. Порядок приобретения билетов. Примерная стоимость перелёта.	1
29	Правила поведения в аэропорту. Правила посадки в самолет.	1
30	Правила безопасности во время полета самолетом. Сюжетно-ролевая игра: « Я - пассажир авиатранспорта»	1
31	Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные, через Интернет).	1
32	Практическая работа. Заполнение бланка почтового денежного перевода.	1
33	Виды связи: сотовая связь, автоответчик, факс, интернет.	1
34	Правила безопасного пользования интернетом.	1
35	Экскурсия на почту. Беседа с работниками почты о денежных переводах.	1
36	Экскурсия в салон сотовой связи. Способы оплаты карты сотовой связи.	1
37	Рынок. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые, оптовые, мелкооптовые и др.	1
38	Отличие рынка от магазина: право покупателя предлагать снизить цену. Сюжетно-ролевая игра: «На рынке ....».	1
39	Инфекционные заболевания.	1
40	Меры по предупреждению инфекционных заболеваний.	1
41	Уход за больным.	1
42	Сюжетно-ролевая игра: «Больной в доме».	1
43	Практическая работа. Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций.	1
44	Документы, подтверждающие нетрудоспособность. Справка и листок нетрудоспособности.	1
45	Предприятие бытового обслуживания.	1
46	Виртуальная экскурсия на предприятие бытового обслуживания с целью ознакомления с видами деятельности.	1
47	Назначение учреждений и отделов по трудоустройству населения.	1
48	Основные виды работ и профессий, запрещенных для несовершеннолетних.	1
49	Экскурсия в Центр занятости города Георгиевска.	1
50	Экскурсия в Центр занятости города Георгиевска.	1

51	Документы, необходимые для поступления на работу.	1
52	Правила составления деловых бумаг.	1
53	Практическая работа. Составление деловых бумаг: заявление.	1
54	Практическая работа. Составление деловых бумаг: автобиография.	1
55	Практическая работа. Составление деловых бумаг: расписка.	1
56	Практическая работа. Составление деловых бумаг: докладная записка.	1
57	Ситуация выбора после окончания 9 класса.	1
58	Ролевая игра: «Я подаю документы ...».	1
59	Обобщение пройденного материала по разделу: «Профориентация и трудоустройство».	1
60	Контрольное тестирование по разделу: «Профориентация и трудоустройство».	1
61	Экскурсия в профессиональные учебные заведения города Георгиевска.	1
62	Экскурсия в профессиональные учебные заведения города Георгиевска.	1
63	Повторение раздела: «Культура поведения».	1
64	Повторение раздела: « Личная гигиена».	1