

Приложение № 3.9 к адаптированной основной
образовательной программе для детей с умст-
венной отсталостью

Рабочая программа учебного предмета

«Основы социальной жизни»

5 – 9 класс

1. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Изучение «Основ социальной жизни» в 5-9 классах направлено на достижение обучающимися личностных и предметных результатов. Личностные результаты освоения программы включают индивидуально- личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, 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, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

- 1) Умение принимать посильное участие в повседневных делах дома (приготовление пищи, уборка, стирка, глажение, чистка одежды, обуви, сервировка стола и др.)
- 2) Умение использовать в домашнем хозяйстве бытовую технику, химические средства, инструменты, лекарства и др., соблюдая правила безопасности.
- 3) Представления об окружающих людях: профессиональные роли – учитель, врач, повар, продавец, водитель и др.; социальные роли – пассажир, покупатель, пешеход и др.
- 4) Умение соблюдать правила поведения дома, в школе, общественных местах.
- 5) Развитие межличностных и групповых отношений.
- 6) Представления о правах, обязанностях и др.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по «Основам социальной жизни» на конец школьного обучения

Минимальный уровень	Достаточный уровень
• представления о разных группах продуктов	• знание способов хранения и переработки

питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; • понимание их значения для здорового образа жизни человека; приготовление несложных видов блюд под руководством учителя; представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; • соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи; самостоятельное приготовление несложных блюд (бутербродов, салатов); знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни; • знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого; пользование различными средствами связи, включая назначения; • решение типовых практических задач под руководством педагога посредством обращения в предприятия бытового обслуживания; знание названий торговых организаций, их видов и назначения; совершение покупок различных товаров под руководством взрослого; первоначальные представления о статьях семейного бюджета; представления о различных видах средств связи; знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях); • знание основных правил ухода за больным; знание названий организаций социальной направленности и их назначения. Интернет-средства; • знание названий предприятий бытового обслуживания и их.	продуктов питания; • составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания; • самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд; самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения; соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.; соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения; некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.); навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого); • пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач; знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета; • составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения.
--	--

2.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 распорвавшегося 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 использовании 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.

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.

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

Междугородный 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. Учебно-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.

3. Тематическое планирование

5 класс

№ урока	Раздел программы	Тема	Кол-во часов
1.	Введение.	Введение. Инструктаж по ТБ в кабинете.	1
2.	Личная гигиена и здоровье	Правила личной гигиены в течение дня.	1
3.		Утренний и вечерний туалет: содержания , правила, и приемы выполнения ,значение.	1
4.		Зарядка	1
5.		Режим дня	1
6.		Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щётка, полотенце, мочалка, носовой платок, расчёска). Правила хранения, уход.	1
7.		Правила содержания личных вещей.	1
8.		Гигиена зрения.	1
9.	Одежда и обувь	Виды сезонной одежды и по назначению (деловая, праздничная, спортивная и т.д.).	1
10.		Виды сезонной одежды и по назначению (деловая, праздничная, спортивная и т.д.).	
11.		Головные уборы: виды и назначение.	1
12.		Головные уборы: виды и назначение	
13.		Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения.	1
14.		Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.).	1

15.		Практическая работа по уходу за одеждой и обувью.	1
16.		Практическая работа по уходу за одеждой и обувью.	
17.	Питание	Значение питания в жизни и деятельности людей.	1
18.		Место приготовления пищи, оборудование кухни. (кухонная утварь и посуда).	1
19.		Место приготовления пищи, оборудование кухни. (кухонная утварь и посуда).	1
20.		Правила мытья и чистки посуды. Уход за помещением, где готовят пищу.	1
21.		Завтрак. Составление меню для завтрака.	1
22.		Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки.	
23.		Яйца. Блюда из яиц.	1
24.		Отваривание яиц.	1
25.		Приготовление блюда из яиц.	1
26.		Приготовление яичницы.	
27.		Хлеб и хлебобулочные изделия. Правила хранения.	1
28.		Бутерброды. Виды бутербродов.	
29.		Приготовление бутербродов.	1
30.		Приготовление каши	1
31.		Приготовление сырников	1
32.		Молоки и молочные продукты	1
33.		Сервировка стола к завтраку.	1
34.		Практическая работа по сервировке стола к завтраку	1
35.		Практическая работа по сервировке стола к обеду	1
36.		Практическая работа по сервировке стола к ужину	1
37.		Правила поведения за столом и приема пищи.	1
38.	Семья	Семья. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества.	1
39.		Семья. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества.	1
40.		Родственные отношения.	1
41.		Взаимоотношения в семье.	1
42.	Жилище	Типы жилых помещений в городе и селе.	1
43.		Виды жилья: собственное, государственное.	1
44.		Почтовый адрес дома и школы.	1
45.		Почтовый адрес дома и школы.	1
46.		Планировка жилища.	1
47.		Виды и назначение жилых комнат	1
48.		Планировка жилища.	1
49.		Виды и назначение нежилых (подсобных) помещений.	1
50.	Транспорт	Виды транспортных средств. Наземный городской транспорт.	1
51.		Поездка в город (виды транспорта, маршрут).	1
52.		Поездка в город (виды транспорта, маршрут).	1
53.		Поездка в город (виды транспорта, маршрут).	1
54.		Поведение в транспорте и на улице.	1

55.		Правила дорожного движения	1
56.		Правила дорожного движения	1
57.		Правила дорожного движения	1
58.	Торговля	Магазины по продаже продуктов питания.	1
59.		Продовольственные и промтоварные магазины, универсамы, супермаркеты, специализированные магазины.	1
60.		Виды отделов в продуктовых магазинах.	1
61.		Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание)	1
62.		Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив.	1
63.		Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках).	1
64.		Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках).	1
65.		Стоимость продуктов питания.	1
66.		Стоимость продуктов питания.	1
67.		Экскурсия в продуктовый магазин	1
68.		Экскурсия в продуктовый магазин	1
69.	Повторение	Итоговый урок по теме «Чему научились». Контрольная работа.	1
70.		Итоговый урок по теме «Чему научились». Контрольная работа.	1

6 класс

№ урока	Раздел программы	Тема	Кол-во часов
1.	Личная гигиена и здоровье	Закаливание организма. Инструктаж по ТБ в кабинете.	1
2.		Гигиена тела. Уход за телом. Средства и предметы для ухода за телом. Уход за руками.	1
3.		Уход за ногами. Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее бельё, носки, колготки)	1
4.		Вредные привычки и борьба с ними. О вреде наркотиков и токсических веществ	1
5.	Одежда и обувь	Значение опрятного вида человека.	1
6.		Мелкий ремонт одежды (пришивание пуговиц, кнопок и др.)	1
7.		Мелкий ремонт одежды (пришивание пуговиц, кнопок и др.)	1
8.		Виды белья и его назначение (постельное, кухонное, нательное)	1
9.		Стирка белья (ручная)	1
10.		Правила сушки белья.	1

11.		Утюг. Устройство утюга. Глажение мелких изделий	1
12.		Итоговый урок по теме «Одежда и обувь»	1
13.	Питание	Гигиена приготовления пищи. Способы выбора продуктов. Хранение продуктов и готовой пищи. Холодильник, назначение, устройство, уход.	1
14.		Крупы. Правила хранения. Виды круп. Вредители круп.	1
15.		Блюда из круп.	1
16.		Приготовление гречневой каши.	1
17.		Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Приготовление салата из свежих овощей.	1
18.		Приготовление винегрета.	1
19.		Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Заваривание чая.	1
20.		Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).	1
21.		Приготовление молочного супа.	1
22.	Семья	Место работы членов семьи, профессии. Взаимоотношения в семье. Распределение обязанностей.	1
23.		Права и обязанности членов семьи. Помощь старших младшим: домашние обязанности.	1
24.	Жилище	Кухонная мебель: названия, назначение.	1
25.		Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики).	1
26.	Транспорт	Городской транспорт. Правила пользования городским транспортом. Маршруты передвижения по городу. Стоимость проезда до школы и обратно.	1
27.		Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.	1
28.	Охрана здоровья	Виды медицинских учреждений. Работники медицинских учреждений	1
29.		Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды доврачебной помощи.	1
30.	Учреждения и организации	Детские дошкольные образовательные учреждения. Учебно-образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, основные направления работы	1
31.	Средства связи	Основные средства связи (почта, телефон, телевидение, радио, компьютер). Виды почтовых отправок: письмо, бандероль, посылка, денежные переводы	1

		ды.	
32.		Письма. Виды писем. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма.	1
33.		Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.	1
34.	Повторение	Итоговый урок. Тестирование.	1
35.		Итоговый урок. Тестирование.	1

7 класс

№ урока	Раздел программы	Тема	Кол-во часов
1.	Личная гигиена и здоровье	Личная гигиена подростка. Гигиена одежды и нательного белья. Инструктаж по ТБ в кабинете.	1
2.		Уход за волосами. Пользование шампунем в зависимости от типа волос.	1
3.	Одежда и обувь	Уход за одеждой. Хранение одежды. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой. Мелкий ремонт одежды	1
4.		Мелкий ремонт одежды. Продление срока службы одежды: зашивание распорвавшегося шва	1
5.		Ремонт разорванных мест одежды, заплат.	1
6.		Ремонт разорванных мест одежды, заплат.	1
7.		Стирка хлопчатобумажного белья вручную. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья.	1
8.		Стирка хлопчатобумажного белья вручную. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья.	1
9.		Стирка изделий из шёлка.	1
10.		Бытовая техника для стирки. Правила пользования стиральными машинами.	1
11.		Стирка белья с помощью стиральной машины	1
12.		Приёмы глажения белья	1
13.		Приёмы глажения белья	1
14.		Утюжка брюк, спортивной одежды.	1
15.		Утюжка брюк, спортивной одежды.	1
16.		Виды услуг прачечной. Правила пользования.	1
17.	Семья	Помощь родителям по уходу за младшими детьми.	1
18.		Разучивание игр. Сказки, стихи.	1
19.		Досуг-источник получения новых знаний: экскурсии, музеи, театры, прогулки и др. Правильная, рациональная организация досуга.	1
20.	Питание	Виды продуктов питания. Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса.	1
21.		Приготовление пищи: ужин. Блюда для ужина: холодный и горячий ужин.	1

22.		Приготовление несложного салата или холодных закусок.	1
23.		Приготовление горячего ужина.	1
24.		Приготовление пищи: обед. Значение первых блюд. Виды супов	1
25.		Приготовление супа.	1
26.		Приготовление вторых блюд.	1
27.		Приготовление вторых блюд. Макароны по-флотски или овощное рагу.	1
28.		Приготовление картофельных котлет.	1
29.		Приготовление мясных котлет.	1
30.		Третье блюдо. Фруктовые напитки: соки, нектары.	1
31.		Приготовление третьих блюд (компот, кисель)	1
32.		Сервировка стола к обеду, ужину.	1
33.		Составление меню на день.	1
34.		Составление меню на неделю.	1
35.	Жилище	Гигиенические требования к жилому помещению. Виды уборки жилища (сухая, влажная). Повседневная сухая уборка. Пылесос.	1
36.		Регулярная уборка жилого помещения (ежедн. еженед.) Повседневная влажная уборка.	1
37.		Сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме и лету.	1
38.		Практическая работа по уборке жилого помещения. Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники.	1
39.		Мебель в жилых помещениях. Виды и назначение. Уход за мебелью в зависимости от её покрытия.	1
40.		Уход за различными видами напольных покрытий.	1
41.		Практическая работа по уходу за мебелью и полом.	1
42.		Домашние животные (кошки, собаки, птицы) в городской квартире. Содержание.	1
43.		Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. Ветеринарная служба.	1
44.	Охрана здоровья	Домашняя аптечка. Назначение и хранение.	1
45.		Лекарственные растения. Самолечение и его негативные последствия.	1
46.		Первая помощь при ушибах, травмах (порезы, ссадины, микротравмы)	1
47.		Первая помощь при ушибах, травмах: вывих, растяжение.	1
48.		Первая помощь при переломах.	1
49.		Меры по предупреждению несчастных случаев в бы-	1

		ту.	
50.	Транспорт	Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы. Расписание поездов	1
51.		Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале.	1
52.		Виды вагонов.	1
53.	Торговля	Универмаги, универсамы, супермаркеты, их назначение. Отделы магазинов.	1
54.		Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды.	1
55.		Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата.	1
56.	Средства связи	Виды бандеролей.	1
57.		Упаковка и порядок отправления бандеролей.	1
58.		Посылка. Виды упаковок. Правила отправления и стоимость.	1
59.		Правила отправления и стоимость пересылки. Наложённый платёж.	1
60.	Учреждения, предприятия	Промышленные предприятия и с/х объекты. Названия, вид деятельности.	1
61.		Виды выпускаемой продукции на предприятиях. Профессии рабочих и служащих.	1
62.	Экономика домашнего хозяйства	Бюджет семьи. Доходы и расходы семьи. Источники дохода.	1
63.		Бюджет семьи. Доходы и расходы семьи. Источники дохода.	1
64.		Деньги (монета, купюра, валюта), их назначение.	1
65.		Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность.	1
66.	Повторение	Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.	1
67.		Повторение изученного в 7 классе. Контрольная работа.	1
68.		Повторение изученного в 7 классе. Контрольная работа.	1
69.		Итоговый урок по теме «Чему научились в 7 классе». Викторина.	1
70.		Итоговый урок по теме «Чему научились в 7 классе». Викторина.	1

8 класс

№ урока	Раздел программы	Тема	Кол-во часов
1	Личная гигиена и здоровье	Правила и приемы соблюдения личной гигиены (отдельно для девочек и мальчиков). Уход за кожей лица. Инструктаж по ТБ в кабинете.	1
2		Средства и способы укрепления здоровья.	1
3	Питание	Заготовка продуктов впрок. Соль и её значение для питания.	1
4		Виды пряностей и приправ. Хранение приправ, пряностей.	1
5		Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, маринование, сушка, соление.	1
6		Сахар: его польза и вред. Варенье из ягод и фруктов. Консервирование фруктов и ягод.	1
7		Заготовка продуктов впрок. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Сушка.	1
8		Практическая работа. Заготовка продуктов впрок.	1
9		Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов.	1
10	Семья	Семейный досуг. Досуг как средство укрепления здоровья (туризм, походы, спорт) и как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби, коллекционирование, фотографии).	1
11		Домашние обязанности. Кормление детей грудного возраста.	1
12		Правила купания грудного ребёнка.	1
13		Одевание и пеленание грудного ребёнка	1
14		Санитарно-гигиенические требования к содержанию детских игрушек, посуды, постели, одежды.	1
15		Уход за грудным ребёнком. Практическая работа.	1
16	Одежда и обувь	Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей. Моющие средства.	1
17		Глажение фасонного белья (утюжка блузок, рубашек, платьев.)	1
18		Глажение фасонного белья (утюжка блузок, рубашек, платьев.)	1
19		Глажение фасонного белья (утюжка блузок, рубашек, платьев.)	1
20	Жилище	Санузел и ванная комната. Оборудование, назначение, правила безопасного поведения.	1
21		Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос, электробритвы. Правила использования и ухода, тех-	1

		ника безопасности.	
22		Правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванной. Практическая работа по уборке.	1
23		Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение. Правила использования и ухода, техника безопасности. Магазины по продаже электробытовой техники.	1
24		Нагревательные приборы в кухне: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи.	1
25		Уход за жилищем. Практическая работа.	1
26	Охрана здоровья	Первая помощь при ожогах.	1
27		Первая помощь при обмороживании	1
28		Первая помощь при отравлении.	1
29		Первая помощь при тепловом и солнечном ударе.	1
30		Первая помощь утопающему.	1
31		Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.	1
32		Практическая работа по оказанию первой медицинской помощи.	1
33	Транспорт	Междугородный автотранспорт. Автовокзал. Расписание. Маршруты.	1
34		Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.	1
35	Торговля	Виды рынков. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные.	1
36		Основное отличие рынка от магазина.	1
37		Практическая работа. «Покупаем на рынке и в магазине» Урок-игра.	1
38	Питание	Мука, виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт).	1
39		Виды теста: дрожжевое, пресное, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. приготовление изделий из теста.	1
40		Тесто пресное.	1
41		Приготовление лапши.	1
42		Приготовление домашней лепёшки.	1
43		Приготовление печенья из пресного теста. Рецепт. Практическая работа.	1
44		Приготовление печенья из пресного теста. Рецепт. Практическая работа.	1
45		Тесто дрожжевое.	1

46		Приготовление блинов.	1
47		Приготовление оладьи.	1
48		Приготовление сырников.	1
49		Замороженное тесто. Выпечка слоек.	1
50		Составление и запись рецептов по выбору обучающихся	1
51	Средства связи	Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая).	1
52		Культура разговора по телефону.	1
53		Номера телефонов экстренной службы. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.	1
54		Междугородная телефонная связь. Роуминг.	1
55	Учреждения, организации	Виды публичной власти в РФ (государственная власть и местная (муниципальная) власть). Исполнительные органы государственной власти (города, района). Структура, назначение.	1
56		Муниципальные власти. Городская администрация, мэр города и др. Структура, назначение.	1
57		Полиция. Структура, назначение.	1
58	Экономика домашнего хозяйства	Бюджет семьи. Основные статьи расходов	1
59		Планирование расходов на месяц по отдельным статьям (лекарства, питание, одежда и др.)	1
60		Планирование расходов на месяц по отдельным статьям (ЖКХ)	1
61		Правила экономии.	1
62		Планирование дорогостоящих покупок. Сбережения. Виды вкладов.	1
63		Кредиты.	1
64	Повторение	Повторение изученного в 8 классе. Тестирование.	1
65		Итоговое повторение «Чему научились в 8 классе»	1
66		Контрольная работа.	1
67	Экскурсии	Виртуальная экскурсия на автовокзал.	1
68		Экскурсия в поликлинику.	1
69		Экскурсия в сбербанк.	1
70		Экскурсия на почту.	1

9 класс

№ урока	Раздел программы	Тема	Кол-во часов
1	Личная гигиена и здоровье.	ЗОЖ. Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Инструктаж по ТБ в кабинете.	1
2		Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя.	1

3		Негативное влияние на организм человека вредных веществ: токсических и наркотических веществ.	1
4	Одежда и обувь.	Значение опрятного вида человека. Мода. Стил в одежде. Внешний вид молодых людей	1
5		Определение размера одежды.	1
6		Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор в соответствии с индивидуальными особенностями.	1
7		Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара.	1
8		Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Прейскурант.	1
9		Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий.	1
10		Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей.	1
11		Практическая работа: выведение пятен с одежды.	1
12		Определение размера обуви. Обувь и здоровье человека.	1
13		Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине. Гарантийный срок.	1
14		Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.	1
15		Повторительно-обобщающий урок по теме «Одежда и обувь».	1
16	Семья	Российская семья. Условия создания семьи.	1
17		Основы семейных отношений.	1
18		Распределение обязанностей в семье.	1
19		Обязанности родителей в семье.	1
20		Правила приема гостей. Поведение в гостях.	1
21		Упражнения в планировании бюджета семьи.	1
22		Семейные традиции. (Отдых, досуг).	1
23		Повторительно-обобщающий урок по теме «Семья».	1
24	Питание	Стоимость и расчёт продуктов для завтрака.	1
25		Стоимость и расчёт продуктов для обеда.	1
26		Стоимость и расчёт продуктов для ужина.	1
27		Жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения (подсолнечное, оливковое, льняное, кукурузное, рапсовое)	1
28		Меню праздничного стола.	1

29		Приготовление фруктового салата.	1
30		Приготовление канапе.	1
31		Сервировка праздничного стола.	1
32		Практическая работа. Сервировка стола к празднику.	1
33		Блюда национальных кухонь.	1
34		Приготовление драников.	1
35		Запись рецептов национальных блюд.	1
36		Диета. Виды диет. Диетическое питание.	1
37		Приготовление диетического блюда.	1
38	Жилище	Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода	1
39		Практическая работа по уходу за комнатными растениями.	1
40		Уход за мебелью в зависимости от её покрытия. Виды мебели, назначение. Уход за мебелью.	1
41		Практическая работа по уходу за мебелью.	1
42		Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер. Магазины по продаже различных видов мебели.	1
43		Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика и виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей.	1
44		Подготовка квартиры к зиме и лету. Сохранение жилищного фонда (косметический ремонт: оклейка стен обоями, покраска дверей).	1
45	Торговля	Повторительно-обобщающий урок по теме «Жилище».	1
46		Ярмарки, их виды и значение. Время и место проведения. Отличие от магазинов.	1
47		Экскурсия на рынок, ярмарку.	1
48	Охрана здоровья	Инфекционные заболевания.	1
49		Инфекционные заболевания.	1
50		Вирусные и простудные заболевания.	1
51		Меры по предупреждению инфекционных заболеваний.	1
52		Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.	1
53		Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Вызов «скорой» помощи.	1
54		Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.	1
55	Средства связи	Виды связи: пейджер, сотовая, автоответчик, факс, интернет-связь. Электронная почта.	1

		Видео-связь (скайп).	
56		Виды связи: пейджер, сотовая, автоответчик, факс, интернет-связь. Электронная почта. Видео-связь (скайп).	1
57		Виды денежных переводов. Стоимость отправления. Заполнение бланков.	1
58		Виды денежных переводов. Стоимость отправления. Заполнение бланков.	1
59	Учреждения и организации	Предприятия бытового обслуживания. Назначение и виды услуг предприятий бытового обслуживания.	1
60		Профессии работников и деятельность предприятий.	1
61	Транспорт	Виды транспорта. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций.	1
62		Авиатранспорт. Аэропорты и аэровокзалы, назначение.	1
63		Основные маршруты из Нижнего Тагила и Екатеринбурга. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость перелёта. Правила поведения в аэропорту, правила посадки и безопасности во время полёта.	1
64	Деловые бумаги	Составление деловых бумаг (анкета, расписка, доверенность и др.)	1
65		Составление деловых бумаг в организации социального назначения.	1
66	Повторение	Повторение изученного в 9 классе.	1
67		Итоговое тестирование.	1
68		Повторение изученного в 9 классе. Итоговое тестирование.	1
69		Итоговый урок-игра. Викторина.	1
70		Итоговый урок-игра. Викторина.	1