

БОУ «Кугесьская общеобразовательная школа - интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья» Минобразования Чувашии

УТВЕРЖДАЮ

Рассмотрена и согласована
методическим объединением
учителей - предметников
Протокол № 1 от 2023г.

Директор А. В. Ефимов
Приказ от 2023г. № - О

Согласовано
Зам. директора по УВР А. Т. Васильева
от 2023г.

**Рабочая программа
по предмету «Основы социальной жизни»
предметная область «Человек и общество»
для обучающихся с нарушением интеллекта
на 2023-2024 учебный год
6-9 класс**

Разработала:
Никифорова Ольга Ивановна, учитель

п. Кугеси, 2022 г.

Вступление

Настоящая Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью В-1 адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Учебный предмет «Основы социальной жизни» относится к образовательной области «Человек и общество».

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта

1. Девяткова Т.А., Кочетова Л.Л., Петрикова А.Г., Платонова Н.М., Щербакова А.М. «Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательной школы VIII вида»: Пособие для учителя /под редакцией А.М. 2.
2. Львова С.А. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы: Пособие для учителя /С.А.Львова/ ВЛАДОС, 2013.
3. Воронкова В.В. «Обучение и воспитание детей во вспомогательной школе» Школа-Пресс, 1994.
4. Субчева В.П. «Социально-бытовая ориентировка» Учебное пособие 7 класс. Для специальной (коррекционной) школы 8 вида.-М.Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС

Цель учебного предмета «Основы социальной жизни» заключается в дальнейшем развитии и совершенствовании социальной (жизненной) компетенции; навыков самостоятельной, независимой жизни.

Основными задачами является:

- 1) овладение учащимися некоторыми знаниями и жизненными компетенциями, необходимыми для успешной социализации в современном обществе;
- 2) развитие и совершенствование навыков ведения домашнего хозяйства; воспитание положительного отношения к домашнему труду;
- 3) развитие умений, связанных с решением бытовых экономических задач;
- 4) формирование социально-нормативного поведения в семье и обществе;
- 5) формирование умений, необходимых для выбора профессии и дальнейшего трудоустройства;
- 6) коррекция недостатков познавательной и эмоционально-волевой сфер;
- 7) развитие коммуникативной функции речи.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Минимальный уровень

Требования к уровню подготовки обучающихся:

1. Обучающиеся должны знать:

- Виды питания и их особенности, значение первых и вторых блюд, правила безопасности при использовании механических и электрических бытовых приборов при приготовлении пищи.
- Правила личной гигиены девушки и юноши, виды косметических средств и правила ухода за волосами и кожей лица и рук.
- Особенности стирки цветного и белого белья, правила пользования моющими средствами, устройство стиральной машины и способы пользования ею, назначение прачечной и виды её услуг, последовательность и особенность глажения одежды из разных тканей.

- Правила ухода за младшими детьми, различные, тихие и подвижные игры, стишки, песенки.
- Правила поведения при встрече и расставании, правила поведения при вручении и получении подарков.
- Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки помещения, способы подготовки жилья к зиме, весне и лету, способы ухода за полом в зависимости от покрытия.
- Функции железнодорожного транспорта, типы пассажирских вагонов, виды справочных служб и камер хранения, о сроках и месте возврата билетов.
- Назначение и различие универмага и универсама.
- Виды телефонной связи, правила пользования телефонным справочником, виды междугородней связи, способы оплаты, порядок заказа переговоров.
- Меры по предупреждению несчастных случаев, правила оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях.
- Адрес местной префектуры, её назначение и услуги, названия отделов.

Достаточный уровень

2. Обучающиеся должны уметь:

- Пользоваться механическими и электрическими бытовыми приборами, готовить первое и второе блюдо по рецепту, составлять меню завтрака, обеда и ужина на день.
- Определять тип кожи и волос, подбирать средства по уходу в соответствии с этим, правильно ухаживать за кожей лица и волосами.
- Ремонтировать разорванные места одежды, штопать, пришивать пуговицу и петельку; стирать белое бельё вручную и с помощью стиральной машины.
- Ухаживать за младшими детьми, объяснять им правила игры и играть с ними.
- Культурно вести себя в гостях, выбирать подарки, изготавливать простые сувениры.
- Убирать жилые помещения, мыть зеркала и стёкла, утеплять окна.
- Ориентироваться в расписании, приобретать билеты, обращаться за справкой в справочное бюро вокзала.
- Приобретать товары с учетом их необходимости и своих финансовых возможностей.
- Культурно разговаривать по телефону, кратко объяснять причину своего звонка.
- Оказать первую помощь при вывихе, переломе, ране, ушибе, укусах насекомых.
- Обращаться с вопросами к работникам предприятия.

Основными объектами проверки являются знания и умения:

Личностные результаты:

1. Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость.
2. Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, бережное отношение к продуктам, строгое соблюдение правил техники безопасности.
3. Формирование ценности здорового образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.
4. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
5. Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки.
6. Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь).

Предметные результаты:

Минимальный уровень

Умеют:		Знают:	
Введение			
Правильно вести себя в кабинете СБО.		Назначение кабинета СБО и правила поведения в нем.	
Транспорт			
Оплачивать проезд, самостоятельно следовать из дома в школу по ранее намеченному маршруту.		Основные виды городского пассажирского транспорта, правила оплаты за проезд и поведения в транспорте.	
Личная гигиена и здоровье			
Выполнять утренний и вечерний туалет под присмотром взрослых. Организовывать свое рабочее место.		Порядок выполнения утреннего и вечернего туалета, наименование основных предметов и средств личной гигиены. Правила просмотра телепередач и чтения.	
Одежда и обувь			
Выбирать одежду, обувь и головные уборы в зависимости от сезона, ухаживать и хранить их.		Виды одежды, обуви, головных уборов, способы их ношения и ухода.	
Питание			
Приготовить бутерброды, чай, использовать оборудование кухни для их приготовления.		Основные продукты питания, правила приготовления бутербродов, напитков, основное оборудование и предметы для приготовления пищи.	
Жилище			
Пользоваться коммунальными удобствами, называть свой домашний адрес.		Общее представление о доме, коммунальных удобствах в городе, свой домашний адрес.	
Семья			
Называть фамилии, имена ближайших родственников и их место работы		Состав семьи, ближайших родственников, место работы родителей.	

Достаточный уровень	
Введение	
Умеют:	Знают:
Правильно вести себя в кабинете СБО. Соблюдать правила ТБ и санитарно-гигиенических норм	Назначение кабинета СБО и правила поведения в нем.
Транспорт	
Выбирать рациональный маршрут проезда из дома в разные точки города, оплачивать проезд	Виды городского транспорта, правила оплаты за проезд и поведения в транспорте
Личная гигиена и здоровье	
Самостоятельно выполнять утренний и вечерний туалет, ухаживать за предметами личной гигиены. Организовывать чтение, просмотр телепередач и работу с компьютером.	Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета, предметы и средства личной гигиены. Правила бережного отношения к зрению
Одежда и обувь	
Выбирать одежду, обувь и головные уборы в зависимости от сезона, по назначению,	Виды, роль одежды, обуви и головных уборов для человека, правила ухода и

самостоятельно ухаживать и правильно хранить их.	хр.
Питание	
Отличать полезные и вредные продукты, готовить простейшие блюда на основе молока, бутерброды, напитки. Мыть посуду.	Организацию питания семьи, режим питания, место для приготовления пищи и его оборудование, полезные и вредные продукты, блюда, приготовляемые на основе молока, виды напитков.
Жилище	
Писать почтовый адрес, пользоваться общими и индивидуальными коммунальными удобствами.	Типы жилых помещений, коммунальные удобства, домашний почтовый адрес.
Семья	
Составлять родословную, распределять обязанности членов семьи.	Свою родословную, место работы членов семьи, распределение обязанностей в семье.

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 мясoproductы; 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. Видеосвязь (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 6 класс

№ Ур.	Раздел. Тема урока	Кол-во часов по разделу	Сроки
	1 четверть		
1	Введение	1	1 неделя
	Личная гигиена и здоровье	3	
2	Гигиена тела		2 неделя
3	Уход за руками		3 неделя
4	Уход за ногами		4 неделя
	Раздел «Охрана здоровья»	5	
5	Виды медицинской помощи		5 неделя
6	Оказание первой помощи при травмах		6 неделя
7	Практическая работа №1 Оказание первой помощи при травмах		7 неделя
8	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний		8 неделя
9	Повторение		9 неделя
	2 четверть		
	Раздел «Жилище»	4	
10	Планировка жилища		10 неделя
11	Нагревательные приборы на кухне		11 неделя
12	Электробытовые приборы на кухне		12 неделя
13	Правила техники безопасности использования нагревательных приборов и правила ухода		13 неделя
	Раздел «Одежда и обувь»	4	
14	Предприятия бытового обслуживания		14 неделя
15	Выбор и покупка одежды		15 неделя
16	Контрольно-обобщающий урок		16 неделя
17	Значение опрятного вида человека		17 неделя
	3 четверть		
	Раздел «Питание»	11	
18	Основное отличие рынка от магазина		18 неделя
19	Прием пищи. Завтрак		19 неделя
20	Виды хлебной продукции		20 неделя
21	Простые бутерброды		21 неделя
22	Практическая работа №2 Приготовление бутербродов		22 неделя
23	Напитки для завтрака		23 неделя
24	Практическая работа № 3 Приготовление напитков		24 неделя
25	Блюда из яиц		25 неделя
26	Практическая работа № 4 Определение свежести яиц		26 неделя
27	Практическая работа № 5 Приготовление блюд из яиц		27 неделя
28	Повторение		28 неделя
	Раздел «Транспорт»	2	
29	Пригородный транспорт		29 неделя
30	Пригородные поезда. Правила пользования.		30 неделя
	Раздел «Предприятия, организации, учреждения»	1	
31	Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия		31 неделя

	Раздел «Средства связи»	1	
32	Письма. Основные средства связи		32 неделя
	Раздел «Семья»	3	
33	Виды досуга		33 неделя
34	Контрольная работа		34 неделя

Тематическое планирование 7 класс

№ ур.	Раздел. Тема урока	Кол-во часов по разделу	Сроки
	1 четверть		
1	Вводное занятие	1	1 неделя
	Раздел «Личная гигиена и здоровье»	5	
2-3	Закаливание организма.		1,2 неделя
4	Утренняя гимнастика		2 неделя
5	Практическая работа № 1 Составление комплексов утренней гимнастики		3 неделя
6	Гигиенические требования к использованию личного белья		3 неделя
	Раздел «Охрана здоровья»	4	
7	Лекарственные растения в домашней аптечке		4 неделя
8	Практическая работа № 2 Определения лекарственных растений		4 неделя
9	Самолечение и его негативные последствия		5 неделя
10	Практическая работа №2 Способы заваривания лекарственных растений		5 неделя
	Раздел «Жилище»	8	
11	Кухонная утварь.		6 неделя
12	Кухонная посуда		6 неделя
13-14	Предметы для сервировки стола		7 неделя
15	Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.		8 неделя
16-17	Кухонное белье. Правила ухода и хранения		8,9 неделя
18	Повторение		9 неделя
	2 четверть		
	Раздел «Одежда и обувь»	16	
19	Обувь. Виды обуви		10 неделя
20	Магазины по продаже различных видов обуви		10 неделя

21	Уход за обувью		11 неделя
22	Практическая работа №3 Правила ухода за обувью из различных материалов.		11 неделя
23-24	Обувь и здоровье человека		12 неделя
25	Ремонт обуви		13 неделя
26	Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт		13 неделя
27	Ателье мелкого ремонта одежды		14 неделя
28-30	Практическая работа №4 Ремонт одежды		14,15 неделя
31	Индивидуальный пошив одежды		16 неделя
32	Контрольная работа		16 неделя
33	Анализ контрольной работы		17 неделя
34	Повторение		17 неделя
	3 четверть		
	Раздел «Питание»	18	
35	Виды товаров		18 неделя
36	Срок годности продуктов питания		18 неделя
37	Обед. Питательная ценность овощей, мяса		19 неделя
38-39	Овощные салаты: виды, способы приготовления		19,20 неделя
40	Практическая работа №5 Приготовление салата из сырых овощей		20 неделя
41	Супы. Виды, способы приготовления		21 неделя
42	Практическая работа №6 Приготовление заправочного супа		21 неделя
43	Мясные блюда. Виды, способы приготовления		22 неделя
44	Практическая работа №6 Приготовление блюд из мяса		22 неделя
45	Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.		23 неделя
46	Практическая работа №6 Приготовление блюд из вареных овощей		23 неделя
47-48	Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда		24 неделя

49-50	Стоимость и расчет продуктов для обеда.		25 неделя
51	Сервирование стола для обеда.		26 неделя
52	Правила этикета за столом		26 неделя
	Раздел «Транспорт»	4	
53	Междугородний железнодорожный транспорт		27 неделя
54	Службы вокзала		27 неделя
55	Виды вагонов		28 неделя
56	Билеты. Расписания		28 неделя
	4 четверть		
	Раздел «Средства связи»	3	
57	Виды бандеролей		29 неделя
58	Упаковка. Порядок почтового отправления		29 неделя
59	Посылка. Виды упаковок.		30 неделя
60	Стоимость пересылки		30 неделя
	Раздел «Предприятия, организации, учреждения»		
61	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Вид деятельности		31 неделя
62	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Основные виды выпускаемой продукции,		31 неделя
63	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия Профессии рабочих и служащих		32 неделя
	Раздел «Семья»		
64	Семейный досуг		32 неделя
65	Разучивание «тихих» игр		33 неделя
66	Сказки, песенки		33 неделя
67	Контрольная работа	3	34 неделя
68	Анализ контрольной работы		34 неделя

Тематическое планирование 8 класс

№ урока	Раздел Тема урока	Кол-во часов по разделу	Сроки
	1 четверть		
1	Вводный урок	1	неделя
	Раздел «Личная гигиена и здоровье»	4	1 неделя
2-3	Уход за кожей лица		1,2 неделя
4-5	Уход за волосами		2,3 неделя
6-7	Косметические средства		3,4 неделя
8-9	Гигиена зрения		4,5 неделя
	Раздел «Охрана здоровья»	4	
10	Уход за больным на дому		5 неделя
11	Виды врачебной помощи на дому		6 неделя
12	Практическая работа №1 Вызов «скорой» или неотложной помощи.		6 неделя
13	Госпитализация		7неделя
14	Амбулаторный прием		7 неделя
	Раздел «Жилище»	7	
15	Санузел и ванная комната		8 неделя
16	Электробытовые приборы в ванной комнате		8 неделя
17	Правила пользования стиральными машинами		9 неделя
18	Ручная стирка белья		9 неделя
	2 четверть		
	Раздел «Одежда и обувь»		
19	Стиральные средства для стирки машиной и ручной		10 неделя
20	Мебель в жилых помещениях		10 неделя
21	Интерьер		11 неделя
22	Уход за мебелью		11 неделя
23	Магазины по продаже различных видов мебели.		12 неделя
	Раздел «Одежда и обувь»		
24	Головные уборы		12 неделя
25	Головных уборов для сохранения здоровья человека		13 неделя
26	История возникновения головных уборов		13 неделя
27	Национальный головной убор		14 неделя
28-29	Практическая работа №2 Зарисовки головного убора		14,15 неделя
	Раздел «Питание»	5	
30	Обед. Питательная ценность, рыбы, фруктов.		15 неделя
31	Рыбные блюда (виды, способы приготовления)		16 неделя
32	Контрольная работа		16 неделя
33	Анализ контрольной работы		17 неделя
34	Повторение		17 неделя
	3 четверть		
	Раздел «Питание»	15	
35	Практическая работа №2Определение свежести рыбы		18 неделя
36	Практическая работа №3 Приготовление блюда из рыбы		18 неделя
37	Фруктовые напитки		19 неделя
38	Практическая работа №4 Приготовление компота из		19 неделя

	сухофруктов		
39	Стоимость и расчет продуктов для обеда.		20 неделя
40	Посуда для обедов. Праздничный обед		20 неделя
41	Контрольная работа		21 неделя
42	Анализ контрольной работы		21 неделя
43	Ужин. Блюда для ужина		22 неделя
44	Составление меню для холодного ужина		22 неделя
45	Практическая работа №5 Приготовление несложных салатов и холодных закусок.		23 неделя
46	Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина		23 неделя
47	Составление меню для горячего ужина		24 неделя
48	Отбор продуктов для горячего ужина.		24 неделя
49	Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина		25 неделя
	Раздел «Транспорт»	5	
50	Междугородний автотранспорт		25 неделя
51	Автовокзал, его назначение		26 неделя
52	Расписания. Приобретение билеты		26 неделя
53	Камера хранения		27 неделя
	Раздел «Средства связи»		
54	Телефонная связь.		27 неделя
55	Влияние на здоровье		28 неделя
56	Повторение		28 неделя
	4 четверть		
	Раздел «Средства связи»		
57	Культура разговора по телефону		29 неделя
58	Правила оплаты различных видов телефонной связи	4	29 неделя
59	Сотовые компании, тарифы		30 неделя
	Раздел «Предприятия, организации, учреждения»		
60	Отделения пенсионного фонда		30 неделя
61	Налоговая инспекция		31 неделя
	Раздел «Семья»		
62	Отдых. Бюджет отдыха.		31 неделя
63	Подготовка к путешествию		32 неделя
64	Вещи для турпоходов		32 неделя
65	Досуг как развитие постоянного интереса		33 неделя
66	Семейные традиции		33 неделя
67	Контрольная работа		34 неделя
68	Анализ контрольной работы		34 неделя

Тематическое планирование 9 класс

№ Ур.	Раздел Тема урока	Кол-во часов по разделу	Сроки
	1 четверть		
1	Вводный урок	1	1 неделя
	Личная гигиена и здоровье	3	
2	Особенности соблюдения личной гигиены подростком		1 неделя
3-4	Негативное воздействие вредных факторов на организм человека.		2 неделя
	Охрана здоровья	3	
5-6	Документы, подтверждающие нетрудоспособность		3 неделя
7	Оплата по листку временной нетрудоспособности		4 неделя
	Раздел «Жилище»	11	
8	Уход за жилищем.		4 неделя
9	Практическая работа № 1 Чистка зеркала, ковра		5 неделя
10	Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств		5 неделя
11	Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения		6 неделя
12	Уход за различными видами напольных покрытий.		6 неделя
13	Подготовка квартиры и дома к зиме и лету		7 неделя
14	Насекомые и грызуны в доме		7 неделя
15	Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми		8 неделя
16-17	Практическая работа № 2 Уборка в классе		8,9 неделя
18	Повторение		9 неделя
	2 четверть		
	Раздел «Одежда и обувь»	9	
19	Стиль в одежде		10 неделя
20	Аксессуары (декор) одежды		10 неделя
21	Правила возврата или обмена купленного товара одежды		11
22	История возникновения одежды		11 неделя
23	Национальная одежда		12 неделя
24-25	Практическая работа № 3 Составление комплектов из одежды в современном направлении		12,13 неделя
26-27	Практическая работа № 4 Эскиз Национальной одежды		13,14 неделя
	Раздел «Питание»	7	
28-29	Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное		14,15 неделя
30	Виды изделий из теста		15 неделя
31	Составление и запись рецептов		16 неделя
32	Контрольная работа		16 неделя
33	Анализ контрольной работы		17 неделя
34	Повторение		17 неделя
	3 четверть		
	Раздел «Питание»	22	
35	Вредители круп и муки. Просеивание муки.		18 неделя

36-37	Практическая работа № 5 Приготовление изделий из теста		18,19 неделя
38-39	Практическая работа № 6 Приготовление изделий из замороженного теста		19,20 неделя
40	Сложных бутербродов и канапе.		20 неделя
41	Практическая работа № 7 Приготовление сложных бутербродов и канапе.		21 неделя
42	Вторичное использование черствого хлеба		21 неделя
43	Практическая работа № 8 Приготовление печенья		22 неделя
44	Соль, сахар, пряности и приправы.		22 неделя
45	Хранение приправ и пряностей		23 неделя
46-47	Виды домашних заготовок		23,24 неделя
48	Глубокая заморозка овощей и фруктов		24 неделя
49	Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов		25 неделя
50	Правила первой помощи при отравлении		25 неделя
51	Диетическое питание		26 неделя
52	Сервировка праздничный стол		26 неделя
53	Практическая работа № 9 Как красиво сложить салфетку		27 неделя
54	Этикет праздничного стола		27 неделя
55	Блюда национальной кухни		28 неделя
56	Повторение		28 неделя
	4 четверть		
	Раздел «Транспорт»	2	
57	Значение водного транспорта		29 неделя
58	Аэропорты, аэровокзалы.		29 неделя
	Раздел «Средства связи»	2	30 неделя
59	Электронная почта. Видеосвязь		30 неделя
60	Виды денежных переводов		31 неделя
	Раздел «Предприятия, организации, учреждения»	2	
61	Паспортно- визовая служба		31 неделя
62	Центры социальной защиты населения		32 неделя
	Раздел «Семья»	8	
63	Отдых. Бюджет отдыха.		32 неделя
64	Определение суммы доходов семьи на месяц		33 неделя
65	Определение суммы доходов семьи на месяц		33 неделя
66	Планирование дорогостоящих покупок		34 неделя
67	Контрольная работа		34 неделя
68	Анализ контрольной работы		35 неделя