

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение- основная
общеобразовательная школа № 8
(МКОУ-ООШ № 8)**

Согласована
Зам.директора по УВР
02.07.2024

Утверждена приказом
директора МКОУ-ООШ №8
от 03.07.2024 №109

**Рабочая программа
учебного предмета «Основы социальной жизни»
адаптированной общеобразовательной программы для детей с умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
Уровень образования: 5 - 8 класс.
Срок реализации: 4 года**

Составители:
Артюхова Татьяна Алексеевна,
учитель высшей квалификационной категории

Тавда
2024

Рабочая программа учебного предмета «Основы социальной жизни» составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ-ООШ №8, разработанной на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Положения о рабочей программе учебных предметов МКОУ-ООШ № 8

1. Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы (вариант 1)

К личностным результатам освоения рабочей программы относятся:

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

Предметные результаты:

5 класс

освоения рабочей программы включают приобретенные 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.

Рабочая программа 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 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).

Минимальный уровень:

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

приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;

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

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

знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;

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

знание названий торговых организаций, их видов и назначения;

совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;

первоначальные представления о статьях семейного бюджета;

представления о различных видах средств связи;

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

знание названий организаций социальной направленности и их назначения;

Достаточный уровень:

знание способов хранения и переработки продуктов питания;

составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;

самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;

самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;

соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;

соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;

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

навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);

пользование различными средствами связи для решения практических 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.

6 класс

Личностные результаты:

1. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
2. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.
3. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
4. Овладение социально – бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.
5. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
6. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
7. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.
8. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
9. Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств.
10. Развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.
11. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
12. Формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

Минимальный уровень

- представление о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;
- представление о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи, соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни; знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;
- первоначальные сведения о различных средствах связи;

Достаточный уровень:

- знание способов хранения и переработки продуктов питания;
- составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
- соблюдение правил гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук;

- соблюдение правил поведения в доме и общественных местах;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды);
- пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;
- выполнять повседневный уход за одеждой: чистка, ручная и машинная стирка под контролем взрослого;
- виды доврачебной и врачебной помощи;
- правила пользования автобусами и электричками пригородного сообщения.

Планируемые результаты освоения программы.

Предметные результаты представлены 2 уровнями овладения знаниями: минимальным и достаточным.

Минимальный уровень	
Обучающиеся получают возможность научиться	Обучающиеся получают возможность узнать
Транспорт	
Оплачивать проезд, приобретать билеты	Правила пользования автобусами и электричками пригородного сообщения
Личная гигиена и здоровье	
Ухаживать за телом, руками и ногами. Выполнять утреннюю гимнастику, принимать водные процедуры	Основные правила ухода за телом, руками и ногами. Основные способы закаливания, комплекс утренней гимнастики
Одежда и обувь	
Выполнять повседневный уход за одеждой: чистку, ручную и машинную стирку под контролем взрослых	Правила ручной и машинной стирки и приемы повседневного ухода за одеждой
Питание	
Выполнять первичную обработку яиц, овощей, плодов, ягод, муки и круп, уметь готовить их для хранения. Размораживать мясо при помощи микроволновки	Виды жиров, яиц, муки, круп, мяса, способы их хранения Приемы первичной обработки овощей, плодов, ягод и грибов, муки и круп
Жилище	
Производить элементарный уход за комнатными растениями, кухонной посудой и утварью, мебелью и бельем	Виды комнатных растений, элементарные способы ухода за ними. Виды кухонной утвари и правила ухода за ней. Предметы для сервировки стола. Кухонную мебель, название и назначение
Семья	
Выполнять свои обязанности в семье	Ближних родственников, свои обязанности в семье
Охрана здоровья	
Измерять температуру тела, обрабатывать раны, порезы и ссадины.	Виды медицинской помощи, способы измерения температуры тела, способы обработки ран, порезов и ссадин. Средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний
Средства связи	

Отправлять письма различного вида	Основные средства связи, виды почтовых отправлений и виды писем
-----------------------------------	---

Достаточный уровень	
Транспорт	
Ориентироваться в расписании, оплачивать проезд, приобретать билеты	Основные средства пригородного сообщения, стоимость проезда до ближайших населенных пунктов
Личная гигиена и здоровье	
Ухаживать за телом, руками и ногами, подбирать косметические средства. Выбирать способы закаливания и выполнять их	Основные косметические средства для ухода за телом, рукам и ногами и правила их использования. Основные способы закаливания, их выбор и правила выполнения
Одежда и обувь	
Выбирать вид ухода за одеждой в зависимости от обозначения на этикетке и выполнять их	Значение опрятного вида человека, правила и приемы ухода за одеждой в зависимости от обозначения на этикетке
Питание	
Выполнять первичную обработку яиц, овощей, плодов, ягод, муки и круп, уметь выбирать место для их хранения. Производить глубокую заморозку мяса и способы его размораживания	Виды жиров, яиц, муки, круп, мяса, способы их хранения. Приемы первичной обработки овощей, плодов, ягод и грибов, муки и круп
Жилище	
Ухаживать за комнатными растениями, соблюдать правила гигиены и хранить кухонное белье, посуду и утварь. Подбирать предметы для сервировки стола в зависимости от меню	Виды комнатных растений. Особенности ухода, правила полива, подкормки, выбора горшков и кашпо для комнатных растений. Правила гигиены и хранения кухонного белья, посуды, утвари и мебели. Кухонную и столовую посуду
Семья	
Распределять обязанности в семье, помогать младшим и выполнять свои обязанности	Взаимоотношения между родственниками, распределение обязанностей в семье
Охрана здоровья	
Обрабатывать раны, порезы и ссадины, применять профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний	Виды доврачебной и врачебной помощи, способы измерения температуры тела, обработки ран, порезов и ссадин. Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний
Средства связи	
Составлять и отправлять письма различного вида	Основные средства связи, их назначение и особенности использования. Виды почтовых отправлений, порядок составления и отправления писем различного вида

7 класс.

Личностные результаты

- воспитание у обучающихся навыков целенаправленной деятельности, трудолюбия, самостоятельности, навыков контроля и самоконтроля, аккуратности, умения принимать решение, устанавливать адекватные деловые, производственные и общечеловеческие отношения в современном обществе.
- осознание обучающимися ценности человеческой жизни, формирование умения противостоять в пределах своих возможностей действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности;
- формирование у обучающихся первичных навыков успешной социализации, представлений об общественных приоритетах и ценностях, ориентированных на эти ценности образцах поведения через практику общественных отношений с представителями различными социальных и профессиональных групп;
- формирование у подростков социальных компетенций, необходимых для конструктивного, успешного и ответственного поведения в обществе;
- формирование у обучающихся первоначальных профессиональных намерений и интересов;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Предметные результаты

Достаточный уровень:

Обучающиеся получают возможность узнать:

- виды питания и их особенности, значение первых и вторых блюд.
- виды косметических средств оправила ухода за волосами и кожей лица и рук.
- особенности стирки цветного и белого белья.
- устройство стиральной машины и способы пользования ею;
- назначение прачечной и виды её услуг, последовательность и особенность глажения одежды из разных тканей;
- последовательность проведения регулярной и сезонной уборки помещения;
- 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;
- адрес местной администрации, её назначение и услуги, названия отделов.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- правилам безопасности при использовании механических и электрических бытовых приборов при приготовлении пищи;
- правилам личной гигиены девушки и юноши;

- правилам пользования моющими средствами;
- правилам ухода за младшими детьми, различные, тихие и подвижные игры, стишки, песенки;
- правилам поведения при встрече и расставании, правилам поведения при вручении и получении подарков;
- способам подготовки жилья к зиме, весне и лету, способам ухода за полом в зависимости от покрытия;
- мерам по предупреждению несчастных случаев, правилам оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях.

Минимальный уровень.

Обучающиеся получают возможность узнать:

- виды питания и их особенности, значение первых и вторых блюд;
- виды косметических средств о правила ухода за волосами и кожей лица и рук;
- особенности стирки цветного и белого белья.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- 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.
- оказать первую помощь при ожоге, обморожении, утопающему.

8 класс.

Личностные результаты

- воспитание у обучающихся навыков целенаправленной деятельности, трудолюбия, самостоятельности, навыков контроля и самоконтроля, аккуратности, умения принимать решение, устанавливать адекватные деловые, производственные и общечеловеческие отношения в современном обществе.
- осознание обучающимися ценности человеческой жизни, формирование умения противостоять в пределах своих возможностей действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности;
- формирование у обучающихся первичных навыков успешной социализации, представлений об общественных приоритетах и ценностях, ориентированных на эти ценности образцах поведения через практику общественных отношений с представителями различными социальных и профессиональных групп;
- формирование у подростков социальных компетенций, необходимых для конструктивного, успешного и ответственного поведения в обществе;
- формирование у обучающихся первоначальных профессиональных намерений и интересов;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Предметные результаты

Достаточный уровень:

Обучающиеся получают возможность узнать:

- Виды теста, способы приготовления изделий из теста, способы заготовки продуктов впрок.
- Виды предприятий по химической очистке одежды, предоставляемые услуги.
- Санитарно - гигиенические требования к содержанию детской посуды, постельки, игрушек.
- Моющие средства для уборки; санитарно - гигиенические требования к данным помещениям.
- Основные автобусные маршруты.
- Рынок, его виды и отличия от магазина, права покупателя.
- Представления о различных видах связи.
- Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.
- Основные составные части бюджета, статьи расходов и доходов, правила экономии и сбережения.

2. Обучающиеся получают возможность научиться:

- Правилам ухода за кожей лица, приёмам нанесения косметических средств на лицо, шею, руки.
- Правилам стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей; правилам и последовательности глажения белья.
- Правилам ухода за грудным ребёнком, - Правила поведения юноши и девушки при встрече, знакомстве и расставании, требования к внешнему виду.
- Правилам и периодичности уборки кухни, санузла, ванной комнаты.
- Правилам безопасной поездки.
- Правилам поведения на рынке.
- Правилам и приёмам оказания первой медицинской помощи.

Минимальный уровень.

Обучающиеся получают возможность узнать:

- Представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам: понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;
- знание названий торговых организаций, их видов и назначения;
- знания названий предприятий бытового обслуживания и их назначения;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);
- Санитарно - гигиенические требования к содержанию детской посуды, постели, игрушек.
- Основные автобусные маршруты.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- решать под руководством педагогических работников, родителей (законных представителей) посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;
- Правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног, использовать подручные средства к имеющимся косметическим средствам.
- Стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, гладить рубашки и блузки.
- Купать, одевать, пеленать ребёнка, содержать в порядке его вещи.
- Правилам поведения при знакомстве в общественных местах.
- Выбирать косметические средства, украшения и духи.
- Покупать билет, пользоваться расписанием, обращаться за справкой.
- Находить нужные товары, выбирать продукцию в соответствии с её качеством.
- Кратко объяснять причину звонка по телефону, получать справку, узнавать время, культурно и вежливо разговаривать по телефону.
- Оказывать первую помощь при ожоге, обморожении, утопающему.
- Обращаться с вопросами и просьбами к работникам префектуры.
- Составлять бюджет семьи, составлять доверенность, снимать показания счетчика, соблюдать правила экономии и порядок помещений сбережений в сбербанке.

2. Содержание учебного предмета 5 класс.

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.

Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим.

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.

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.

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 распорывшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведение 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 в 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, соленье, 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.

Основы социальной жизни. 6 класс

Содержание
Транспорт
Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание
Личная гигиена и здоровье
Гигиена тела. Уход за телом, 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. 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. Вредные привычки и способы предотвращения их появления.
Одежда и обувь

Значение опрятного вида человека. 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.
Питание
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.
Жилище
Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений. 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.
Семья
Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.
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.
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.

Основы социальной жизни. 7 класс.

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. ТБ на уроках СБО.	1
2.	«Личная гигиена»	4
3.	«Одежда и обувь»	8
4.	«Питание»	16
5.	«Семья»	5

6.	«Культура поведения»	4
7.	«Жилище»	8
8.	«Транспорт»	3
9.	«Торговля»	5
10.	«Средства связи»	2
11.	«Медицинская помощь»	6
12.	«Учреждения, организации и предприятия»	2
13.	«Экономика домашнего хозяйства»	4

Личная гигиена

Особенности личной гигиены в жизни подростка. Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. Особенности ухода за кожей лица и волосами. Пользование шампунем в соответствии с типом волос. Средства борьбы с перхотью.

Одежда и обувь

Значение продления срока службы одежды. Виды шtopки, наложение заплат. использование бытовой техники при стирке белья из х/б ткани, стирка изделий из шелка в ручную. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Прачечная.

Питание

Виды питания. Значение первых и вторых блюд и их приготовление. Использование механических и электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, неделю.

Семья

Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми и в соблюдении чистоты и порядка дома, в школе.

Культура поведения

Правила приглашения в гости и формы отказа. Подготовка к походу в гости, подарки

Жилище

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к лету и зиме. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уход за полом в зависимости от покрытия, средства по уходу за полом.

Транспорт

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы. Их назначение и основные службы. Справочная служба вокзалов. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Формы приобретения ж/д билетов. порядок сдачи и получения его.

Торговля

Универмаги и универсамы, их назначение. Сельмаг и сельпо, их назначение. Отделы магазинов, стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения и выбор товара, хранение чека и его копии. Отделы распродаж товаров по сниженным ценам, прием товаров у населения.

Средства связи

Виды бандеролей, порядок их отправления. Упаковка и стоимость пересылки. Посылки. Виды упаковки, правила отправления и стоимость.

Медицинская помощь

Виды доврачебной помощи. Лекарственные растения в домашней аптечке. Первая медицинская помощь при травмах. Меры по предупреждению переломов.

Учреждения, организации и предприятия

Промышленные и сельскохозяйственные предприятия местности, их назначение для жителей города.

Экономика домашнего хозяйства

Бюджет семьи. Основные статьи расходов. Составление доверенности.

8 класс.

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1.	Вводное занятие по ТБ на уроках СБО.	1
2.	«Личная гигиена»	6
3.	«Одежда и обувь»	5
4.	«Питание»	16
5.	«Семья»	6
6.	«Культура поведения»	3
7.	«Жилище»	3
8.	«Транспорт»	5
9.	«Торговля»	3
10.	«Средства связи»	6
11.	«Медицинская помощь»	6
12.	«Учреждения, организации и предприятия»	2
13.	«Экономика домашнего хозяйства»	6

Темы	Краткое содержание тем
«Личная гигиена»	Значение косметики для девушки и юноши. Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием средств косметики. Значение здоровья для жизни и деятельности человека. Средства и способы сохранения здоровья.
«Одежда и обувь»	Особенности ухода за одеждой из шерстяных и синтетических тканей, стирка их в домашних условиях. Правила и приемы глажения блузок, рубашек. Химчистка – знакомство с предприятием и правилами пользования его услугами.
«Питание»	Виды теста. Приготовления изделия из теста. Заготовка продуктов впрок. Запись рецептов.
«Семья»	Грудной ребенок в семье. Правила содержания в чистоте детской постели, посуды, игрушек
«Культура поведения»	Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей.
«Жилище»	Уборка кухни, санузла, ванны. Моющие средства, используемые при уборке кухни, ванной, санузла.
«Транспорт»	Междугородний автотранспорт, автовокзал. Его назначение, основные автобусные маршруты, расписание, порядок приобретения билета и его стоимость до разных пунктов. Значение водного транспорта. Пристань. Порт. Основные службы.
«Торговля»	Рынки. Виды рынков. Различия рынка от магазина.
«Средства связи»	Виды телефонной связи. Правила пользования телефоном-автоматом, таксофоном, квартирным телефоном. Правила пользования телефонным справочником. Культура разговора по телефону. Получение справок по телефону. Вызов специализированных служб помощи населению (01, 02, 03, 04, 911 и т.п.). междугородняя телефонная связь. Порядок пользования автоматической связью. Виды заказов междугороднего телефонного разговора
«Медицинская помощь»	Первая помощь при несчастных случаях. Первая помощь утопающему. Меры по предупреждению несчастных случаев.

«Учреждения, организации и предприятия»	Департамент, муниципалитет, префектура, милиция, их назначение.
«Экономика домашнего хозяйства»	Бюджет семьи. виды источников дохода, основные статьи расходов. Сбережение. значение и способы экономии расходов. Виды хранения сбережений. Виды вкладов в сбербанк.

3. Тематическое планирование

5 класс (68 часов)

№ урока	Тема урока	Содержание урока
Личная гигиена и здоровье		
1.	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.
2.	Гигиена тела	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).
3.	Закаливание организма	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.
4.	Уход за волосами	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.
5.	Гигиена зрения	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
6.	Особенности соблюдения личной гигиены подростком	Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).

7.	Влияние на организм человека вредных веществ	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		
8.	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.
9.	Лекарственные растения и лекарственные препараты	Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия.
10.	Первая помощь	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.
11.	Виды врачебной помощи на дому.	Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов «скорой» или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием.
12.	Документы, подтверждающие нетрудоспособность	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.
Жилище		
13.	Общее представление о доме	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.
14.	Комнатные растения.	Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим.
15.	Домашние животные.	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.

16.	Планировка жилища.	Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.
17.	Кухня.	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.
18.	Кухонная утварь.	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
19.	Кухонное белье	Кухонное белье:полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.
20.	Кухонная мебель	Кухонная мебель: названия, назначение.
21.	Санузел и ванная комната	Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате
22.	Электробытовые приборы 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.
23.	Мебель в жилых помещениях	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.
24.	Убранство жилых комнат	Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат.
25.	Уход за жилищем	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.
26.	Насекомые и грызуны в доме	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		
27.	Одежда.	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.
28.	Уход за одеждой	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.
29.	Уход за одеждой	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.
30.	Предприятия бытового обслуживания.	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.
31.	Выбор и покупка одежды	Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами.

		Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.
32.	Магазины по продаже одежды	Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.
33.	Обувь.	Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.).
34.	Магазины по продаже различных видов обуви.	Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии.
35.	Уход за обувью	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.
36.	Предприятия бытового обслуживания	Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.
37.	Обувь и здоровье человека	Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.
Питание		
38.	Организация питания семьи.	Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.
39.	Приготовление пищи.	Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.
40.	Виды продуктов питания	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.
41.	Виды продуктов питания	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.
42.	Виды продуктов питания	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.
43.	Магазины по продаже продуктов питания.	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.
44.	Рынки.	Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.
45.	Прием пищи	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.
46.	Прием пищи	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.
47.	Прием пищи	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.
48.	Домашние заготовки.	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		
49.	Городской транспорт	Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.
50.	Дорога из дома в школу	Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.
51.	Пригородный транспорт.	Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.
52.	Междугородний железнодорожный транспорт.	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.
53.	Междугородний автотранспорт	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.
54.	Водный транспорт	Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.
55.	Авиационный транспорт	Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.
Средства связи		
56.	Основные средства связи	Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.
57.	Почта	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.
58.	Телефонная связь.	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.
59.	Интернет-связь	Интернет-связь. Электронная почта. Видео-связь (скайп). Особенности, значение в современной жизни
60.	Денежные переводы	Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.
Предприятия, организации, учреждения		
61.	Образовательные учреждения.	Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.
62.	Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия	Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих
63.	Исполнительные органы государственной власти	Исполнительные органы государственной власти (города, района). Муниципальные власти. Структура, назначение.
Семья		
64.	Родственные отношения в семье.	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.
65.	Семейный досуг.	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.
66.	Отдых.	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.
67.	Экономика домашнего	Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и

	хозяйства	источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.
68.	Обобщение материала.	Обобщение пройденного материала.

6 класс (68 часов)

№ урока	Тема урока	Содержание урока
Личная гигиена и здоровье		
1.	Гигиена тела	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.
2.	Гигиена тела	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.
3.	Гигиена тела	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.
4.	Гигиена тела	Гигиена тела. Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).
5.	Закаливание организма	Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека.
6.	Закаливание организма	Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека.
7.	Способы закаливания	Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания.
8.	Способы закаливания	Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания.
9.	Утренняя гимнастика	Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика.
10.	Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.

11.	Особенности соблюдения личной гигиены подростком	Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).
12.	Особенности соблюдения личной гигиены подростком	Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).
13.	Влияние на организм человека вредных веществ	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.
14.	Влияние на организм человека вредных веществ	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.
15.	Влияние на организм человека вредных веществ	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		
16.	Виды медицинской помощи	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная
17.	Виды доврачебной помощи	Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»)).
18.	Виды доврачебной помощи	Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»)).
19.	Первая помощь	Первая помощь. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»)).
20.	Первая помощь	Первая помощь. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»)).
21.	Виды врачебной помощи на дому.	Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов «скорой» или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием.
22.	Виды врачебной помощи на дому.	Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов

		«скорой» или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием.
23.	Предупреждение вирусных и простудных заболеваний	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.
24.	Предупреждение вирусных и простудных заболеваний	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.
Жилище		
25.	Комнатные растения	Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.
26.	Комнатные растения	Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.
27.	Кухонная утварь	Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода.
28.	Кухонная утварь	Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.
29.	Кухонное белье	Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.
30.	Кухонное белье	Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.
31.	Кухонная мебель	Кухонная мебель: названия, назначение.
32.	Кухонная мебель	Кухонная мебель: названия, назначение.
Одежда и обувь		
33.	Одежда.	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.
34.	Одежда.	Одежда. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека.
35.	Одежда.	Одежда. Магазины по продаже различных видов одежды.
36.	Уход за одеждой	Значение опрятного вида человека. Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных

		видов одежды; правила хранения.
37.	Уход за одеждой	Значение опрятного вида человека. Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения.
38.	Уход за одеждой	Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.
39.	Уход за одеждой	Ручная и машинная стирка изделий.
40.	Уход за одеждой	Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей.
Питание		
41.	Организация питания семьи.	Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека.
42.	Организация питания семьи.	Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека.
43.	Организация питания семьи.	Организация питания семьи. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.
44.	Мясо и мясопродукты	Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения.
45.	Мясо и мясопродукты	Мясо и мясопродукты; Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.
46.	Яйца, жиры.	Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое).
47.	Яйца, жиры.	Яйца, жиры. Места для хранения жиров и яиц.
48.	Овощи, плоды, ягоды и грибы.	Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.
49.	Овощи, плоды, ягоды и грибы.	Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.
50.	Мука и крупы	Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп
51.	Мука и крупы	Мука и крупы. Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.
52.	Мука и крупы	Мука и крупы. Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.
Транспорт		

53.	Пригородный транспорт	Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание
54.	Пригородный транспорт	Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание
55.	Пригородный транспорт	Пригородный транспорт. Правила поведения на транспорте
Средства связи		
56.	Основные средства связи	Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.
57.	Почта	Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.
58.	Почта	Почта. Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.
59.	Почта	Почта. Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.
Семья		
60.	Родственные отношения в семье.	Взаимоотношения между родственниками.
61.	Родственные отношения в семье.	Взаимоотношения между родственниками.
62.	Обязанности в семье	Распределение обязанностей в семье.
63.	Обязанности в семье	Распределение обязанностей в семье.
64.	Взаимопомощь в семье	Помощь старших младшим: домашние обязанности.
65.	Взаимопомощь в семье	Помощь старших младшим: домашние обязанности.
66.	Экономика домашнего хозяйства	Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц.
67.	Экономика домашнего хозяйства	Экономика домашнего хозяйства. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.
68.	Обобщение материала.	Обобщение пройденного материала.

7 класс (68 часов)

№ урока	Тема урока	Содержание урока
1.	Вводное занятие по ТБ на уроках СБО.	Инструктаж по технике безопасности
Личная гигиена (4 час)		

2.	Косметика для девочек и юношей	Особенности личной гигиены в жизни подростка.
3.	Уход за кожей лица	Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. Особенности ухода за кожей лица и волосами. Пользование шампунем в соответствии с типом волос. Средства борьбы с перхотью.
4.	Уход за кожей лица	Особенности ухода за кожей лица и волосами. Пользование шампунем в соответствии с типом волос. Средства борьбы с перхотью.
5.	Значение здоровья для жизни	Особенности ухода за кожей лица и волосами. Пользование шампунем в соответствии с типом волос. Средства борьбы с перхотью.
Одежда и обувь (8 час)		
6.	Особенности ухода за одеждой	Значение продления срока службы одежды. Виды штопки, наложение заплат. использование бытовой техники при стирке белья из х/б ткани, стирка изделий из шелка в ручную.
7.	Особенности ухода за одеждой	
8.	Глажение	Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Прачечная.
9.	Химчистка	Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Прачечная. Химчистка
10.	Химчистка	Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Прачечная. Хмчистка
11.	Уход за обувью	Уход за обувью
12.	Виды обуви	Виды обуви
13.	Значение качественной и удобной обуви	Значение качественной и удобной обуви
Питание (16 час)		
14.	Виды питания	Виды питания.
15.	Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи.	Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи.
16.	Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи.	Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи.
17.	Правила техники безопасности при приготовлении пищи.	Правила техники безопасности при приготовлении пищи.
18.	Правила техники безопасности при	Правила техники безопасности при приготовлении пищи.

	приготовлении пищи.	
19.	Значение правильного питания	Значение правильного питания
20.	Значение правильного питания	Значение правильного питания
21.	Значение первых блюд	Значение первых и вторых блюд и их приготовление.
22.	Значение вторых блюд	Значение первых и вторых блюд и их приготовление.
23.	Рецепты первых блюд	Рецепты супов
24.	Рецепты первых блюд	Рецепты супов
25.	Рецепты вторых блюд	Рецепты вторых блюд
26.	Рецепты вторых блюд	Рецепты вторых блюд
27.	Механические и электробытовые приборы на кухне	Использование механических и электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи
28.	Упражнение в составлении меню (практическая работа)	Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, неделю.
29.	Упражнение в составлении меню (практическая работа)	Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, неделю.
Семья (5 час)		
30.	Уход за грудным ребенком.	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми и в соблюдении чистоты и порядка дома, в школе.
31.	Правила и периодичность кормления ребенка из соски и с ложки.	Правила и периодичность кормления ребенка из соски и с ложки.
32.	Правила и периодичность купания ребенка.	Правила и периодичность купания ребенка.
33.	Правила и периодичность прогулок с ребенком	Правила и периодичность прогулок с ребенком
34.	Наведение порядка в доме	Наведение порядка в доме
Культура поведения (4 часа)		
35.	Правила приглашения в гости и формы отказа	Правила приглашения в гости и формы отказа. Подготовка к походу в гости, подарки
36.	Подготовка к походу в гости	Правила приглашения в гости и формы отказа. Подготовка к походу в гости, подарки
37.	Подарки	Правила приглашения в гости и формы отказа. Подготовка к походу в гости, подарки
38.	Культура поведения в	Правила приглашения в гости и формы отказа. Подготовка к

	гостях	походу в гости, подарки
Жилище (8 час)		
39.	Регулярная уборка жилого помещения	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.
40.	Сезонная уборка жилого помещения	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.
41.	Подготовка квартиры к лету и зиме.	Подготовка квартиры к лету и зиме.
42.	Санитарная обработка помещения	Санитарная обработка помещения в случае необходимости.
43.	Санитарная обработка помещения	Санитарная обработка помещения в случае необходимости.
44.	Уход за полом	Уход за полом в зависимости от покрытия, средства по уходу за полом.
45.	Уход за полом	Уход за полом в зависимости от покрытия, средства по уходу за полом.
46.	Средства для уборки в квартире	Средства для уборки в квартире
Транспорт (3 час)		
47.	Междугородний железнодорожный транспорт	Междугородний железнодорожный транспорт.
48.	Вокзалы.	Вокзалы. Их назначение и основные службы. Справочная служба вокзалов. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.
49.	Стоимость проезда	Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Формы приобретения ж/д билетов. порядок сдачи и получения его.
Торговля (5 час)		
50.	Универмаги и универсамы	Универмаги и универсамы, их назначение..
51.	Сельмаг и сельпо	Сельмаг и сельпо, их назначение. Отделы магазинов, стоимость некоторых товаров.
52.	Порядок приобретения товаров	Порядок приобретения и выбор товара, хранение чека и его копии.
53.	Распродажи товаров	Отделы распродаж товаров по сниженным ценам, прием товаров у населения
54.	Права потребителя	Права потребителя
Средства связи (2 час)		
55.	Виды бандеролей	Виды бандеролей, порядок их отправления. Упаковка и стоимость пересылки.
56.	Посылки	Посылки. Виды упаковки, правила отправления и стоимость.
Медицинская помощь (6 час)		

57.	Виды доврачебной помощи	Виды доврачебной помощи..
58.	Лекарственные растения	Лекарственные растения в домашней аптечке.
59.	Первая помощь при травмах	Первая медицинская помощь при травмах
60.	Первая помощь при травмах	Первая медицинская помощь при травмах
61.	Меры по предупреждению переломов	Меры по предупреждению переломов
62.	Экскурсия в поликлинику.	Экскурсия
Учреждения, организации и предприятия (2 час)		
63.	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия местности, их назначение для жителей города.
64.	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия местности, их назначение для жителей города.
Экономика домашнего хозяйства (4 час)		
65.	Бюджет семьи	Бюджет семьи.
66.	Основные статьи расходов	Основные статьи расходов. Составление доверенности.
67.	Составление доверенности	Основные статьи расходов. Составление доверенности.
68.	Упражнение в планировании расходов на день, две недели. (практическая работа)	Практическая работа

8 класс (68 часов)

№ урока	Тема урока	Содержание урока
1	Вводное занятие по ТБ на уроках СБО.	Инструктаж по технике безопасности
Личная гигиена (6 час)		
2	Косметика для девочек и юношей	Значение косметики для девушки и юноши.
3	Уход за кожей лица	Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием средств косметики.
4	Уход за кожей лица	Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием средств косметики.
5	Значение здоровья для	Значение здоровья для жизни и деятельности человека.

	жизни	Средства и способы сохранения здоровья.
6	Значение здоровья для жизни	Значение здоровья для жизни и деятельности человека. Средства и способы сохранения здоровья.
7	Значение здоровья для жизни	Значение здоровья для жизни и деятельности человека. Средства и способы сохранения здоровья.
Одежда и обувь (5 часа)		
8	Особенности ухода за одеждой	Особенности ухода за одеждой из шерстяных и синтетических тканей, стирка их в домашних условиях.
9	Особенности ухода за одеждой	Особенности ухода за одеждой из шерстяных и синтетических тканей, стирка их в домашних условиях.
10	Глажение	Правила и приемы глажения блузок, рубашек.
11	Химчистка	Химчистка – знакомство с предприятием и правилами пользования его услугами.
12	Химчистка	Химчистка – знакомство с предприятием и правилами пользования его услугами.
Питание (16)		
13	Приготовление блинов. Запись рецепта.	Виды теста. Приготовления изделия из теста. Заготовка продуктов впрок. Запись рецептов.
14	Приготовление блинов (практическая работа)	Приготовление блинов (практическая работа)
15	Приготовление печенья. Запись рецепта.	Приготовление печенья. Запись рецепта.
16	Приготовление печенья. (практическая работа)	Приготовление печенья. (практическая работа)
17	Приготовление вафель. Запись рецепта.	Приготовление вафель. Запись рецепта.
18	Приготовление вафель. (практическая работа)	Приготовление вафель. (практическая работа)
19	Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи.	Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи.
20	Правила техники безопасности при приготовлении пищи.	Правила техники безопасности при приготовлении пищи.
21	Соление огурцов. Запись рецепта.	Соление огурцов. Запись рецепта.
22	Соление огурцов (практическая работа)	Соление огурцов (практическая работа)
23	Квашение капусты. Запись рецепта.	Квашение капусты. Запись рецепта.
24	Квашение капусты (практическая работа)	Квашение капусты (практическая работа)
25	Варка варенья из фруктов. Запись рецепта.	Варка варенья из фруктов. Запись рецепта.
26	Варка варенья из фруктов (практическая работа)	Варка варенья из фруктов (практическая работа)
27	Составление меню завтрака, обеда, ужина на день.	Составление меню завтрака, обеда, ужина на день.
28	Упражнение в составлении	Упражнение в составлении меню (практическая работа)

	меню (практическая работа)	
Семья (6 час)		
29	Уход за грудным ребенком.	Грудной ребенок в семье. Правила содержания в чистоте детской постели, посуды, игрушек
30	Правила и периодичность кормления ребенка из соски и с ложки.	Правила и периодичность кормления ребенка из соски и с ложки.
31	Правила и периодичность купания ребенка.	Правила и периодичность купания ребенка.
32	Упражнение в купании (практическая работа)	Упражнение в купании (практическая работа)
33	Правила и последовательность одевания и пеленания ребенка.	Правила и последовательность одевания и пеленания ребенка.
34	Одевание и пеленание куклы (практическая работа)	Одевание и пеленание куклы (практическая работа)
Культура поведения (3 часа)		
35	Культура общения девушки и юноши.	Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей.
36	Правила поведения юноши и девушки	Правила поведения юноши и девушки при знакомстве, в общественных местах, дома.
37	Внешний вид молодых людей.	Подбор причёски, одежды, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности, характер предстоящего мероприятия. Пр. р.
Жилище (3 часа)		
38	Санитарно-гигиенические при уборке кухни и санузла.	Уборка кухни, санузла, ванны. Моющие средства, используемые при уборке кухни, ванной, санузла.
39	Правила техники безопасности при уборке кухни и санузла.	Правила техники безопасности при уборке кухни и санузла.
40	Инструкции к моющим средствам	Чтение печатных инструкций к моющим средствам, используемых при уборке кухни и санузла. Пр. р.
Транспорт (5 часов)		
41	Междугородний автотранспорт. Автовокзал. Расписание движения автобусов.	Междугородний автотранспорт, автовокзал. Его назначение, основные автобусные маршруты, расписание.
42	Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.	Порядок приобретение билета и его стоимость до разных пунктов.
43	Водный транспорт. Порядок приобретения билета. Стоимость проезда.	Значение водного транспорта. Пристань. Порт. Основные службы.
44	Правила безопасного поведения на транспорте	Правила безопасного поведения на транспорте

45	Правила безопасного поведения на транспорте	Правила безопасного поведения на транспорте
Торговля (3 часа)		
46	Рынки	Рынки. Виды рынков. Различия рынка от магазина
47	Различия рынка и магазина.	
48	Стоимость основных промышленных товаров.	Стоимость основных промышленных товаров.
Средства связи (6 часов)		
49	Виды телефонной связи	Виды телефонной связи. Правила пользования телефоном-автоматом, таксофоном, квартирным телефоном.
50	Телефонный справочник	Правила пользования телефонным справочником
51	. Культура разговора по телефону. Получение справок по телефону.	. Культура разговора по телефону. Получение справок по телефону.
52	Вызов специализированных служб	Вызов специализированных служб помощи населению (01, 02, 03, 04, 911 и т.п.). междугородняя телефонная связь.
53	Порядок пользования автоматической связью.	Порядок пользования автоматической связью.
54	Виды заказов междугороднего телефонного разговора	Виды заказов междугороднего телефонного разговора
Медицинская помощь (6 час)		
55	Первая помощь при несчастных случаях	Первая помощь при несчастных случаях.
56	Упражнения в оказании первой помощи утопающему	Первая помощь утопающему.
57	Первая помощь утопающему.	Первая помощь утопающему
58	Меры по предупреждению несчастных случаев	Меры по предупреждению несчастных случаев
59	Меры по предупреждению несчастных случаев	Меры по предупреждению несчастных случаев
60	Экскурсия в поликлинику.	Экскурсия
Учреждения, организации и предприятия (2 час)		
61	Департамент, муниципалитет, префектура, полиции. Их значение.	Департамент, муниципалитет, префектура, полиция, их назначение.
62	Экскурсия в одно из учреждений	Департамент, муниципалитет, префектура, полиция, их назначение.
Экономика домашнего хозяйства (6 час)		
63	Бюджет семьи	Бюджет семьи.
64	Виды источников дохода, основные статьи расходов.	Виды источников дохода, основные статьи расходов.
65	Сбережение. значение и	Сбережение. значение и способы экономии расходов.

	способы экономии расходов.	
66	Виды хранения сбережений.	Виды хранения сбережений.
67	Виды вкладов в сбербанк	Виды вкладов в сбербанк
68	Практическая работа по планированию бюджета семьи	Практическая работа по планированию бюджета семьи

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 468811232729010145642545975927204539216488993118

Владелец Богданова Екатерина Андреевна

Действителен с 04.02.2025 по 04.02.2026