

Краснодарский край, Выселковский район, станица Новомалороссийскя
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 25 имени Г.И. Игнашкина станицы Новомалороссийской
муниципального образования Выселковский район Краснодарского края

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31 августа 2021 года протокол №1

Председатель _____ Л.Ю. Беленко

**Адаптированная рабочая программа
для детей ОВЗ 6-9 классы
по предмету основы социальной жизни**

Уровень образования (класс)	<i>основное общее образование, 5-9 классы</i>
-----------------------------	---

Количество часов	<i>272 часа</i>
Учитель	<i>Ананикова Валентина Борисовна</i>

Адаптированная рабочая программа по курсу «Основы социальной жизни» составлена на основе:

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. №4\150.

Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Обучение носит коррекционную и практическую направленность, что определяется содержанием и структурой учебного предмета.

При изучении курса "Основы социальной жизни" используется разноуровневый подход к формированию знаний с учетом психофизического развития, и индивидуальных особенностей учеников.

Изучение «Основ социальной жизни» в 5-9 классах направлено на достижение обучающимися личностных и предметных результатов.

Планируемые предметные результаты:

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

Планируемые личностные результаты:

1. Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
2. Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности;
3. Привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу, творческого отношения к домашнему труду;
4. Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;
5. Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь).

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов

по «Основам социальной жизни» на конец школьного обучения

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;

самостоятельное приготовление несложных блюд (бутербродов, салатов);

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

соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;

знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;

пользование различными средствами связи, включая Интернет-средства;

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 основных правил ухода за больным;

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.

5 класс

Учащиеся должны знать:

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

Учащиеся должны уметь:

- Совершать утренний туалет, в определенной последовательности совершать вечерний туалет, мыть и причесывать волосы, выбирать прическу.
- Подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону, сушить мокрую одежду и чистить одежду, подбирать крем и чистить кожаную обувь, подготавливать

одежду и обувь к сезонному хранению.

- Резать ножом продукты для бутербродов, отваривать яйца, нарезать вареные овощи кубиками и соломкой, накрывать на стол с учетом конкретного меню, мыть и чистить кухонные и столовые принадлежности и посуду.

- Следить за своей осанкой, принимать правильную позу в положении сидя, правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками (мальчиками и девочками), взрослыми (знакомыми и незнакомыми) в различных ситуациях, вежливо обращаться с просьбой, вопросом к сверстникам и взрослым. Тактично вести себя во время разговора со старшими и сверстниками, правильно вести себя за столом во время приёма пищи (пользоваться приборами, салфетками, аккуратно принимать пищу).

- Соблюдать правила поведения в общественном транспорте. Правила посадки, покупки билета, поведения в салоне и при выходе на улицу. Соблюдать правила дорожного движения.

- Выбирать продукты для приготовления завтрака с учетом конкретного меню, оплачивать покупку, правильно хранить продукты питания и готовую пищу в домашних условиях.

6 класс

Учащиеся должны знать:

- Правила закаливания организма, обтирания; правила соблюдения личной

- гигиены во время выполнения физических упражнений, походов, правила ухода за руками.

- Правила стирки изделий из хлопчатобумажных тканей, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами.

- Состав семьи, имена, отчества родителей и близких родственников, место работы и должность родителей, правила поведения в семье.

- Правила поведения в зрелищных и культурно-просветительных учреждениях, правила поведения и меры предосторожности при посещении массовых мероприятий.

- Способы первичной и тепловой обработки круп, овощей, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с

режущими инструментами, кипятком, правила пользования электроприборами, определение качества и сроков хранения продуктов, правила хранения продуктов в холодильнике и без него.

- Гигиенические требования к жилому помещению, правила и последовательности проведения уборки помещения, санитарно-гигиенические требования, назначение пылесоса и уход за ним.

- Основные транспортные средства, стоимость проезда на пригородном железнодорожном транспорте, порядок приобретения билетов.

- Виды специализированных магазинов, виды и стоимость различных товаров, порядок приобретения товаров.

- Виды медицинской помощи и медицинских учреждений, функции основных врачей-специалистов.

- Основные средства связи; виды почтовых отправлений, стоимость почтовых услуг при отправлении писем различного вида.

- Виды детских учреждений и их назначение, адрес Дома культуры, какие кружки и секции в нем имеются.

Учащиеся должны уметь:

- Мыть руки, стричь ногти на руках и ногах; подбирать косметические средства для ухода за кожей рук.

- Пришивать пуговицы. Подбирать моющие средства для стирки, стирать и гладить изделия из хлопчатобумажных тканей.

- Культурно вести себя в театре, музее, читальном зале, правильно и безопасно вести себя при посещении массовых мероприятий.

- Варить кашу на воде, отваривать картофель и готовить пюре, заваривать чай, оформлять готовые блюда.

- Производить сухую и влажную уборку помещения с использованием пылесоса, ухаживать за мебелью в зависимости от ее покрытия, используя бытовые химические средства.

- Оплачивать проезд на всех видах транспорта, приобретать билет на железнодорожной станции на пригородные поезда.

- Выбирать доброкачественные продукты питания в продовольственном магазине, обращаться к продавцу, кассиру.

- Вызывать врача на дом, приобретать лекарство в аптеке.

- Записывать почтовые адреса с индексом на конвертах.

7 класс

Учащиеся должны знать:

- Правила соблюдения личной гигиены подростка, правила смены одежды, нательного и постельного белья.

- Особенности стирки белья с использованием стиральной машины-автомата. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды, стирке с помощью стиральной машины, последовательность и особенности утюжки брюк и спортивной одежды. Назначение прачечной, виды услуг и правила пользования. Некоторые тихие и подвижные игры для младших школьников.

- Способы обработки овощных, мясных, рыбных продуктов, последовательность приготовления блюд, правила пользования бытовыми электроприборами и возможность использования их, санитарно-гигиенические требования и правила безопасности при приготовлении пищи, правила пользования столовыми приборами.

- Правила приема приглашения в гости и поведения в гостях, правила вручения и приема подарков.

- Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения, способы и периодичность ухода за полом в зависимости от его покрытия, виды моющих средств.

- Функции железнодорожного транспорта, виды пассажирских вагонов, примерную стоимость билета в зависимости от вида вагона и дальности расстояния, виды справочных служб, виды камер хранения, сроки и стоимость хранения багажа.

- Перечень предметов, посылаемых посылкой, максимальный вес и стоимость посылаемых предметов, виды и способы упаковки посылки.

- Состав домашней аптечки, правила применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки, местные лекарственные растения, правила обработки незначительных порезов и наложение повязки.

- Местонахождение ближайших промышленных предприятий или сельскохозяйственных объектов, виды выпускаемой продукции, названия рабочих специальностей.

Учащиеся должны уметь:

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

8 класс

Учащиеся должны знать:

- Правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей, утюжка изделий.
- Способы и последовательность приготовления изделий из теста, заморозки овощей и зелени.
- Типы кожи и правила ухода за кожей лица.
- Правила периодичности кормления ребенка из соски и ложки, купание ребенка, одевание и пеленание грудного ребенка.
- Правила поведения юношей и девушек при знакомстве в общественных местах, дома, внешний вид.
- Правила и периодичность уборки кухни, моющие средства.
- Основные автобусные маршруты.
- Правила пользования телефонным справочником, виды заказов

междугороднего телефонного разговора.

- Правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях: ожог, обморожение, тепловой и солнечный удар.
- Основные статьи доходов и расходов в семье, размер квартплаты, тарифы, порядок и периодичность оплаты электроэнергии.
- Ассортимент товаров в различных специальных магазинах, стоимость промышленных и продовольственных товаров.
- Адрес муниципалитета, функции отделов муниципалитета.

Учащиеся должны уметь:

- Стирать, сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, утюжка блузок и рубашек.
- Готовить изделия из разных видов теста, заморозить зелень и овощи.
- Выбирать косметические средства в зависимости от состояния кожи, времени года.
- Купать, одевать, пеленать куклу, кормить, содержать в порядке детскую постель, игрушки.
- Культурно и вежливо вести себя при знакомстве, в общественных местах, дома, подбирать прическу, одежду, учитывая свой возраст.
- Мыть кафельные стены и раковину, пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам.
- Пользоваться расписанием, покупать билет, определять стоимость проезда.
- Объяснить причину звонка по телефону срочного вызова, культурно разговаривать по телефону.
- Оказывать первую помощь при ожогах, обмороживании, тепловом и солнечном ударе.
- Подсчитать расходы, снимать показатели счетчика и подсчитывать стоимость израсходованной электроэнергии, планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности, планировать крупные покупки.

9 класс

Учащиеся должны знать:

- О вредном воздействии алкоголя и наркотиков и курения на организм

человека.

- Стиль одежды и моды, гарантийные сроки носки, правила возврата покупок, санитарно-гигиенические требования и правила по Т.Б. при работе со средствами для выведения пятен.
- Порядок и условия заключения и расторжения брака, распределение хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи.
- Требования к культуре поведения, нормы морали и этики в современном обществе, правила приема гостей.
- Способы приготовления национальных и диетических блюд, правила сервировки праздничного стола.
- Основные службы аэровокзала, основные маршруты самолетов, службы аэровокзала, порядок приобретения авиабилетов, правила регистрации билета и багажа, правила посадки и безопасного поведения в самолете.
- Отделы рынка, цены на отдельные товары, отличия цен на ярмарке, рынке, в магазинах.
- Меры по предупреждению инфекционных заболеваний, условия освобождения от работы (по болезни и ухода за больным).
- Учреждения и отделы по трудоустройству.
- Виды документов необходимых для поступления на работу, правила перехода на другую работу.
- Правила расстановки мебели в квартире. Требования к подбору занавесей. Светильников и других деталей интерьера.
- Виды оказываемых услуг бытовой сферы, профессии работников предприятий.
- Современные виды связи, денежные переводы и их стоимость.
- Перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

Учащиеся должны уметь:

- Встречать гостей, вежливо вести себя во время приема гостей, соблюдать морально-этические нормы в семье и обществе.
- Анализировать различные семейные ситуации и давать им правильную оценку.
- Подбирать одежду и обувь в соответствии с индивидуальными

особенностями и размерами, выводить пятна различными способами и средствами.

- Сервировать праздничный стол, готовить национальные блюда и блюда диетического питания, составлять меню праздничного стола.
- Выбирать покупки в соответствии со своими потребностями и возможностями, вежливо обращаться к продавцу, подсчитывать стоимость покупки.
- Ориентироваться в расписании авиарейсов, определять маршрут и выбирать транспортные средства.
- Одевать, умыть, кормить больного, измерять температуру, ставить горчичники.
- Заполнять бланки почтово-телеграфного перевода.
- Заполнять анкету, писать заявления о принятии на работу, учебу, автобиографию, обращаться в отделы кадров для устройства на работу.
- Составлять заявки на материалы, инструменты, написать расписку, докладную записку.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №25 станицы Новоалоросийской предмет «Основы социальной жизни» изучается на ступени основного общего образования с 5-го по 9-й класс. На пять лет обучения (5 – 9 классы) отводится 272 часа, исходя из 1 часовой общей недельной нагрузки в 5 – 6 классах и 2-х часовой недельной нагрузки в 7-9 классах. Таким образом, с 5-го по 6-й класс ежегодно формируется по 34 учебных часа, а в 7- 9 классах – по 68 часов.

Личная гигиена и здоровье

Здоровый образ жизни — требование современного общества.

Значение здоровья в жизни и деятельности человека. Здоровое и рациональное (сбалансированное) питание и его роль в укреплении здоровья. Значение физических упражнений в режиме дня. Соблюдение личной гигиены юношей и девушек при занятиях физическими упражнениями.

Негативное воздействие вредных факторов на организм человека (электромагнитные излучения от компьютера, сотового телефона, телевизора;

повышенный уровень шума, вибрация; загазованность воздуха и т.д.).

Негативное воздействие вредных веществ на здоровье человека, последующие поколения.

Здоровье и красота. Средства по уходу за кожей лица для девушек и юношей. Значение косметики для девушек и юношей. Правила и приемы ухода за кожей лица.

Гигиенические правила для девушек. Средства личной гигиены для девушек (виды, правила пользования).

Гигиенические правила для юношей.

Охрана здоровья

Виды медицинских учреждений: поликлиника, амбулатория, больница, диспансер. Функции основных врачей-специалистов.

Виды страховой медицинской помощи: обязательная и дополнительная. Полис обязательного медицинского страхования. Медицинские услуги, оказываемые в рамках обязательного медицинского страхования. Перечень медицинских услуг, оказываемых в рамках дополнительного медицинского страхования.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности. Особенности оплаты по листку временной нетрудоспособности страховыми компаниями.

Жилище

Общее представление о доме. Правила пользования общей собственностью в многоквартирном доме. Правила проживания в собственном и многоквартирном доме. Компании, осуществляющие управление многоквартирными домами. Виды услуг, предоставляемых управляющими компаниями в многоквартирных домах. Виды коммунальных услуг, оказываемых в сельской местности.

Планировка жилища. Виды и назначение жилых комнат и нежилых помещений.

Кухня. Нагревательные приборы и правила техники безопасности их использования. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

Кухонная утварь. Виды кухонной посуды в зависимости от функционального назначения. Материалы для изготовления различных видов кухонной утвари; их свойства. Правила ухода за кухонной посудой в зависимости от материала, из которого они изготовлены. Столовые приборы: назначение, правила ухода. Санитарные нормы и правила содержания и ухода за кухонной утварью.

Национальные виды кухонной посуды.

История возникновения и развития кухонной утвари.

Кухонное белье: виды (полотенца, скатерти, салфетки, прихватки, фартуки, передники), материалы, назначение. Практическое и эстетическое назначение кухонного белья.

Кухонная мебель. Виды кухонной мебели. Правила ухода и содержание.

Ванная комната. 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. Виды стиральных машин в зависимости от загрузки белья (вертикальная и горизонтальная загрузки). Режимы стирки, температурные режимы. Условные обозначения на стиральных машинах. Характеристики разных видов стиральных машин. Магазины по продаже электробытовой техники

(стиральных машин). Выбор стиральных машин в зависимости от конкретных условий (размера ванной комнаты, характеристика машины, цены).

Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в зависимости от ее назначения. Размещение мебели в помещении с учетом от конкретных условий: размера и особых характеристик жилого помещения (освещенности, формы и т.д.). Составление элементарных дизайн-проектов жилых комнат.

Магазины по продаже различных видов мебели. Выбор мебели с учетом конкретных условий (размера помещения, внешнего оформления, соотношения цены и качества).

Интерьер. Качества интерьера: функциональность, гигиеничность, эстетичность. Рациональная расстановка мебели в помещении в зависимости от функционального назначения комнаты, площади, наличия мебели. Композиция интерьера: расположение и соотношение составных частей интерьера: мебели, светильников, бытового оборудования, функциональных зон. Соблюдение требований к подбору занавесей, светильников и других деталей декора.

Уход за жилищем. Сухая уборка: назначение, инвентарь, электробытовые приборы, средства бытовой химии. Влажная уборка: назначение, инвентарь, моющие и чистящие средства, электробытовые приборы для влажной уборки помещений. Правила техники безопасности использования электробытовых приборов. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.

Ремонтные работы в доме. Виды ремонта: косметический, текущий. Ремонт стен. Материалы для ремонта стен. Виды обоев: бумажные, флизелиновые; виниловые (основные отличия по качеству и цене). Выбор клея для обоев в зависимости от их вида; самостоятельное изготовление клейстера. Расчет необходимого количества обоев в зависимости от площади помещения.

Выбор цветовой гаммы обоев в зависимости от назначения помещения и его особенностей (естественная освещенность помещения, размеры помещения и т. д.). Самостоятельная оклейка стен обоями: подготовка обоев, правила наклеивания обоев. Обновление потолков: виды ремонта (покраска, побелка), основные правила и практические приемы. Расчет стоимости ремонта потолка в зависимости от его площади и вида.

Одежда и обувь

Одежда. Материалы, используемые для изготовления одежды (хлопок, шерсть, синтетика, лен, шелк, и пр.). Преимущества и недостатки разных видов тканей.

Уход за одеждой. Виды 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. Глажение изделий из различных видов тканей. Сухое глажение и глажение с паром. Правила ухода за одеждой, изготовленной из разных видов материалов. Уход за хлопчатобумажной одеждой. Уход за шерстяными и трикотажными изделиями. Уход за верхней одеждой из водоотталкивающей ткани, кожи, мехового велюра (дубленки), меха (искусственного и натурального). 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 и химчистка: назначение, оказываемые услуги, прейскурант. Ателье мелкого ремонта одежды: оказываемые услуги, прейскурант. Ателье индивидуального пошива одежды.

Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с

назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Соотношение размеров одежды в стандартах разных стран.

Стиль одежды. Определение собственного размера одежды. Профессии людей, создающих одежду: художники-дизайнеры (модельеры); раскройщики, портные. «Высокая» мода и мода для всех. Современные направления моды. Журналы мод. Составление комплектов из одежды (элементарные правила дизайна одежды). Аксессуары (декор) одежды: шарфы, платки, ремни и т.д.

История возникновения одежды. Одежда разных эпох. Изменения в одежде в разные исторические периоды.

Национальная одежда.

Обувь. Выбор и покупка обуви в соответствии с ее назначением и размером. Соотношение размеров обуви в стандартах разных стран. Факторы, влияющие на выбор обуви: удобство (практичность) и эстетичность. Правила подбора обуви к одежде. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии.

Национальная обувь.

Уход за обувью. Правила ухода за обувью, изготовленной из натуральной и искусственной кожи, нубука, замши, текстиля.

Ремонт обуви в специализированных мастерских.

История появления обуви. Обувь в разные исторические времена.

Питание

Организация питания семьи. Организация правильного питания. Режим питания. Рацион 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.

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

Завтрак. Холодный завтрак. Составление меню для холодного завтрака. Молочные продукты для холодного завтрака. Простые и сложные бутерброды. Канапе. Приготовление бутербродов.

Горячий завтрак. Каши. Виды круп. Хранение круп. Молочные каши: виды, составление рецептов, отбор необходимых продуктов. Приготовление молочных каш. Каши, приготовленные на воде. Каши быстрого приготовления.

Блюда из яиц: яичница-глазунья, омлеты (омлеты простые и с добавками). Приготовление блюд из яиц.

Напитки для завтрака.

Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола. Приготовление блюд для завтрака.

Обед. Овощные салаты: виды, первичная обработка овощей, способы приготовления. Составление рецептов овощных салатов и их приготовление. Салаты с рыбой; мясом (мясопродуктами): составление рецептов, отбор продуктов, приготовление. Заправки для салатов. Украшение салатов.

Супы. Прозрачные супы. Приготовление бульона (мясного, рыбного). Заправки для супов. Составление рецептов и приготовление супов. Суп-пюре.

Мясные блюда (виды, способы приготовления). Приготовление котлет из

готового фарша. Жарка мяса.

Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Рыба отварная. Рыба жареная.

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.

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. 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. Составление и запись рецептов изделий из теста. Приготовление оладий и блинов изделий из недрожжевого и дрожжевого теста. Приготовление печенья.

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

Виды питания. Диетическое питание. Питание детей ясельного возраста. Приготовление национальных блюд.

Праздничный стол. Сервировка праздничного стола. Столовое белье для праздничного стола: салфетки (льняные, хлопчатобумажные), скатерти.

Украшения салатов и холодных блюд из овощей и зелени.

Этикет праздничного застолья.

Блюда национальной кухни.

Транспорт

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

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

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Примерная стоимость проезда в вагонах разной комфортности. Формы приобретения билетов. Электронные билеты.

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт. Основные службы. Основные маршруты.

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы. Порядок приобретения билетов. Электронные билеты. Стоимость проезда.

Средства связи

Почта. Внутренняя и международная письменная корреспонденция (почтовые карточки, письма, бандероли). Категории почтовых отправлений: простые и регистрируемые (обыкновенные, заказные, с объявленной ценностью). Правила и стоимость отправления.

Телефонная связь. Беспроводные средства персональной связи (мобильные телефоны сотовой связи, пейджеры и беспроводные стационарные радиотелефоны, спутниковая связь). Значение сотовой (мобильной) связи в жизни современного человека. Правила оплаты различных видов телефонной связи (проводной и беспроводной). Сотовые

компании, тарифы.

Интернет-связь. Электронная почта и ее преимущества. Видео-связь (скайп). Видео-конференции. Особенности, значение в современной жизни.

Денежные переводы. Виды денежных переводов (адресные и безадресные). Различные системы безадресных переводов. Преимущества разных видов денежных переводов. Стоимость отправления денежного перевода.

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.

Организации. Отделы внутренних дел. Отделения пенсионного фонда. Налоговая инспекция. Паспортно-визовая служба. Центры социальной защиты населения.

Трудоустройство. Деловые бумаги, необходимые для приема на работу (резюме, заявление). Заполнение деловых бумаг, необходимых для приема на работу. Самостоятельное трудоустройство (по объявлению, рекомендации, через систему Интернет). Риски самостоятельного трудоустройства. Государственная служба занятости населения: назначение, функции. Правила постановки на учет.

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

Семья

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

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

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

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. Значение и способы экономии расходов. Назначение сбережений. Виды вкладов в банки.

Будущая семья. Закон о семье и браке. Условия создания семьи. Семейные отношения. Распределение обязанностей по ведению домашнего хозяйства, бюджета. Способы пополнения домашнего бюджета молодой семьи надомной деятельностью.

Ответственность родителей за будущее ребенка. Социальное сиротство. Государственные проблемы, связанные с сиротством. Поведение родителей в семье, где ждут ребенка. Беременность, роды. Семейный уклад с появлением новорожденного в семье, распределение обязанностей. Грудной ребенок в семье: уход, питание новорожденного, детский гардероб, необходимое оборудование и приспособления. Развитие ребенка раннего возраста.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

5 класс (34 часа, 1 час в неделю)

№ урока	Тема	Количество часов
<i>Введение – 1 час</i>		
1	Вводный урок. Знакомство с предметом «Основы социальной жизни»	1
<i>Личная гигиена – 4 часа</i>		
2	Правила личной гигиены в течение дня. Предметы и средства личной гигиены	1
3	Уход за полостью рта. Уход за ушами	1
4	Правила охраны зрения (чтение, просмотр телевизора, гимнастика для глаз)	1
5	Уход за волосами	1
<i>Одежда и обувь – 4 часов</i>		
6	Виды одежды и головных уборов, их назначение.	1
7	Виды обуви, их назначение.	1
8	Уход за мокрой обувью из кожи, замши, текстиля и шерсти	1
9	Подготовка одежды и обуви к сезонному хранению	1
<i>Питание – 4 часа</i>		
10	Значение продуктов питания для здоровья человека	1
11	Кухонная посуда, приборы и приспособления – назначение. Столовая посуда, приборы – назначение. Сервировка стола	1
12	Чайная посуда. Правила заваривания чая. Техника безопасности в обращении с кипятком.	1
13	Правила мытья и чистки посуды Практическая работа «Мытье кухонной посуды»	1
<i>Я и моя будущая семья – 3 часа</i>		
14	Понятие о доме, семье, семейных обязанностях. Члены семьи.	1
15	Семейные традиции. Уклад семьи в прошлом. Современная семья.	1
16	Практическая работа «Состав моей семьи» (Написание фамилии, имени, отчества своих родителей, других членов семьи)	1

<i>Культура поведения – 5 часа</i>		
17	Поведение в музее. Экскурсия в школьный музей	1
18	Поведение в библиотеке. Экскурсия в школьную библиотеку	1
19	Поведение в кино, театре. Сюжетно-ролевая игра «Поход в кино»	1
20	Поведение за столом. Упражнения по этикету.	1
21	Правила приема пищи.	1
<i>Жилище – 5 часов</i>		
22	Виды жилых помещений в городе и деревне. Виды помещений в жилых домах (варианты квартир и подсобных помещений)	1
23	Почтовый адрес дома, школы. Практическая работа «Написание адреса школы или дома на почтовой открытке»	1
24	Гигиенические требования к жилому помещению	1
25	Инвентарь и приспособления для уборки. Правила вытирания пыли. Правила подметания пола	1
26	Обобщение пройденного материала. Практическая работа «Ежедневная уборка в моей комнате»	1
<i>Транспорт – 3 часа</i>		
27	Виды городского и пригородного транспорта. Правила передвижения на велосипеде.	1
28	Правила поведения в транспорте и на улице.	1
29	Практическое занятие. Изучение правил ПДД с помощью интерактивной компьютерной игры («Дорога в школу»)	1
<i>Торговля – 4 часа</i>		
30	Основные виды магазинов. Их назначение. Правила поведения в магазине.	1
31	Виды отделов в продуктовых магазинах и правила покупки товаров	1
32	Сюжетно-ролевая игра «Порядок приобретения товара в продовольственном магазине»	1
33	Сюжетно-ролевая игра «Семейный бюджет»	1

34	Итоговое повторение	1
----	---------------------	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

6 класс (34 часа, 1 час в неделю)

№ урока	Тема	Количество во часов
<i>Личная гигиена – 3 часа</i>		
1	Закаливание организма	1
2	Уход за руками	1
3	Уход за ногами	1
<i>Одежда и обувь – 3 часа</i>		
4	Ремонт одежды. Правила безопасной работы при ремонте одежды	1
5	Практическая работа: «Пришивание пуговиц со сквозными отверстиями»	1
6	Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей	1
<i>Питание – 6 часов</i>		
7	Режим питания	1
8	Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы с режущими инструментами и кипятком	1
9	Правила пользования электрической и газовой плитой	1
10	Меню ужина. Сервировка стола к ужину	1
11	Правила хранения продуктов при наличии холодильника и без него	1
12	Генеральная уборка кухни	1
<i>Я и моя будущая семья – 2 часа</i>		
13	Состав семьи	1
14	Счастливая семья	1
<i>Культура поведения – 2 часа</i>		
15	Как вести себя в общественных местах	1
16	Правила поведения в местах общественного питания	1
<i>Жилище – 4 часа</i>		
17	Ваш дом	1
18	Уборка квартиры	1
19	Уход за полом. Пылесос – помощник в доме	1
20	Практическая работа «Изучение устройства	1

	пылесоса», «Наведение чистоты в доме с помощью пылесоса»	
<i>Транспорт - 2 часа</i>		
21	Транспорт – наш помощник	1
22	Виды транспорта	1
<i>Торговля – 3 часа</i>		
23	Продовольственные магазины	1
24	Экскурсия в продовольственный магазин	1
25	Сюжетно-ролевая игра «В продовольственном магазине»	1
<i>Средства связи – 3 часа</i>		
26	Основные средства связи	1
27	Особенности безопасного общения по телефону и интернету	1
28	Как работает почта. «Заполнение почтовых бланков для отправления посылок и писем»	1
<i>Медицинская помощь – 3 часа</i>		
29	Медицинские учреждения	1
30	Виды медицинской помощи	1
31	Особенности наложения повязок	1
32-33	Оказание первой помощи	2
34	Итоговое повторение	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

7 класс (68 часов, 2 часа в неделю)

№ урока	Тема	Количество во часов
<i>Личная гигиена – 5 часов</i>		
1	Личная гигиена подростка.	1
2	Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.	1
3	Уход за кожей лица.	1
4	Уход за волосами.	1
5	Повторение. Личная гигиена	1
<i>Экономика домашнего хозяйства – 4 часа</i>		
6	Назначение и значение денег в нашей жизни.	1
7	Бюджет семьи. Источники дохода семьи: заработная	1

	плата её членов, пенсия.	
8	Мелкие расходы.	1
9	Повторение. Экономика домашнего хозяйства	1
<i>Одежда и обувь – 10 часов</i>		
10	Как продлить срок службы одежды?	1
11	Виды штопки.	1
12	Наложение заплат.	1
13	Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей.	1
14	Стирка изделий из шелка вручную.	1
15	Правила и приемы глажения белья.	1
16	Утюжка брюк.	1
17	Глажение спортивной одежды.	1
18	Виды услуг прачечной. Правила пользования прачечной.	1
19	Повторение. Одежда и обувь	1
<i>Питание – 11 часов</i>		
20	О рациональном питании	1
21	Виды питания.	1
22	Пищевая ценность продуктов	1
23	Значение первых и вторых блюд.	1
24	Супы	1
25	Санитарно – гигиенические требования к сырью и условиям приготовления мясных (рыбных) блюд Правила безопасной работы при приготовлении пищи	1
26	Сладкие блюда	1
27	Использование механических приборов при приготовлении пищи.	1
28	Использование электрических приборов при приготовлении пищи.	1
29	Практическая работа: «Сервировка стола к обеду»	1
30	Повторение. Питание	1
<i>Я и моя будущая семья – 3 часа</i>		
31	Сюжетно – ролевая игра «Семья за обедом»	1
32	Практическая работа «Играем вместе с малышом на улице и дома»	1
33	Повторение. Я и моя будущая семья	1
<i>Культура поведения – 6 часов</i>		
34	Умение приглашать гостей. Гости в доме	1

35	В вашем доме поселились гости	1
36	Вы собираетесь в гости.	1
37	Искусство делать подарки.	1
38	Цветы в подарок	1
39	Повторение. Культура поведения	1
<i>Жилище – 10 часов</i>		
40	Уборка квартиры.	1
41	Практическая работа «Уход за полом»	1
42	Практическая работа «Уход за мебелью»	1
43	Санитарная обработка квартиры в случае необходимости.	1
44	Практикум «Подготовка квартиры к зиме»	1
45	Практическая работа «Чистка и мытье оконных стекол и зеркал»	1
46	Уборка квартиры с использованием пылесоса	1
47	О технике безопасности и мерах предосторожности при уборке квартиры	1
48	Правила заготовки топлива и топки печей	1
49	Повторение. Жилище	1
<i>Транспорт - 6 часов</i>		
50	Междугородный железнодорожный транспорт	1
51	Железнодорожный вокзал	1
52	Приобретение билетов. Виды вагонов. Камеры хранения	1
53	Сюжетно-ролевая игра «Покупка ж/д билетов»	1
54	Железнодорожный вокзал. Приобретение билетов. Виды вагонов. Камеры хранения	1
55	Повторение. Транспорт	1
<i>Торговля – 4 часа</i>		
56	Универмаги и супермаркеты	1
57	Распродажа товаров по сниженным ценам. Магазины «Second hand»	1
58	Сюжетно-ролевая игра «В магазине»	1
59	Повторение. Торговля	1
<i>Средства связи – 3 часа</i>		
60	Почта. Посылки и бандероли.	1
61	Сюжетно-ролевая игра «Отправка бандероли»	1
62	Экскурсия на почту	1

<i>Медицинская помощь – 5 часов</i>		
63	Первая помощь при порезах, ссадинах, ушибах. Практическая работа «Наложение повязок»	1
64	Первая помощь при вывихах и переломах костей	
65	Доврачебная помощь при ранениях	1
66	Как измерить температуру тела. Практическая работа «Измерение температуры тела»	1
67	Лекарственные растения Отвары, настои, настойки, чай.	1
68	Итоговое повторение	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

8 класс (68 часов, 2 часа в неделю)

№	Тема	Количество часов
1	Личная гигиена и здоровье	4
2	Питание	10
3	Жилище	4
4	Одежда и обувь	6
5	Семья	8
6	Культура поведения	4
7	Охрана здоровья	6
8	Экономика домашнего хозяйства	10
9	Средства связи	6
10	Торговля	4
11	Транспорт	4
12	Учреждения и организации	2
	ИТОГО	68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

9 класс (68 часов, 2 часа в неделю)

№	Тема	Количество часов
1	Личная гигиена и здоровье	2
2	Одежда и обувь	6

3	Питание	10
4	Семья	6
5	Культура поведения	6
6	Учреждения и организации	2
7	Жилище	6
8	Охрана здоровья	10
9	Профориентация и трудоустройство	4
10	Средства связи	4
11	Торговля	4
12	Отдых	6
13	Транспорт	2
	ИТОГО	68

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО
УВР

учителей предметов

Лаврова

гуманитарного цикла

от _____ . Протокол №1

- _____ В.Б. Ананикова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

_____ Е.А.

« ____ » августа 200__ г