Приложение к
адаптированной основной общеобразовательной программе
образования обучающихся с УО (ИН) вариант 1

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
учебного предмета: «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»
для обучающихся 5-9 классов

4 2751 1

х. Малотокмацкий 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. **Пояснительная записка……3**
2. **Содержание учебного предмета……...6**
3. **Тематическое планирование……30**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс основы социальной жизни направлен на практическую подготовку учащегося к самостоятельной жизни и труду, на формирование знаний и умений, навыков, способствующих социальной адаптации в условиях современного общества, на повышение уровня их общего развития. Данные занятия формируют и совершенствуют у учащегося необходимые ему навыки ориентировки в окружающем: самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи, способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса учеников и т. д.

Программа основы социальной жизни составлена с учетом возможностей учащегося, уровня его знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Программа состоит из разделов. В каждом разделе даны темы занятий, определено содержание практических работ и упражнений, а также перечислены основные требования к знаниям и умениям учащегося. Большинство разделов программы изучается с 5 по 9 классы. Учитель, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала может использовать опыт учащегося как базу для расширения его знаний, совершенствования имеющихся у него умений и навыков и формирования новых.

Цель обучения:

- Подготовка обучающихся к самостоятельной жизни в обществе;
- Усвоение обучающимися общепринятых норм и правил;
- Формирование практически значимых знаний и умений;

Задачи обучения:

- Формирование доступных учащимся знаний и умений, их практического применения в повседневной жизни, основных видах трудовой деятельности;
- Максимальное общее развитие обучающихся, коррекция недостатков их познавательной деятельности и личностных качеств с учетом

индивидуальных возможностей каждого ученика на различных этапах обучения;

- Воспитание у школьников целенаправленной деятельности, трудолюбия, самостоятельности, навыков контроля и самоконтроля, аккуратности, умения принимать решение, устанавливать адекватные деловые и производственные и общечеловеческие отношения в современном обществе.

Основными формами организации учебно-познавательной деятельности обучающихся являются: практические работы, экскурсии, беседы, сюжетно-ролевые игры.

Все разделы программы предусматривают проведение практических работ или заданий. Ученик должен овладеть основными способами ухода за одеждой, приготовления пищи, научиться составлять деловые бумаги, заполнять различного рода бланки и т.д.

Особое внимание обращается на изучение правил техники безопасности, формирование умений пользоваться нагревательными приборами, электрическими и механическими бытовыми приборами и приспособлениями, колющими и режущими предметами, а также навыков обращения со стеклянной посудой, кипятком и т. д. Учащийся приучается к соблюдению санитарно-гигиенических требований во время выполнения различных практических работ.

Беседа на занятиях по социально-бытовой ориентировке является одним из основных методов обучения и применяется в сочетании с различными практическими работами, записями в тетрадь определенных правил, зарисовками, упражнениями и другими видами работ.

Значительное место в программе отводится экскурсиям. Они проводятся в магазины, в отделения связи, в различные учреждения. В ходе экскурсий могут проводиться практические работы.

Учащиеся ведут тетрадь для кратких записей основных сведений и зарисовок. Это могут быть какие-либо правила, рецепты, полезные советы и т. п., изложенные доступным детям языком чётко и лаконично.

Домашние задания, как правило, не задаются. В отдельных случаях ученикам можно поручить собрать те или иные сведения во время экскурсий с учителем или дома (например, место работы родителей, их должность и т. д.)

Межпредметные связи:

ОСЖ – русский язык (закрепление навыков письма при выполнении письменных работ);

ОСЖ – математика (математический расчёт по формулам при подсчете семейного бюджета, продовольственной корзины, пересылки денежных переводов и т.п.);

ОСЖ – география (знакомство с географическим расположением мест производства продуктов питания, потребительских товаров, промышленных предприятий);

ОСЖ – биология (знакомство с работой внутренних органов, принимающих участие в переваривании пищи, производство продуктов и товаров массового потребления);

ОСЖ– трудовое обучение (выполнение практических заданий по уходу за одеждой).

Личностными результатами изучения курса являются:

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

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс (34 ч)

Раздел 1. Введение

Беседа о цели, содержании и значении предмета социально-бытовой ориентировки.

Особенности уроков СБО.

Знакомство с кабинетом, правила поведения в нем.

Соблюдение правил техники безопасности в кабинете.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны иметь представление о

предмете СБО;
назначение кабинета и правилах поведения в нем.

Раздел 2. Личная гигиена

Тематика

1. Личная гигиена.
2. Уход за волосами (мытье, прическа).
3. Гигиена зрения и слуха. Гигиена чтения. Как смотреть телевизор.

Практические работы:

Выполнение утреннего туалета: мытье рук, лица, шеи, ушей, чистка зубов, причесывание волос.
Выполнение вечернего туалета. Чистка ушей.
Учащиеся должны иметь представление о

- о необходимости соблюдения правил личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья человека.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся
Учащиеся должны знать:

- последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета;
- периодичность и правила чистки зубов;
- периодичность и правила чистки ушей;
- периодичность мытья головы;
- правила освещения помещения;
- правила охраны зрения при чтении и просмотре телевизионных передач.

Учащиеся должны уметь:

- совершать утренний туалет;
- совершать вечерний туалет в определенной последовательности;
- причесывать волосы и выбирать прическу.

Одежда и обувь
Тематика

1. Виды одежды и головных уборов.
2. Уход за одеждой.
3. Обувь, уход за обувью.

Практическая работа:

Чистка и сушка повседневной одежды, верхней одежды, обуви. *Учащиеся должны иметь представление*

- почему нужно содержать одежду и обувь в чистоте;
- как сохранить внешний вид одежды, обуви и головных уборов.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся
Учащиеся должны знать:

- виды одежды и обуви,

- правила ухода за одеждой и обувью.

Учащиеся должны уметь:

- подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону;
- различать одежду и обувь в зависимости от их назначения (повседневная, праздничная, спортивная);

- сушить мокрую одежду;
- чистить одежду;
- подбирать крем и чистить кожаную обувь;
- чистить замшевую и текстильную обувь;
- сушить мокрую обувь;
- подготавливать одежду и обувь к сезонному хранению.

Раздел 3. Питание

Тематика

1. Продукты питания (хлеб, мясо, овощи, фрукты и т. д.). Значение разнообразия продуктов питания для здоровья человека.
2. Место и условия приготовление пищи. Кухонные принадлежности и приборы, посуда. Правила пользования и ухода за ними. Химические средства для ухода за посудой.
3. Приготовление завтрака. Простые й комбинированные, горячие и холодные бутерброды.
4. Яйца отварные, яичница и омлет.
5. Приготовление салата, винегрета.
6. Заваривание чая.
7. Сервировка стола к завтраку.

Практические работы:

Приготовление бутербродов, салата, винегрета, яичницы, варка яиц, заваривание чая, сервировка стола к завтраку.

Чистка и мытье кухонных принадлежностей и посуды.

Учащиеся должны иметь представление о

- значении продуктов питания для здоровья человека;
- витаминах, содержащихся в основных продуктах питания.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- виды бутербродов;
- различные меню завтрака;
- санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи;
- правила сервировки стола к завтраку;
- правила заваривания чая;
- назначение кухонных принадлежностей и посуды;
- правила пользования ножом, плитой, электрическим чайником;
- санитарно-гигиенические требования к использованию химических средств для ухода за посудой.

Учащиеся должны уметь:

- резать ножом продукты для бутербродов;
- отваривать яйца, жарить яичницу и омлет;

- нарезать вареные овощи кубиками и соломкой;
- накрывать на стол с учетом конкретного меню;
- мыть и чистить кухонные принадлежности и посуду;
- пользоваться печатными инструкциями к различным бытовым химическим средствам.

Раздел 4. Культура поведения

Тематика

1. Осанка при ходьбе, в положении сидя и стоя.
2. Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании.
3. Формы обращения с просьбой, вопросом к старшим и сверстникам.
4. Разговор со старшими и сверстниками.
5. Правила поведения за столом.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- требования к осанке при ходьбе, в положении сидя и стоя;
- правила поведения при встрече и расставании;
- формы обращения с просьбой, вопросом;
- правила поведения за столом.

Учащиеся должны уметь:

- следить за своей осанкой;
- принимать правильную позу в положении сидя и стоя;
- следить за своей походкой и жестикуляцией;
- 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 и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками;
- правильно вести себя за столом во время приема пищи (пользоваться приборами, салфетками, аккуратно принимать пищу).

Раздел 5. Жилище

Тематика

1. Виды жилых помещений в городе и деревне.
2. Жилой дом, интернатские помещения. Варианты квартир и подсобных помещений, виды отопления.
3. Почтовый адрес дома и школы-интерната.

Практическая работа:

Заполнение почтового адреса на открытках.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- виды жилых помещений в городе и деревне и их различие;
- почтовый адрес своего дома и школы-интерната.

Учащиеся должны уметь:

- писать адреса на почтовых открытках.

Раздел 6. Транспорт

Тематика

1. Наземный городской транспорт.
2. Проезд в школу-интернат (маршрут, виды транспорта).
3. Поведение в транспорте, поведение на улице. Правила дорожного

движения. Знаки дорожного движения.
Экскурсии
Коллективные поездки в транспорте.
Практическая работа:
Изготовление знаков дорожного движения, встречающихся на пути к дому, школе.
Основные требования к знаниям и умениям учащихся
Учащиеся должны знать:
- наиболее рациональный маршрут проезда до школы-интерната;
- варианты проезда до школы различными видами транспорта; количество времени, затрачиваемого на дорогу, пересадки, пешеходный маршрут;
- правила передвижения на велосипеде.

Учащиеся должны уметь:
- соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупки билета, поведения в салоне и при выходе на улицу);
- соблюдать правила дорожного движения.

Раздел 7. Торговля
Тематика
1. Продовольственные и промтоварные магазины, универсамы, супермаркеты, специализированные магазины. Их назначение.
2. Порядок приобретения товаров в продовольственных магазинах.

Экскурсии
Экскурсия в продовольственный магазин.
Основные требования к знаниям и умениям учащихся
Учащиеся должны знать:
- основные виды магазинов, их назначение;
- виды отделов в продовольственных магазинах и правила покупки товаров в них;
- стоимость продуктов, используемых д ля приготовления завтрака.

Учащиеся должны уметь:
- выбирать продукты для приготовления завтрака с учетом конкретного меню;
- оплачивать покупку;
- соблюдать правила поведения в магазине.

6 класс (68 ч)
Раздел 1. Личная гигиена
Тематика
1. Закаливание организма (зарядка, обтирание, сезонная одежда, физические упражнения).
2. Уход за руками (уход за ногтями и кожей рук, кремы).
3. Уход за ногами (уход за ногтями и кожей ног). Профилактика грибковых заболеваний.

Практическая работа
Мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- правила закаливания организма, обтирания; правила соблюдения личной гигиены
- во время, физических упражнений, походов;
- правила ухода за ногами.

Учащиеся должны уметь:

- мыть руки, стричь ногти на руках и ухаживать за кожей рук;
- подбирать косметические средства для ухода за кожей рук;
- подбирать косметические средства для ухода за ногами.

Раздел 2. Одежда

Тематика

1. Мелкий ремонт одежды (пришивание пуговиц, вешалок, петель и крючков, зашивание распоровшегося шва).
2. Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей.
3. Утюжка фартуков, косынок, салфеток и др.

Практические работы

Пришивание пуговиц, петель, крючков, вешалок на школьную и домашнюю одежду, подшивание брюк, платья, зашивание распоровшегося шва.

Стирка и утюжка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

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

Учащиеся должны уметь:

- пришивать пуговицы, крючки, кнопки;
- зашивать одежду по распоровшемуся шву;
- подшивать платья, брюки, рукава;
- подбирать моющие средства для стирки изделий из хлопчатобумажных и шелковых тканей;
- стирать изделия из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей;
- гладить эти изделия.

Раздел 3. Питание

Тематика

1. Гигиена приготовления пищи. Хранение продуктов и готовой пищи. Замораживание, размораживание. Определение срока годности.
2. Приготовление пищи. Ужин. Приготовление блюд из круп, макаронных изделий, картофеля и других овощей, молока и молочных продуктов.
3. Сервировка стола к ужину.

Практические работы:

Варка макарон, картофеля, приготовление каши на воде и молоке, пюре, запеканок (из творога и других продуктов).

Оформление готовых блюд.
Основные требования к знаниям и умениям учащихся
Учащиеся должны иметь представление о
• режиме питания, удельном весе молочных продуктов в рационе питания.
Учащиеся должны знать:
• способы первичной и тепловой обработки макаронных изделий, круп, молока и молочных продуктов, овощей;
• санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с режущими инструментами, кипятком;
• правила пользования электроплитой;
• определения доброкачественности продуктов и сроков их хранения;
• правила хранения продуктов при наличии холодильника и без него;
• различные меню ужина.
Учащиеся должны уметь:
• отваривать макаронные изделия;
• варить кашу на воде и молоке;
• отваривать картофель и готовить пюре;
• готовить запеканки из овощей и творога;
• оформлять готовые блюда;
• сервировать стол к ужину с учетом различных меню.

Раздел 4. Семья

Тематика
1. Состав семьи учащихся: имена, отчества, возраст, место работы членов семьи. Родственные отношения (мать, отец, брат, бабушка и т. д.).
2. Личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.

Учащиеся должны иметь представление о
• понятии «семья»,
• составе семьи;
• распределении хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:
• состав своей семьи, имена, отчества родителей и близких родственников;
• место работы и должность родителей;
• правила поведения в семье.

Культура поведения
Тематика

1. Поведение в общественных местах (кино, театре, музее, библиотеке). Поведение при посещении массовых мероприятий.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:
• правила поведения в зрелищных и культурно-просветительных

учреждениях;

- правила поведения и меры предосторожности при посещении массовых мероприятий.

Учащиеся должны уметь:

- культурно вести себя в театре, залах музея, читальном зале;
- правильно и безопасно вести себя при посещении массовых мероприятий.

Раздел 5. Жилище

Тематика

1. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Основные правила организации рабочего места школьника.
2. Повседневная уборка квартиры (сухая и влажная). Пылесос.
3. Комнатные растения (их назначение, допустимое количество и уход).
4. Уход за полом. Средства по уходу за полом.

Практические работы:

Сухая и влажная уборка помещения, пользование пылесосом и уход за ним. Мытье полов.

Уход за комнатными растениями: полив, опрыскивание, пересадка.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- гигиенические требования к жилому помещению;
- правила организации рабочего места школьника;
- правила и последовательность проведения сухой и влажной уборки;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с пылесосом;
- назначение комнатных растений, уход и допустимое количество их в квартире.

Учащиеся должны уметь:

- производить сухую и влажную уборку помещения;
- чистить ковры, книжные полки, батареи;
- ухаживать за полом в зависимости от покрытия, используя бытовые химические средства;
- ухаживать за комнатными растениями.

Раздел 6. Транспорт

Тематика

1. Основные транспортные средства.
2. Пользование городским транспортом. Оплата проезда на всех видах городского транспорта (разовый, проездной, единый билеты).
3. Наиболее рациональные маршруты передвижения в разные точки города, поселка, в ближайшие населенные пункты.

4. Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.

Экскурсия

Экскурсия на вокзал (станцию).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- основные транспортные средства, имеющиеся в городе, селе;
- виды междугородного транспорта;
- стоимость проезда на всех видах городского транспорта (стоимость разового, единого и проездного билетов);
- порядок приобретения билетов и талонов и компостирования талонов.

Учащиеся должны уметь:

- выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу;
- ориентироваться в расписании движения пригородных поездов, определять направление и зоны;
- пользоваться кассой-автоматом при покупке билета на пригородные поезда.

Раздел 7. Торговля

Тематика

1. Продовольственные и специализированные продовольственные магазины.
2. Виды товаров, их стоимость. Порядок приобретения товаров.

Экскурсия

Экскурсия в специализированный продовольственный магазин.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- основные виды продовольственных магазинов, их отделы;
- виды специализированных продовольственных магазинов;
- виды и стоимость различных товаров;
- порядок приобретения товаров.

Учащиеся должны уметь:

- подбирать продукты к ужину с учетом различных меню;
- обращаться к продавцу, кассиру.

Раздел 8. Средства связи

Тематика

1. Основные средства связи (почта, телеграф, телефон).
2. Виды почтовых отправлений (письма, бандероли, посылки, денежные переводы, телеграммы).
3. Виды писем (закрытые, открытые, простые, заказные). Порядок отправки писем различных видов. Стоимость пересылки. Написание адреса и индекса на конвертах.
4. Телеграф. Виды телеграфных услуг. Тарифы. Заполнение телеграфных бланков. Составление текстов телеграмм.

Практические работы

Написание адреса и индекса на конвертах.

Составление телеграмм, заполнение телеграфных бланков. Экскурсия

Экскурсия на почту, телеграф.

Учащиеся должны иметь представление о

- назначении основных средств связи;

- порядке отправки писем, посылок, бандеролей, денежных переводов, телеграмм.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- основные средства связи; виды почтовых отправлений;
- стоимость почтовых услуг при отправке писем различных видов;
- виды телеграфных услуг.

Учащиеся должны уметь:

- находить по справочнику индекс предприятий связи;
- записывать адреса с индексом на конвертах;
- составлять различные тексты телеграмм;
- заполнять телеграфные бланки.

Раздел 9. Медицинская помощь

Тематика

1. Медицинские учреждения: поликлиники, аптеки, диспансеры, больницы. Их назначение. Работники медицинских учреждений (врачи, медицинские сестры, младший медицинский персонал, регистраторы, работники аптеки).
2. Виды медицинской помощи: доврачебная, «скорая помощь», помощь на дому, амбулаторный прием, госпитализация. Вызов «скорой помощи» и врача на дом.
3. Использование различных видов медицинской помощи. **Экскурсия**

Экскурсия в аптеку.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны иметь представление о

- назначении поликлиники, аптеки, диспансера, больницы;
- порядке записи к врачу, приобретения лекарств, вызова «скорой помощи», о порядке вызова врача на дом;
- отличии медицинского обслуживания на дому от амбулаторного приема и амбулаторного лечения от стационарного.

Учащиеся должны знать:

- виды медицинской помощи;
- функции основных врачей-специалистов.

Учащиеся должны уметь:

- записываться на прием к врачу;
- вызывать врача на дом;
- приобретать лекарства в аптеке.

Раздел 10. Учреждения, организации и предприятия

Тематика

1. Дошкольные и школьные учреждения (детские ясли, детсад, школа, дом детского творчества). Их назначение.

Экскурсия

Экскурсия в дом детского творчества.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- виды детских учреждений и их назначение;
- адрес местного дома детского творчества; какие кружки, секции в нём имеются.

Учащиеся должны уметь:

- правильно обращаться к работникам дома детского творчества, игротеки и т.д.;
- правильно вести себя во время игры, просмотра фильма или журнала в читальном зале;
- соблюдать правила поведения в школе.

7 класс (68 ч)

Раздел 1. Личная гигиена

Тематика

1. Личная гигиена подростка.

Индивидуальные предметы гигиены. Правила сохранения чистоты и здоровья тела.

2. Гигиена одежды, нательного и постельного белья.
3. Основные требования к знаниям учащихся

Учащиеся должны иметь представление о

- значении правильного режима жизни и рационального питания для здоровья подростка;
- назначении индивидуальных предметов личной гигиены;
- необходимости гигиены одежды.

Учащиеся должны знать

- правила соблюдения личной гигиены подростка (девушки и юноши);
- правила смены одежды и нательного и постельного белья;
- санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, унитазом.

Раздел 2. Одежда

Тематика

1. Ремонт разорванных мест одежды, штопка.
2. Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины.
3. Утюжка белья, брюк, спортивной одежды.
4. «Химчистка». Виды услуг. Правила пользования.

Практические работы:

Ремонт разорванных мест одежды, штопка, утюжка.

Стирка мелких предметов из белой хлопчатобумажной ткани вручную и с помощью стиральной машины.

Экскурсия Экскурсия в химчистку.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- особенности стирки цветного и белого белья;
- правила пользования моющими средствами;
- устройство стиральной машины и правила пользования ею;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности

при ремонте одежды, стирке вручную и с помощью стиральной машины;

- последовательность и особенности утюжки одежды из различных тканей, а также постельного белья, полотенец, скатертей и т. д.;
- назначение и виды предприятий по химической чистке одежды, виды оказываемых ими услуг;
- правила подготовки вещей к сдаче в чистку.

Учащиеся должны уметь:

- ремонтировать разорванные места одежды, штопать;
- стирать белое белье вручную и с помощью стиральной машины;
- гладить одежду и белье.

Раздел 3. Питание

Тематика

1. Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Третьи блюда.
2. Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи.
3. Сервировка стола к обеду.

Практическая работа

Приготовление закусок, первых, вторых и третьих блюд.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- способы обработки овощных, мясных, рыбных продуктов;
- последовательность приготовления блюд;
- возможности использования электробытовых приборов при приготовлении пищи, правила пользования ими;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи;
- правила пользования столовыми приборами.

Учащиеся должны уметь:

- готовить обед (закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов, консервированных продуктов и полуфабрикатов);
- готовить третьи блюда;
- оформлять готовые блюда;
- сервировать стол к обеду.

Раздел 4. Семья

Тематика

1. Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.

Практические работы

Оказание помощи первоклассникам в одевании на прогулку. Разучивание тихих и подвижных игр.

Проведение игр с детьми младшего возраста.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- различные тихие и подвижные игры.

Учащиеся должны уметь:

- одевать малышей на прогулку;
- объяснять детям младшего возраста правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры;
- помогать первоклассникам при уборке игрушек.

Культура поведения

Тематика

1. Поведение в гостях.
2. Подарки.

Практическая работа Изготовление несложных сувениров.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- правила поведения при встрече и расставании;
- правила поведения в гостях;
- правила вручения и приема подарков.

Учащиеся должны уметь:

- выбрать подходящую одежду для визита в гости;
- культурно вести себя в гостях (оказывать внимание сверстникам и старшим, приглашать на танец, поддерживать беседу и т. д.);
- выбирать подарки;
- изготавливать простые сувениры;
- вручать и принимать подарки.

Раздел 5. Жилище

Тематика

1. Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету.
2. Санитарная обработка помещения в случае необходимости.
3. Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия (мягкая обивка, полировка, лак и др.).
4. Животные в доме (кошка, собака, попугай).

Практическая работа

Уборка помещения, чистка мягкой мебели, мытье зеркал, утепление окон.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения;
- способы и периодичность ухода за окнами;
- виды моющих средств, используемых при уборке и мытье окон;
- способы утепления окон;
- правила ухода за мебелью в зависимости от ее покрытия;
- правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных в доме;
- правила содержания в доме собаки, кошки, попугая.

Учащиеся должны уметь:

- убирать жилые помещения;
- чистить мебель;
- мыть зеркала и стекла;

- утеплять окна.

Раздел 6. Транспорт

Тематика

1. Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы. Расписание поездов.
2. Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Приобретение железнодорожных билетов. Камеры хранения багажа.

Экскурсия

Экскурсия на железнодорожный вокзал, станцию.

Учащиеся должны иметь представление о

- назначении вокзалов и основных служб вокзалов (справочная, кассы, камера хранения, медпункт, зал ожиданий, комната матери и ребенка;
- порядке приобретения железнодорожных билетов (покупка в кассе, заказ по телефону);
- порядке сдачи и получения багажа в камере хранения.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- функции железнодорожного транспорта;
- виды пассажирских вагонов (общий, плацкартный, купейный, мягкий);
- примерную стоимость билета в зависимости от вида вагона и дальности расстояния;
- виды справочных служб;
- виды камер хранения; сроки и стоимость хранения багажа. ***Учащиеся должны уметь:***
- ориентироваться в расписании;
- приобретать билеты в железнодорожной кассе;
- обращаться за справкой в справочное бюро вокзала центральную железнодорожную справочную по телефону.

Раздел 7. Торговля

Тематика

1. Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение магазинов.

2. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.

Экскурсия

Экскурсия в промтоварный магазин.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны иметь представление

- о назначении промтоварных магазинов;
- о порядке приобретения товаров.

Учащиеся должны знать:

- ассортимент некоторых отделов промтоварных магазинов;
- стоимость отдельных товаров.

Учащиеся должны уметь:

- приобретать некоторые товары в промтоварном магазине;
- подсчитывать стоимость покупок;
- правильно вести себя в магазине.

Раздел 7. Средства связи

Тематика

1. Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок их отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.

Заполнение бланков.

Практические работы

Заполнение бланков на отправку бандеролей.

Упаковка бандеролей.

Экскурсия на почту.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- перечень предметов, посылаемых бандеролью;
- максимальный вес и стоимость посылаемых предметов;
- виды и способы упаковки бандеролей.

Учащиеся должны уметь:

- заполнять бланки на отправку бандеролей;
- составлять опись посылаемых предметов;
- упаковывать бандероли.

Раздел 8. Медицинская помощь

Тематика

1. Домашняя аптечка. Термометр.
2. Лекарственные растения.
3. Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах.

Практические работы

Упражнения в наложении повязок на рану, поврежденную конечность. Заваривание травяного настоя.

Учащиеся должны иметь представление о

- вреде самолечения.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- состав домашней аптечки (перевязочные средства, дезинфицирующие средства, термометр, горчичники);
- правила применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки;
- местные лекарственные растения;

- правила обработки раны и наложения повязки, меры по предупреждению осложнений после микротравм;
- правила оказания первой медицинской помощи при сильных ушибах (покой и компресс), при растяжениях и вывихах (покой и фиксация конечностей с помощью повязки или временной шины).

Учащиеся должны уметь:

- пользоваться термометром;
- готовить отвары и настои из лекарственных растений;
- обрабатывать раны и накладывать повязки;
- накладывать временные шины.

Раздел 9. Учреждения, организации, предприятия

Тематика

1. Промышленные предприятия и сельскохозяйственные объекты данной местности.

Экскурсии

Экскурсии на промышленные предприятия или сельскохозяйственные объекты.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- местонахождение ближайших промышленных предприятий или сельскохозяйственных объектов;
- названия цехов и отделов, имеющихся на предприятиях;
- виды выпускаемой продукции;
- названия рабочих специальностей.

Учащиеся должны уметь

- обращаться с вопросами по теме экскурсии к работникам предприятий.

Раздел 10. Экономика домашнего хозяйства

Тематика

1. Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение и значение в нашей жизни.
2. Бюджет семьи. Источники дохода. Заработная плата членов семьи, пенсия.
3. Мелкие расходы.

Практические работы

Упражнения по определению доходов семьи.

Составление доверенности на получение зарплаты.

Учащиеся должны иметь представление о

- том, какое место занимают деньги в нашей жизни;
- порядке и условиях получения зарплаты, пенсии;
- том, сколько денег можно иметь на мелкие расходы.
-

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- говорить ли знакомым и незнакомым о наличие денег в кармане или дома;
- составные части бюджета семьи;
- заработную плату членов семьи.

Учащиеся должны уметь:

- подсчитывать бюджет семьи;
- составлять доверенность на получение заработной платы.

8 класс (68 ч)

Раздлл 1. Личная гигиена

Тематика

Уход за кожей лица Косметические средства (лосьоны, кремы и др.).

Практические работы

Упражнения в протирании кожи лица лосьоном, нанесении крема.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- типы кожи и правила ухода за кожей лица;
- виды косметических средств для ухода за кожей лица и правила пользования ими.

Учащиеся должны уметь:

- выбирать косметические средства в зависимости от цели, состояния кожи, времени года;
- правильно пользоваться косметическими средствами.

Раздел 2. Одежда

Тематика

1. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.
2. Утюжка блузок, рубашек, платьев.
3. Прачечная. Правила пользования (метки, заполнение бланков). Виды услуг. Прачечная самообслуживания.

Практические работы

Стирка и утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей. Заполнение бланков для сдачи белья.

Экскурсия

Экскурсия в прачечную.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей;
- правила и последовательность утюжки изделий;
- правила пользования прачечной, виды услуг;
- правила подготовки вещей к сдаче в стирку;
- правила пришивания меток;
- правила пользования прачечной самообслуживания. ***Учащиеся должны уметь:***
- стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей;
- утюжить блузки, рубашки, платья;

- заполнять бланки для сдачи белья в прачечную.

Раздел 3. Питание

Тематика

1. Приготовление изделий из теста.
2. Квашение, соление овощей, варка варенья из фруктов и ягод.

3. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю.

Практические работы

Приготовление блинов, печенья и других изделий из теста.

Квашение, соление овощей.

Варка варенья из фруктов, ягод.

Упражнения в составлении меню.

Учащиеся должны иметь представление о

- разнообразии изделий из теста, приготовленных в домашних условиях;
- способах заготовки овощей и фруктов впрок.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- способы и последовательность приготовления изделий из теста;
- способы и последовательность соления и квашения овощей;
- способы варки варенья из фруктов и ягод.

Учащиеся должны уметь:

- готовить изделия из разных видов теста;
- оформлять эти изделия;
- солить овощи, варить варенье;
- составлять меню завтрака, обеда и ужина, учитывая наличие продуктов и правила рационального питания.

Раздел 4. Семья

Тематика

1. Уход за грудным ребенком (кормление из соски и с ложки, купание, одевание, пеленание, уборка постели, правила содержания детской посуды, игрушек).

Практические работы

Упражнения в купании, одевании, пеленании куклы.

Мытье детской посуды, игрушек.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- правила и периодичность кормления ребенка из соски и с ложки;
- правила и периодичность купания ребенка;
- правила и последовательность одевания и пеленания грудного ребенка;
- санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек;
- правила ухода за грудным ребенком.

Учащиеся должны уметь:

- купать, одевать, пеленать куклу;
- кормить куклу с ложки и из соски;

- содержать в порядке детскую постель, посуду, игрушки.

Раздел 5. Культура поведения

Тематика

1. Культура общения юноши и девушки.
2. Внешний вид молодых людей.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- правила поведения юноши и девушки при знакомстве, в общественных местах, дома;
- требования к внешнему виду молодых людей.

Учащиеся должны уметь:

- культурно и вежливо вести себя при знакомстве, в общественных местах, дома;
- выбирать косметические средства, украшения;
- подбирать прическу, одежду, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности, а также характер предстоящего мероприятия (собрание, посещение театра, танцы, турпоход и т. д.).

Раздел 6. Жилище

Тематика

1. Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами.
2. Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла.

Практические работы

Мытье кафельных стен, чистка раковин.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- правила и периодичность уборки кухни, санузла;
- моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла.

Учащиеся должны уметь:

- мыть кафельные стены, чистить раковины;
- пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам, используемым при уборке кухни и санузла.

Раздел 7. Транспорт

Тематика

1. Междугородный автотранспорт. Автовокзал. Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.
2. Водный транспорт. Основные маршруты. Расписание. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.

Экскурсия

Экскурсия на автобусную станцию или в порт.

Учащиеся должны иметь представление о

- назначении междугородного автовокзала, речного и морского порта.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать

- основные автобусные маршруты;
- основные маршруты водного транспорта.

Учащиеся должны уметь

- пользоваться расписанием;

• определять стоимость проезда; покупать билет, обращаться за справкой.

Раздел 8. Торговля

Тематика

Специализированные магазины (книжный, спортивный и др.). Стоимость основных промышленных товаров.

Практические работы

Упражнения в подсчете стоимости покупок.

Экскурсия

Экскурсия в один из специализированных магазинов.

Учащиеся должны иметь представление о

• назначении специализированных магазинов.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать

• ассортимент товаров в различных специализированных магазинах;

• стоимость основных продовольственных и промышленных товаров.

Учащиеся должны уметь:

• выбирать покупку с учетом различных условий;

• подсчитывать стоимость покупок;

• культурно вести себя в магазине.

Раздел 9. Средства связи

Тематика

1. Телефон. Пользование городским телефоном-автоматом, квартирным телефоном. Пользование телефонным справочником. Культура разговора по телефону. Вызов милиции, пожарной команды, аварийных служб при утечке газа, поломке водопровода, неисправности электросети, получение справок по телефону. Служба точного времени.

2. Междугородная телефонная связь. Порядок пользования автоматической телефонной связью. Заказ междугородного телефонного разговора. Тарифы на телефонные разговоры.

Экскурсия

Экскурсия на переговорный пункт.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

• правила пользования городским телефоном-автоматом и домашним телефоном;

• правила пользования телефонным справочником;

• номера телефонов срочного вызова (пожарной службы, аварийных служб, милиции и т.д.);

• функции и виды междугородной телефонной связи;

• правила пользования автоматической телефонной связью;

• тарифы на телефонные разговоры в дневное и вечернее время, выходные дни, зависимость оплаты от дальности расстояния;

• порядок заказа междугородного телефонного разговора;

• порядок заказа разговора в кредит.

Учащиеся должны уметь:

- объяснить причину звонка по телефону срочного вызова;
- получать по телефону справки, узнавать время;
- культурно разговаривать по телефону.

Раздел 10. Медицинская помощь

Тематика

1. Первая помощь при несчастных случаях (ожогах, обмораживании, отравлении, тепловом и солнечном ударах).
2. Первая помощь утопающему.
3. Глистные заболевания и меры их предупреждения.

Практические работы

Упражнения в оказании первой помощи при ожогах, обмораживании, утоплении.

Упражнения в оказании первой помощи утопающему.

Экскурсия

Экскурсия в поликлинику.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях (правила обработки пораженного при ожогах участка кожи, промывания желудка при отравлении, меры, принимаемые при обмораживании разных степеней, при солнечных и тепловых ударах);
- виды глистных заболеваний и меры их предупреждения. ***Учащиеся должны уметь:***
- оказывать первую помощь при ожогах, обмораживании;
- оказывать первую помощь утопающему.

Раздел 11. Учреждения и организации и предприятия

Тематика

Департамент, муниципалитет, префектура, милиции. Их назначение.

Экскурсия

Экскурсия в одну из организаций по теме.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- куда обращаться в случае необходимой помощи;
- адрес местной префектуры;
- функции отдела по учету и распределению жилплощади, отдела социального обеспечения, отдела народного образования, комиссии по делам несовершеннолетних, отдела по трудоустройству.

Раздел 12. Экономика домашнего хозяйства

Тематика

1. Основные статьи расходов (питание, содержание жилища, одежда и обувь, культурные потребности, помощь родственникам). Планирование расходов на день, две недели с учетом бюджета и состава семьи.
2. Расходы на питание.
3. Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг.

4. Крупные покупки (одежда, мебель, обувь и др.).

Практические работы

Упражнения в планировании расходов на день, две недели (на конкретных примерах).

Снятие показателей счетчика, расчет стоимости израсходованной электроэнергии и газа, заполнение квитанций.

Упражнения в планировании крупных покупок (на конкретных примерах), в оказании материальной помощи родственникам.

Экскурсия

Экскурсия в ЖЭК, ДЭЗ и т. п.

Основные требования к знаниям к умениям учащихся

Учащиеся должны знать

- основные статьи расхода в семье;
- правила учета расходов;
- размер квартплаты;
- тарифы на электричество, газ;
- порядок и периодичность оплаты жилплощади и коммунальных услуг;
- размер и порядок внесения платы за телефон;
- порядок планирования крупных покупок;
- стоимость одежды, обуви, мебели и др.

Учащиеся должны уметь

- подсчитывать расходы;
- планировать расходы на день, на две недели с учетом бюджета семьи;
- снимать показатели счетчика и подсчитывать стоимость израсходованной электроэнергии и газа;
- заполнять квитанции;
- планировать крупные покупки,

9 класс (68 ч)

Раздел 1. Личная гигиена

Тематика

1. Здоровый образ жизни — одно из условий успеха в жизни человека. (Вред курения, алкоголя и наркотиков. Значение физических упражнений: в здоровом теле — здоровый дух.)

Учащиеся должны иметь представление о

- необходимости поддержания физического здоровья;
- современных спортивных увлечениях: фитнесе, шейпинге, бодибилдинге, бесконтактных единоборствах, ритмической гимнастике и т.п.;
- вреде курения для курящих и окружающих о социальных последствиях, к которым приводят дурные привычки.

Основные требования к знаниям учащихся

Учащиеся должны знать

- о вредном воздействии алкоголя и наркотиков и курения на организм человека.

Раздел 2. Одежда и обувь

Тематика

1. Стиль одежды, мода, обновление одежды (замена мелких деталей).
2. Внешний вид молодого человека и средства выражения индивидуальности.
3. Выбор одежды и обуви при покупке.
4. Выведение мелких пятен с одежды в домашних условиях (средства, правила выведения). Техника безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

Практические работы

Определение размеров одежды и обуви, примерка одежды и обуви. Выведение пятен.

Учащиеся должны иметь представление о

- стиле одежды и моде;
- средствах выражения индивидуальности;
- воздействии средств для выведения пятен на различные виды тканей.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- размеры одежды и обуви, гарантийные сроки носки, правила возврата;
- способы обновления одежды с помощью мелких деталей;
- средства для выведения пятен в домашних условиях;
- общие правила выведения жирных, фруктовых пятен, пятен от масляной краски, крови, молока, мороженого, шоколада, кофе, следов от горячего утюга и др.;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе со средствами для выведения пятен.

Учащиеся должны уметь:

- подбирать одежду и обувь в соответствии с индивидуальными особенностями и размером;
- определять стиль одежды;
- пользоваться журналом мод;
- рационально выбирать товары, учитывая их назначение и собственные возможности;
- выводить пятна различными способами и средствами.

Раздел 3. Питание

Тематика

1. Приготовление национальных блюд. Меню праздничного стола. Сервировка праздничного стола.
2. Питание детей ясельного возраста.
3. Диетическое питание,

Практические работы Приготовление национальных блюд.

Составление меню праздничного стола.

Приготовление блюд для детей ясельного возраста, диетических блюд.

Учащиеся должны иметь представление о

- диетическом питании.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- способы приготовления национальных блюд;
- правила сервировки праздничного стола;
- меню ребенка ясельного возраста.

Учащиеся должны уметь:

- готовить национальные блюда;
- сервировать праздничный стол;
- готовить отдельные блюда для детей ясельного возраста;
- готовить отдельные диетические блюда.

Раздел 4. Семья

Тематика

1. Основы семейного очага (условия для создания семьи, семейные отношение, семейные традиции).
2. Закон Российской Федерации о браке и семье.

Учащиеся должны иметь представление о

- порядке и условиях заключения и расторжения брака, основах семейных отношений, семейных традициях, организации досуга и отдыха в семье;
- морально-этических нормах взаимоотношений в семье, об обязанностях членов семьи, связанных с заботой о детях;
- распределении хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны уметь

- анализировать различные семейные ситуации и давать им правильную оценку.

Раздел 5. Культура поведения

Тематика

1. Традиции культуры поведения в современном обществе.
2. Соседи.
3. Прием гостей.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать

- культуру поведения, нормы морали и этики в современном обществе, нормы поведения с соседями по коммунальной квартире и по площадке (приветствие, взаимоуважение, взаимопомощь);
- правила приема гостей (поведения хозяев при встрече, расставании, во время визита).

Учащиеся должны уметь:

- встречать гостей, вежливо вести себя во время приема гостей;
- анализировать поступки людей и давать им правильную оценку;
- соблюдать морально-этические нормы в семье и обществе.

Раздел 6. Жилище

Тематика

1. Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.
2. Сохранение жилищного фонда.

Практическая работа

Упражнения в рациональной расстановке мебели, подборе деталей интерьера.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- правила расстановки мебели в квартире (с учетом размера и особенностей площади, назначения комнат, наличия мебели);
- требования к подбору занавесей, светильников и других деталей интерьера;
- правила сохранения жилищного фонда.

Учащиеся должны уметь:

- расставлять мебель в квартире (на макете);
- подбирать детали интерьера.

Раздел 7. Транспорт

Тематика

Авиатранспорт. Аэровокзал. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Регистрация рейсов. Стоимость проезда.

Экскурсия

Экскурсия в аэропорт или в кассу Аэрофлота.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны иметь представление

- о назначении авиатранспорта.

Учащиеся должны знать:

- основные маршруты самолетов;
- службы аэровокзала;
- порядок приобретения и возврата билетов;
- правила посадки в самолет.

Учащиеся должны уметь:

- ориентироваться в расписании;
- определять маршрут и выбирать транспортные средства.

Раздел 8. Торговля

Тематика

1. Рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания и реализации сельскохозяйственных продуктов. Отделы рынка.
2. Комиссионные магазины, торговля уцененными товарами, скупка вещей у населения.
3. Ярмарки. Их виды, время и место проведения.

Экскурсия

Экскурсия на рынок или ярмарку.

Учащиеся должны иметь представление о

- назначении ярмарки, рынка, их отличия от магазина комиссионной торговли, скупки, уцененной торговли.

Основные требования к знаниям к умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- отделы рынка;
- цены на отдельные товары;
- отличия цен на ярмарке, рынке и в магазинах;
- правила сдачи вещей в скупку, комиссионный магазин;
- правила получения денег за проданные вещи.

Учащиеся должны уметь:

- выбирать покупки в соответствии со своими потребностями и возможностями;
- вежливо обращаться к продавцу;
- подсчитывать стоимость покупок.

Раздел 9. Средства связи

Тематика

1. Виды связи: пейджер, сотовая, автоответчик, факс, интернет.
2. Денежные переводы. Виды переводов (почтовые, телеграфные).

Заполнение бланков. Стоимость отправки переводов.

Практические работы

Заполнение бланков денежных переводов.

Заполнение квитанции по оплате телефонных услуг.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- современные виды связи;
- виды денежных переводов, их стоимость.

Учащиеся должны уметь:

- заполнять бланки почтового и телеграфного переводов;
- оформлять квитанцию по оплате телефонных услуг.

Раздел 10. Медицинская помощь

Тематика

1. Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению.
2. Уход за больными. Листок нетрудоспособности.
3. **Практические работы**

Уход за больным: переодеть, умыть, накормить больного (взрослого, ребенка), измерять температуру, наложить горчичники (на куклу), сменить постель лежачего больного.

Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций (лист-вкладыш) к лекарствам.

Учащиеся должны иметь представление о

- кишечных инфекционных заболеваниях, воздушно-капельных инфекциях, путях распространения инфекций.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- меры по предупреждению инфекционных заболеваний;
- правила ухода за больными;
- условия освобождения от работы (по болезни, для ухода за больным).

Учащиеся должны уметь:

- одевать, умывать, кормить больного (взрослого, ребенка);
- измерять температуру;
- ставить горчичники (на куклу);
- перестилать постель лежачего больного.

Раздел 10. Учреждения, организации, предприятия

Тематика

Предприятия бытового обслуживания населения, их назначения (ремонтно-бытовые мастерские, пункты и т.п.).

Экскурсия

Экскурсия на предприятие бытового обслуживания населения. *Учащиеся должны иметь представление о*

- назначении предприятий бытового обслуживания.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- местонахождение предприятий бытового обслуживания;
- виды оказываемых ими услуг;
- правила пользования услугами предприятий бытового обслуживания;
- профессии работников предприятий.

Учащиеся должны уметь

- обращаться с вопросами, просьбами к работникам предприятий бытового обслуживания.

Раздел 11. Экономика домашнего хозяйства

Тематика

1. Расходы на удовлетворение культурных потребностей и некоторые текущие расходы (билеты в кино, театры, проезд, предметы личной гигиены, ремонт обуви и одежды).
2. Экономия в домашнем хозяйстве.
3. Сбережения. Назначение сбережений. Хранение денег в сберегательной кассе. Виды вкладов.
4. Кредит. Государственное страхование.

Практические работы

Упражнения в подсчете расходов на удовлетворение культурных потребностей, упражнения в расчётах рационального ведения домашнего хозяйства.

Экскурсия Экскурсия в сберкассу.

Учащиеся должны иметь представление о

- значении и характере культурных потребностей;
- значений экономии в домашнем хозяйстве;
- означении кредита, страхования.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- правила экономии (учет реальных возможностей, контроль расходов, перелицовка и реставрация вещей, экономия электроэнергии и т. д.);
- виды и цели сбережений;

- порядок помещения денег в сберкассу;
- виды кредита, порядок его оформления;
- виды страхования.

Учащиеся должны уметь:

- планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности;
- соблюдать правила экономии;
- заполнять ордера на получение и внесение денег в сберкассу.

Раздел 12. Профориентация и трудоустройство

Тематика

1. Выбор профессии. Профессионально жизненная перспектива.
2. Учреждения и отделы по трудоустройству.
3. Оформление на работу. Документы, необходимые для поступления на работу, их оформление.
4. Деловые бумаги (заявление, анкета, расписка, докладная записка, заявка), правила их составления.

Практические работы

Составление деловых бумаг: заявления, автобиографии, заявки на материалы, инструменты, расписки, докладной записки; заполнение анкеты.

Определение качеств личности необходимых для выбранной профессии.

Экскурсия

Экскурсия в учреждения и отделы по трудоустройству.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- отвечают ли личностные данные требованиям выбранной профессии;
- учреждения и отделы по трудоустройству;
- местонахождение и названия предприятий, где требуются рабочие по специальностям, изучаемым в школе;
- виды документов, необходимых для поступления на работу;
- правила перехода на другую работу;
- перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

Учащиеся должны уметь:

- соотносить выбранную профессию со своими возможностями;
- заполнять анкету;
- писать заявление, автобиографию;
- составлять заявки на материалы, инструменты;
- писать расписку, докладную записку;
- обращаться в отделы кадров учреждений для устройства на работу.

Тематическое планирование
Основы социальной жизни. (34 часа)
5 класс

№ п/п	Тема урока	Часы
	Раздел 1. Введение	
1.	Введение. Особенности уроков ОСЖ.	1
Раздел 2. Личная гигиена (5 часов)		
2.	Личная гигиена.	1
3.	Уход за волосами (мытье, прическа)	1
4.	Гигиена зрения и слуха.	1
5.	Гигиена чтения. Как смотреть телевизор.	1
Раздел 3. Одежда и обувь (3 часа)		
6.	Виды одежды и головных уборов.	1
7.	Уход за одеждой.	1
8.	Обувь, уход за обувью.	1
Раздел 4. Питание (8 часов)		
9.	Продукты питания.	1
10.	Место и условия приготовления пищи.	1
11.	Приготовление завтрака.	1
12.	Яйца отварные, яичница и омлет.	1
13.	Приготовление салата, винегрета.	1
14.	Заваривание чая.	1
15.	Сервировка стола к завтраку.	1
16.	Чистка и мытье кухонной посуды.	1
Раздел 5. Культура поведения (5 часов)		
17.	Осанка при ходьбе, в положении сидя и стоя.	1
18.	Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании.	1
19.	Формы обращения с просьбой, вопросом к старшим и сверстникам.	1
20.	Разговор со старшими и сверстниками.	1
21.	Правила поведения за столом.	1
Раздел 6. Жилище (5 часов)		
22.	Виды жилых помещений в городе и деревне.	1
23.	Жилой дом.	1
24.	Варианты квартир и подсобных помещений.	1
25.	Виды отопления.	1
26.	Почтовый адрес дома и школы.	1
Раздел 8. Транспорт (5 часов)		
27.	Наземный городской транспорт.	1
28.	Проезд в школу (маршрут, виды транспорта)	1
29.	Поведение в транспорте, поведение на улице.	1

30.	Правила дорожного движения.	1
31.	Знаки дорожного движения.	1
Раздел 9. Торговля (3 часа)		
32.	Продовольственные и промтоварные магазины, универсамы, супермаркеты, специализированные магазины.	1
33.	Порядок приобретения товаров в продовольственных магазинах.	1
34.	Экскурсия в продовольственный магазин.	1
Итого: 34 часа		

Тематическое планирование
Основы социальной жизни. (34 часа)
6 класс

№ п/п	Тема урока	Часы
Раздел 1. Личная гигиена (3 часа)		
1.	Закаливание организма.	1
2.	Уход за руками.	1
3.	Уход за ногами.	1
Раздел 2. Одежда (3 часа)		
4.	Мелкий ремонт одежды.	1
5.	Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей.	1
6.	Утюжка фартуков, косынок, салфеток.	1
Раздел 3. Питание (3 часа)		
7.	Гигиена приготовления пищи.	1
8.	Замораживание, размораживание.	1
9.	Определение срока годности.	1
Раздел 4. Семья (2 часа)		
10.	Состав семьи, учащихся: имена, отчества, возраст, место работы членов семьи.	1
11.	Личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.	1
Раздел 5. Культура поведения (2 часа)		
12.	Поведение в общественных местах (кино, театре, музее, библиотеке).	1
13.	Поведение при посещении массовых мероприятиях.	1
Раздел 6. Жилище (4 часа)		
14.	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Основные правила организации рабочего места школьника.	1
15.	Повседневная уборка квартиры (сухая и влажная). Пылесос.	1

16.	Комнатные растения (их назначение, допустимое количество и уход).	1
17.	Уход за полом. Средства по уходу за полом.	1
Раздел 7. Транспорт (3 часа)		
18.	Основные транспортные средства.	1
19.	Пользование городским транспортом. Оплата проезда на всех видах городского транспорта.	1
20.	Наиболее рациональные маршруты передвижения в разные точки города, поселка, в ближайшие населенные пункты.	1
21.	Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.	1
Раздел 9. Торговля (4 часа)		
22.	Продовольственные и специализированные магазины.	1
23.	Виды товаров и их стоимость.	1
24.	Порядок приобретения товаров. Экскурсия.	1
25.	Порядок приобретения товаров. Экскурсия.	1
Раздел 10. Средства связи (4 часа)		
26.	Основные средства связи (почта, телеграф, телефон).	1
27.	Виды почтовых отправлений.	1
28.	Виды писем.	1
29.	Телеграф.	1
Раздел 11. Медицинская помощь (3 часа)		
30.	Медицинские учреждения: поликлиники, аптеки, диспансеры, больницы.	1
31.	Виды медицинской помощи.	1
32.	Использование различных видов помощи. Экскурсия.	1
Раздел 12. Учреждения, организации и предприятия (1 час)		
33.	Дошкольные и школьные учреждения.	2
Итого: 34 часа		

Тематическое планирование
Основы социальной жизни. (68 часов)
7 класс

№ п/п.	Тема урока	Часы
	Личная гигиена(6ч)	
1	Введение	1
2	Личная гигиена подростка.	1
3	Индивидуальные предметы гигиены.	1

4	Правила сохранения чистоты и здоровья тела	1
5	Гигиена одежды, нательного и постельного белья	1
6	Гигиена одежды, нательного и постельного белья	1
Одежда(7 ч)		
7	Ремонт разорванных мест одежды, штопка	1
8	Ремонт разорванных мест одежды, штопка	1
9	Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины.	1
10	Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины.	1
11	Утюжка белья, брюк, спортивной одежды.	1
12	Утюжка белья, брюк, спортивной одежды.	1
13	«Химчистка». Виды услуг. Правила пользования.	1
Питание (8 ч)		
14-15	Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов.	2
16-17	Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Третьи блюда.	2
18-19	Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи.	2
20	Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи.	1
21	Сервировка стола к обеду.	1
Семья (3ч)		
22	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.	1
23	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.	1
24	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.	1
Культура поведения (10 ч)		
25	Поведение в гостях	1
26	Поведение в гостях	1
27-28	Подарки	2
29-30	Подарки	2
31-32	Подарки	2
33-34	Подарки	2
Жилище (7 ч)		
35	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету.	1

36	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету.	1
37	Санитарная обработка помещения в случае необходимости.	1
38	Санитарная обработка помещения в случае необходимости.	1
39	Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия (мягкая обивка, полировка, лак и др.).	1
40	Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия (мягкая обивка, полировка, лак и др.).	1
41	Животные в доме (кошка, собака, попугай).	1
Транспорт (4 ч)		
42	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы	1
43	Расписание поездов	1
44	Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость поезда до разных пунктов.	1
45	Приобретение железнодорожных билетов. Камеры хранения багажа	1
Торговля (5ч)		
46-47	Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение магазинов	2
48	Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.	1
49-50	Экскурсия в магазин	2
Средства связи (6 ч)		
51	Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок их отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.	1
52	Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок их отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.	1
53-54	Заполнение бланков	2
55-56	Экскурсия на почту	2
Медицинская помощь (4 ч)		
57	Домашняя аптечка. Термометр.	1
58	Лекарственные растения.	1
59	Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах.	1
60	Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах.	1
Учреждения, организации, предприятия (8 ч)		
61	Промышленные предприятия и сельскохозяйственные объекты данной местности.	1
62	Экскурсии на промышленные предприятия или сельскохозяйственные объекты.	1

63	Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение и значение в нашей жизни.	1
64	Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение и значение в нашей жизни.	1
65	Бюджет семьи. Источники дохода. Заработная плата членов семьи, пенсия.	1
66	Бюджет семьи. Источники дохода. Заработная плата членов семьи, пенсия.	1
67	Бюджет семьи. Источники дохода. Заработная плата членов семьи, пенсия.	1
68	Мелкие расходы.	1
	Итого: 68 часов	

Тематическое планирование
Основы социальной жизни. (68 часов)
8 класс

№ п/п	**Тема урока**	**Часы**
Раздел 1. Личная гигиена (2 час)		
1.	Уход за кожей лица. Косметические средства.	1
2	Уход за кожей лица. Косметические средства.	1
Раздел 2. Одежда (5 часов)		
3.	Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.	1
4.	Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.	1
5.	Утюжка блузок, рубашек, платьев.	1
6.	Утюжка блузок, рубашек, платьев.	1
7.	Прачечная. Правила пользования. Виды услуг. Прачечная самообслуживания.	1
Раздел 3. Питание (8 часов)		
8.	Приготовление изделий из теста.	1
9.	Приготовление изделий из теста.	1
10.	Квашение, соление овощей.	1
11.	Квашение, соление овощей.	1
12.	Варка варенья из фруктов и ягод.	1
13.	Варка варенья из фруктов и ягод	1
14.	Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю.	1
15.	Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю.	1
Раздел 4. Семья (4 часа)		

16.	Уход за грудным ребенком.	1
17	Уход за грудным ребенком	1
18.	Правила содержания детской посуды, игрушек.	1
19.	Правила содержания детской посуды, игрушек.	1
Раздел 5. Культура поведения (4 часа)		
20.	Культура общения юноши и девушки.	1
21.	Культура общения юноши и девушки.	1
22.	Внешний вид молодых людей.	1
23.	Внешний вид молодых людей.	1
Раздел 6. Жилище (4 часа)		
24.	Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами.	1
25.	Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами.	1
26.	Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла.	1
27	Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла.	1
Раздел 7. Транспорт (7 часов)		
28.	Междугородний автотранспорт.	1
29.	Автовокзал. Основные автобусные маршруты.	1
30	Автовокзал. Основные автобусные маршруты	1
31.	Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.	1
32.	Водный транспорт. Основные маршруты.	1
33.	Расписание. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.	1
34.	Экскурсия на автобусную станцию.	1
35.	Экскурсия на автобусную станцию.	1
Раздел 8. Торговля (6 часов)		
36.	Специализированный магазин (книжный, спортивный).	1
37	Специализированный магазин (книжный, спортивный).	1
38.	Стоимость основных промышленных товаров.	1
39.	Стоимость основных промышленных товаров.	1
40.	Экскурсия в один из специализированных магазинов.	1
41.	Экскурсия в один из специализированных магазинов.	1
Раздел 9. Средства связи (6 часов)		
42.	Телефон. Пользование телефонным справочником.	1
43.	Культура разговора по телефону.	1
44	Культура разговора по телефону.	1
45.	Вызов спасательных служб.	1
46	Вызов спасательных служб	1
47.	Междугородняя телефонная связь.	1
Раздел 10. Медицинская помощь (8 часов)		

48.	Первая помощь при несчастных случаях.	1
49.	Первая помощь при несчастных случаях.	1
50	Первая помощь при несчастных случаях.	1
51.	Первая помощь утопающему.	1
52.	Первая помощь утопающему.	1
53.	Глистные заболевания и меры их предупреждения.	1
54.	Глистные заболевания и меры их предупреждения.	1
55.	Экскурсия в поликлинику.	1
56.	Экскурсия в поликлинику.	1
Раздел 11. Учреждения и организации и предприятия (2 часа)		
57.	Департамент, муниципалитет, префектура, милиции. Их назначение.	1
58.	Департамент, муниципалитет, префектура, милиции. Их назначение.	1
Раздел 12. Экономика домашнего хозяйства (9 часов)		
59.	Основные статьи расходов.	1
60.	Основные статьи расходов.	1
61.	Расходы на питание.	1
62.	Расходы на питание	1
63.	Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг.	1
64.	Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг.	1
65.	Крупные покупки.	1
66.	Крупные покупки.	1
67.	Экскурсия в ЖЭК	1
68.	Экскурсия в ЖЭК	1
Итого: 68 часов		

Тематическое планирование
Основы социальной жизни. (68 часов)
9 класс

№ п/п	Тема урока	Часы
Раздел 1. Личная гигиена (4 часа)		
1.	Здоровый образ жизни – одно из условий успеха в жизни человека.	1
2.	Здоровый образ жизни – одно из условий успеха в жизни человека.	1
3.	Значение физических упражнений: в здоровом теле – здоровый дух.	1
4.	Значение физических упражнений: в здоровом теле – здоровый дух.	1
Раздел 2. Обувь и одежда (7 часов)		
5.	Стиль одежды, мода, обновление одежды.	1
6.	Стиль одежды, мода, обновление одежды.	1
7.	Внешний вид молодого человека и средства выражения индивидуальности.	1
8.	Выбор одежды и обуви при покупке.	1
9.	Выбор одежды и обуви при покупке	1
10.	Выведение мелких пятен с одежды в домашних условиях.	1
11.	Техника безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.	1
Раздел 3. Питание (5 часов)		
12.	Приготовление национальных блюд.	1
13.	Меню праздничного стола. Сервировка праздничного стола.	1
14.	Меню праздничного стола. Сервировка праздничного стола.	1
15.	Питание детей ясельного возраста.	1
16.	Диетическое питание.	1
Раздел 4. Семья (3 часа)		
17.	Основы семейного очага.	1
18.	Основы семейного очага.	1
19.	Закон Российской Федерации о браке и семье.	1
Раздел 5. Культура поведения (5 часов)		
20.	Традиции культуры поведения в современном обществе.	1
21.	Традиции культуры поведения в современном обществе.	1
22.	Соседи.	1
23.	Прием гостей.	1
24.	Прием гостей.	1
Раздел 6. Жилище (4 часа)		
25.	Рациональная расстановка мебели в квартире.	1

26.	Рациональная расстановка мебели в квартире.	1
27.	Сохранение жилищного фонда.	1
28	Сохранение жилищного фонда.	1
Раздел 7. Транспорт (3 часа)		
29.	Авиатранспорт. Аэровокзал.	1
30.	Маршруты. Порядок приобретения билетов.	1
31.	Регистрация рейсов. Стоимость проезда.	1
Раздел 8. Торговля (8 часов)		
32.	Рынок.	1
33.	Рынок.	1
34.	Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания и реализации сельскохозяйственных продуктов.	1
35.	Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания и реализации сельскохозяйственных продуктов.	1
36.	Отделы рынка.	1
37.	Отделы рынка.	1
38.	Экскурсия на рынок или ярмарку.	1
39.	Экскурсия на рынок или ярмарку	1
Раздел 9. Средства связи (6 часов)		
40.	Виды связи: пейджер, сотовая, автоответчик, факс, интернет.	1
41.	Виды связи: пейджер, сотовая, автоответчик, факс, интернет.	1
42.	Денежные переводы. Виды переводов.	1
43.	Денежные переводы. Виды переводов.	
37.	Заполнение бланков. Стоимость отправки переводов.	1
44.	Заполнение бланков. Стоимость отправки переводов.	1
Раздел 10. Медицинская помощь (3 часа)		
45.	Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению.	1
46.	Уход за больным. Листок нетрудоспособности.	1
47.	Уход за больным. Листок нетрудоспособности.	1
Раздел 11. Учреждения, организации, предприятия (2 часа)		
48.	Предприятия бытового обслуживания населения, их назначения.	1
49.	Предприятия бытового обслуживания населения, их назначения	1
Раздел 12. Экономика домашнего хозяйства (10 часов)		
50.	Расходы на удовлетворение культурных потребностей и некоторые текущие расходы.	1
51.	Расходы на удовлетворение культурных потребностей и некоторые текущие расходы.	1
52.	Экономия в домашнем хозяйстве.	1
53	Экономия в домашнем хозяйстве.	1

54.	Сбережения. Назначение сбережений.	1
55.	Сбережения. Назначение сбережений.	1
56.	Хранение денег в сберегательной кассе. Виды вкладов.	1
57.	Хранение денег в сберегательной кассе. Виды вкладов.	1
59.	Кредит. Государственное страхование.	1
60.	Кредит. Государственное страхование.	1
Раздел 13. Профориентация и трудоустройство (8 часов)		
61.	Выбор профессии. Профессионально жизненная перспектива.	1
62.	Выбор профессии. Профессионально жизненная перспектива.	1
63.	Учреждения и отделы по трудоустройству.	1
64.	Учреждения и отделы по трудоустройству.	1
65.	Оформление на работу. Документы, необходимые на работу, их оформление.	1
66.	Оформление на работу. Документы, необходимые на работу, их оформление.	1
67.	Деловые бумаги, правила их составления.	1
68.	Деловые бумаги, правила их составления.	1
Итого: 68 часов		