

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ» С.ШИГОНЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА ШИГОНСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНА

на МО учителей

физкультуры ОБЖ технологии музыки ИЗО черчения

Протокол № 5 от 09.06.2021

Руководитель МО Пищутина Н.Ю.

ПРОВЕРЕНА

зам. директора по УВР

Л.В. Терехова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ с. Шигоны

А.М. Малых

Приказ №1162 от 09.06.2021

Адаптированная рабочая программа по основам социальной жизни
для обучающихся с умственной отсталостью (вар. 1)
5-9 классы

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Основы социальной жизни» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599), АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и учебного плана ГБОУ СОШ с.Шигоны, на основе пособия для учителя Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида, Воронкова В.В., Казакова С.А, М.: Издательство «Владос» 2020 год

Количество часов на изучение дисциплины – 272 часа.

Количество часов:

5 класс – 34 часа в год, в неделю – 1 час

6 класс – 34 часа в год, в неделю – 1 час

7 класс – 68 часов в год, в неделю – 2 часа

8 класс – 68 часов в год, в неделю – 2 часа

9 класс – 68 часов в год, в неделю – 2 часа

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

5 класс

Личностные результаты

В результате обучения учащимся прививается трудолюбие, организованность, добросовестное и ответственное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда.

Владение начальными формами познавательных универсальных учебных действий — исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализ, обобщения.

Получение первоначального опыта организации самостоятельной практической деятельности на основе сформированных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия. Научиться искать, отбирать, преобразовывать необходимую печатную информацию.

Формирование трудолюбия, аккуратности, терпения, усидчивости. Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам. Оборудование, строгое соблюдение правил техники безопасности.

Развитие всех познавательных процессов (памяти, мышления, внимания, воображения, речь)

Предметные результаты

Минимальный уровень:

представления о разных группах продуктов питания;

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

приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;

представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;

соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;

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

знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;

знание названий торговых организаций, их видов и назначения;

совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;

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

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.).

6 класс

Личностными результатами изучения курса являются:

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

Предметные результаты

Минимальный уровень:

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.

Достаточный уровень:

- 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

Личностные результаты:

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

Предметные результаты

Минимальный уровень:

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.

Достаточный уровень:

- Ремонтировать 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

Личностные результаты: Овладение основ таких социально ценных личностных и нравственных качеств, как трудолюбие, организованность, добросовестное и ответственное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию;

- владение начальными формами познавательных учебных действий: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения;

- получение первоначального опыта организации самостоятельной практической деятельности на основе сформированных регулятивных универсальных учебных действий: планирования предстоящего практического действия, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов действий; умение искать необходимую печатную и электронную информацию.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- 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.

Достаточный уровень:

- 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

Личностные результаты:

Формирование ценности здорового образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки.

Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь)

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- 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.

Достаточный уровень:

- Встречать гостей, вежливо вести себя во время приема гостей, соблюдать морально-этические норы 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

Содержание учебного предмета, курса

5 класс

Личная гигиена. (4ч)

Уход за волосами (мытьё, причёска).

Гигиена зрения и слуха. Гигиена чтения. Как смотреть телевизор.

Практические работы:

Выполнение утреннего туалета: мытьё рук, лица, шеи, ушей, чистка зубов, причёсывание волос.

Выполнение вечернего туалета. Чистка ушей.

Учащиеся должны иметь представление о необходимости соблюдения правил личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья человека.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

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.

- совершать утренний туалет;
- совершать вечерний туалет в определенной последовательности;

причесывать волосы и выбирать прическу.

Одежда и обувь.(6ч)

1. Виды одежды и головных уборов.

Уход за одеждой.

2. 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 учащиеся

- виды одежды и обуви,
правила ухода за одеждой и обувью.
- 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.

Питание.(6ч)

Продукты питания (хлеб, мясо, овощи, фрукты и т. д.).Значение разнообразия продуктов питания для здоровья человека.

Место и условия приготовления пищи. Кухонные принадлежности и приборы, посуда. Правила пользования и ухода за ними.

Химические средства для ухода за посудой.

Приготовление завтрака.

Простые и комбинированные, горячие и холодные бутерброды.

Яйца отварные, яичница и омлет.

Приготовление салата, винегрета.

Заваривание чая.

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.

- значения продуктов питания для здоровья человека;

витаминах, содержащихся в основных продуктах питания.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

- 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.

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.

Культура поведения.(4)

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

- 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.

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).

Жилище.(4)

1. Виды жилых помещений в городе.
2. Жилой дом. Варианты квартир и подсобных помещений, виды отопления.
3. Почтовый адрес дома.

Практическая работа:

Заполнение почтового адреса на открытках.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

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

Учащиеся должны уметь:

- писать адреса на почтовых открытках.

Транспорт.(4)

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

Практическая работа:

Изготовление знаков дорожного движения, встречающихся на пути к дому, школе.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

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

Торговля.(6)

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

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

- основные виды магазинов, их назначение;
- виды отделов в продовольственных магазинах и правила покупки товаров в них;
- стоимость продуктов, используемых для приготовления завтрака.
- выбирать продукты для приготовления завтрака с учетом конкретного меню;
- оплачивать покупку;
- соблюдать правила поведения в магазине.

6 класс

Личная гигиена (4 часа)

Теоретические сведения.

- 1.Значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека. Способы закаливания, правила и приемы выполнения воздушных и водных процедур, солнечных, физических упражнений.
- 2.Уход за руками (уход за ногтями и кожей рук, кремы).
- 3.Уход за ногами (уход за ногтями и кожей ног). Профилактика грибковых заболеваний.

Практические работы:

Мытьё рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук.

Культура поведения (4часа)

Теоретические сведения.

- 1.Правила поведения в общественных местах (театре, кинотеатре, клубе, музее, библиотеке).

2. Поведение при посещении массовых мероприятий.

Семья (2 часа)

Теоретические сведения.

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.

Жилище (4 часа)

Теоретические сведения.

1. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Основные правила организации рабочего места школьника.
2. Повседневная сухая и влажная уборка жилого помещения. Пылесос.
3. Уход за полом. Средства по уходу за полом.

Практические работы

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

Средства связи (4 часа)

Теоретические сведения

1. Основные средства связи (почта, телеграф, телефон, компьютер), их назначение.
2. Почта. Виды почтовых отправлений (письмо, бандероль, посылка, денежный перевод, телеграмма).
3. Виды писем (открытое, закрытое, простое, заказное, ценное с уведомлением). Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки. Написание адреса и индекса на конвертах.
4. Телеграф. Виды телеграмм и телеграфных услуг. Тарифы. Заполнение телеграфных бланков. Составление текстов телеграмм.

Практическая работа.

Написание адреса и индекса на конвертах. Составление телеграмм, заполнение телеграфных бланков.

Экскурсия на почту

Питание (2 часа)

Теоретические сведения

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.

Торговля (2 часа)

Теоретические сведения

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

Одежда (4 часов)

Теоретические сведения.

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

Практические работы:

Пришивание пуговиц, крючков, петель, вешалок к домашней и школьной одежде, подшивание брюк, платья, зашивание распоровшегося шва.

Стирка и утюжка изделий из хлопчатобумажной ткани вручную, строго соблюдая правила безопасной работы колющими и режущими инструментами.

Медицинская помощь (4 часа)

Теоретические сведения

1. Виды медицинской учреждений: поликлиника, больница, диспансер, аптека, их значение в оказании медицинской помощи. Работники медицинских учреждений: врачи, медицинские сестры, лаборанты, младший медицинский персонал, регистраторы, фармацевты и др.
2. Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная, помощь на дому, «скорая помощь», амбулаторный прием, госпитализация. Вызов «скорой помощи» и врача на дом.
3. Использование различных видов медицинской помощи.

Практические работы

Экскурсия в аптеку.

Транспорт (2 часа)

Теоретические сведения

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.

Учреждения, организации и предприятия – 2 часа

Тематические сведения

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

7 класс

Личная гигиена

Особенности личной гигиены в жизни подростка.

Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.

Особенности ухода за кожей лица, волосами.

Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные.

Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.

Практические работы

Подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния.

Одежда и обувь

Значение продления срока служения одежды.

Виды штопок, наложение заплат.

Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей.

Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды.

Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.

Практические работы

Ремонт одежды: штопка и наложение заплат.

Стирка изделий из х/б тканей с помощью стиральной машины.

Глажение брюк.

Экскурсии

В школьную прачечную.

Семья

Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми –одевание, обувание, причесывание.

Помощь родителям и воспитателям: в соблюдении чистоты и порядка в школе-интернате и дома.

Практические работы

Оказание помощи первокласснику в одевании, обувании на прогулку.

Оказание помощи первоклассникам в уборке класса.

Разучивание тихих и подвижных игр для младших школьников.

Самостоятельные работы.

Проведение игр с младшими школьниками.

Питание

Виды питания. Пищевая ценность продуктов.

Значение первых, вторых, третьих блюд и их приготовление.

Использование механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.

Правила безопасной работы с режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами.

Этикет. Сервировка стола к обеду.

Практические работы

Приготовление щей из свежей капусты.

Подбор и чтение рецептов приготовления киселя, компота.

Приготовления киселя из замороженных ягод.

Сервировка стола к обеду.

Культура поведения

Правила приема приглашения в гости и формы отказа.

Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа), подарки.

Правила вручения подарка.

Сюжетно-ролевые игры: « Меня пригласили в гости». «В гостях...».

Практические работы

Изготовление несложных сувениров.

Жилище

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.

Подготовка квартиры и дома к весне, лету.

Уход за полом в зависимости от покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум, ковер), средства ухода за полом.

Практические работы

Мытье полов с использованием химических моющих средств.

Транспорт

Междугородний железнодорожный транспорт.

Вокзалы. Их назначение и основные службы.

Справочная служба вокзалов. Расписание поездов.

Виды пассажирских вагонов. Формы приобретения железнодорожных билетов.

Экскурсии

Виртуальная экскурсия на ж-д вокзал.

Средства связи

Почта. Виды бандеролей (простая, заказная, ценная, с уведомлением). Порядок их отправления.

Упаковка. Стоимость пересылки.

Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления.

Практические работы

Упаковка посылки.

Экскурсии

В почтовое отделение.

Медицинская помощь

Виды доврачебной помощи: измерение температуры, обработка ран при микротравмах.

Домашняя аптечка. Состав домашней аптечки.

Лекарственные растения в домашней аптечке.

Практические работы

Измерение температуры, обработка раны при незначительном порезе.

Упаковка домашней аптечки.

Приготовление витаминизирующего отвара.

Учреждения и организации

Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села.

Культура поведения в общественных местах.

Экскурсии

На швейную фабрику.

Торговля

Универмаги и универсамы, их назначение.

Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров.

Порядок приобретения (выбор товара, оплата в кассе, получение чека, сдачи).

Экскурсии

В универсам – самостоятельное нахождение указанного отдела.

8 класс

Личная гигиена (2ч)

Тематика. Значение косметики для юноши и девушки

Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием средств косметики: лосьон, кремы, пудра, природные средства..Значение здоровья для жизнедеятельности человека, средства и способы его сбережения

Практические работа

Упражнение в протираии кожи лица

Использование масок из овощей и фруктов

Основные требования к знаниям учащихся

Знать правила ухода за кожей лица.

Приёмы нанесения косметических средств

Уметь правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног

Упражнение в протирании кожи лица

Использование масок из овощей и фруктов

Культура поведения (2ч)

Тематика. Культура общения юноши и девушки

Внешний вид молодых людей

Основные требования к знаниям учащихся.

Знать правила поведения юноши и девушки при знакомстве

Культурно и вежливо вести себя при знакомстве, в общественных местах

Уметь выбирать косметические средства, украшения, прическу, одежду, с учетом возраста, индивидуальных особенностей.

Одежда(2ч)

Тематика. Особенности ухода за одеждой, изготовленной из синтетических и шерстяных тканей.2. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.

Правила и приемы глаженья блузок, рубашек, платков.. Прачечная, знакомство с предприятием и правилами пользования его услугами по приведению одежды в надлежащий вид.

Практическая работа

Стирка изделий из шерсти и синтетики

Глажение блузок и рубашек

Основные требования к знаниям учащихся

.Знать правила стирки и сушки одежды из шерсти и синтетики. Правила и последовательность глаженья

Виды и услуги, правила подготовки к сдаче в химчистку

Уметь стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей

Гладить блузки, рубашки, платья.

Семья (2ч)

Тематика. Грудной ребенок в семье, участие в уходе за ним

Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек.

Практическая работа

Упражнение в купании, пеленании и одевании куклы.

Мытье детской посуды.

Основные требования к знаниям

Знать правила ухода за грудным ребенком

Правила кормления, одевания, пеленания грудного ребенка

Санитарно – гигиенические требования к содержанию детской посуды, постели и игрушек.

Жилище (2ч)

Тематика. Уборка кухни, санузла, ванная моющие средства. Домашние животные

Практическая работа

Чистка и мытье раковин, мытьё кафельных стен

Мытьё и утепление окон.

Основные требования к знаниям учащихся

Знать правила уборки кухни, санузла, ванны.

знать моющие средства.

Санитарно – гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла.

уметь мыть кафельные стены, чистить раковины.

Пользоваться инструкциями к моющим средствам.

Медицинская помощь (4ч)

Тематика. Первая помощь при ожогах, обморожениях, при поражении электрическим током, солнечном ударе.

Первая помощь утопающему

Меры по предупреждению несчастных случаев в быту

Практическая работа

Первая помощь при ожогах и обморожениях

Первая помощь утопающим

Экскурсии

Посещение поликлиники, больницы.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Ознакомиться с мерами по предупреждению несчастных случаев в быту.

Знать правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях.

Приемы оказания помощи спасенному из водоёма.

Уметь оказать первую помощь при ожоге и обморожении.

Оказать первую помощь утопающему.

Транспорт (4ч)

Тематика. Междугородный автотранспорт, автовокзал, автобусные маршруты, расписание, стоимость.

Значение водного транспорта.

Экскурсии

Посещение автобусной станции.

Основные требования у знаниям учащихся

Знать основные автобусные маршруты.

Правила безопасной поездки на водном транспорте.

Уметь пользоваться расписанием, определять стоимость проезда, покупать билет, обращаться за справкой.

Торговля (2ч)

Тематика .Специализированные магазины

Стоимость основных промышленных товаров

Практическая работа :

Упражнение в подсчёте стоимости покупок

Экскурсия

Экскурсия в специализированный магазин.

Основные требования к знаниям учащихся

Знать ассортимент товаров в специализированных магазинах.

Уметь выбирать покупку, подсчитывать её стоимость.

Культурно вести себя в магазине.

Средства связи (4ч)

Тематика. Виды и правила пользования телефонной связью.

Культура разговора по телефону

Номера срочных вызовов

Правила пользования междугородной связью, тарифы, оплата.

Экскурсии

Посещение переговорного пункта.

Основные требования к знаниям учащихся

Знать виды телефонной связи.

Правила пользования телефонной связью.

Номера срочных вызовов.

Оплата телефонных услуг, тарифы.

Стоимость почтовых услуг

Учреждения и организации (4ч)

Тематика. Департамент, муниципалитет, префектура, милиция, их назначение

Экскурсии

Знакомство с отделами окружной администрации.

Основные требования к знаниям учащихся

1. Знать адрес и отделы местной префектуры.
2. Куда и к кому обращаться в случае необходимой помощи.
3. Уметь обращаться с вопросами и просьбами к работникам местной администрации и других учреждений.

Экономика домашнего хозяйства (4ч)

Тематика. Бюджет семьи, источники дохода, статьи расходов.

Оплата жилплощади, коммунальных услуг.

Сбережения. Виды хранения сбережений, вклады.

Определение суммы доходов за месяц, год.

Планирование доходов и расходов с учетом состава семьи.

Основные требования к знаниям учащихся

Знать основные статьи бюджета семьи, расходов в семье, стоимость крупных покупок, правила экономии.

Виды и цели сбережений.

Уметь подсчитать бюджет семьи.

Планировать расходы на месяц.

Заполнять квитанции.

Соблюдать правила экономии в семье

Экскурсии

Знакомство с работой ЖЭК

Посещение Сбербанка

Питание (2ч)

Тематика. Заготовка продуктов впрок

Виды теста

Способы приготовления изделий из теста

Практическая работа

Нарезка фруктов, овощей, зелени;

Квашение капусты;

Приготовление оладий, лапши, блинов, песочного печенья.

Экскурсии

Знакомство с работой хлебопекарни.

Основные требования к знаниям учащихся

Знать виды и способы приготовления теста и изделия из него.

Способы заготовки продуктов впрок

Уметь шинковать морковь, петрушку, укроп.

Заготовить ягоды без тепловой обработки.

Приготовить пресное тесто и изделия из него.

Записать рецепт соления, варенья, консервирования.

9 класс

Личная гигиена

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

Одежда и обувь

Стиль одежды, мода, обновление одежды (замена мелких деталей).

Внешний вид молодого человека и средства выражения индивидуальности.

Выбор одежды и обуви при покупке.

Выведение мелких пятен с одежды в домашних условиях (средства, правила выведения). Техника безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

Практическая работа

Определение размеров одежды и обуви, примерка одежды и обуви.

Выведение пятен.

Питание.

Приготовление национальных блюд. Меню праздничного стола. Сервировка праздничного стола.

Питание. Диетическое питание.

Питание детей ясельного возраста.

Практическая работа

Приготовление национальных блюд.

Составление меню праздничного стола.

Приготовление блюд для детей ясельного возраста, диетических блюд.

Семья

Основы семейного очага (условия для создания семьи, семейные отношения, семейные традиции).

Закон Российской Федерации о браке и семье.

Культура поведения

Традиции культуры поведения в современном обществе.

Соседи.

Прием гостей.

Жилище

Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.

Сохранение жилищного фонда.

Практическая работа

Упражнения в рациональной расстановке мебели, подборке деталей интерьера.

Транспорт

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

Обучающиеся должны иметь представления о

назначении авиатранспорта.

Торговля

Рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания и реализации сельскохозяйственных продуктов. Отделы рынка.

Комиссионные магазины, торговля уцененными товарами, скупка вещей у населения.

Ярмарки. Их виды, время и место проведения.

Учащиеся должны иметь представления о

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

Средства связи

Виды связи: пейджер, сотовая, автоответчик, факс, Интернет.

Денежные переводы. Виды переводов (почтовые, телеграфные). Заполнение бланков. Стоимость отправки переводов.

Практическая работа

Заполнение бланков денежных переводов.

Заполнение квитанции по оплате телефонных услуг.

Учреждения, организации, предприятия

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

Обучающиеся должны иметь представление о

назначении предприятия бытового обслуживания.

Профориентация и трудоустройство

Выбор профессии. Профессионально жизненная перспектива.

Учреждения и отделы по трудоустройству.

Оформление на работу. Документы, необходимые для поступления на работу, их оформление.

Деловые бумаги (заявление, анкета, расписка, докладная записка, заявка), правила их составления.

Практическая работа

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

Определение качеств личности необходимых для выбранной профессии.

Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы

5 класс

№	Раздел	Количество часов
1	Личная гигиена	4
2	Одежда и обувь	6
3	Питание	6
5	Культура поведения	4
6	Жилище	4
7	Транспорт	4
8	Торговля	6
Итого		34 часа

6 класс

№	Раздел	Количество часов
1	Личная гигиена	4
2	Культура поведения	6
3	Семья	4

3	Жилище	4
4	Питание	2
6	Торговля	4
7	Медицинская помощь	6
8	Транспорт	4
Итого		34 часа

7 класс

№	Раздел	Количество часов
1	Личная гигиена	4
2	Одежда и обувь	8
3	Семья	4
4	Питание	7
5	Культура поведения	5
6	Жилище	11
7	Транспорт	4
8	Средства связи	6
9	Медицинская помощь	7
10	Учреждения и организации	6
11	Торговля.	6
Итого		68 часов

8 класс

№	Раздел	Количество часов
----------	---------------	-------------------------

1	Личная гигиена	8
2	Одежда и обувь	8
3	Питание	10
4	Семья	12
5	Культура поведения	4
6	Жилище	4
7	Транспорт	4
8	Торговля	4
9	Средства связи	4
10	Медицинская помощь	10
Итого		68 часов

9 класс

№	Раздел	Количество часов
1	Личная гигиена	4
2	Одежда и обувь	6
3	Питание	5
4	Семья	5
5	Культура поведения	4
6	Жилище	6
7	Транспорт	4
8	Торговля	6
9	Средство связи	4

10	Денежные переводы	8
11	Учреждения, организация, предприятия	8
12	Профориентация и трудоустройство	8
Итого		68 часов