

Рассмотрена на  
на заседании межпредметного  
методического объединения  
Протокол от 18.08.2023 г. № 1

«Утверждена»  
приказом директора  
МКОУ «СОШ с. Мельница»  
от 21.08.2023 г. № 64-од

**Рабочая программа общего образования  
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными  
нарушениями)**

**вариант 1**

**Учебный предмет - Основы социальной жизни**

**5 – 9 классы**

с. Мельница

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» (далее - ОСЖ) для учащихся 5-9 классов с умственной отсталостью разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью МКОУ «СОШ с. Мельца»

**Цель** программы: практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

### **Задачи:**

- расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;
- формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;
- ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;
- практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;
- усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);
- развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

### **Место предмета в учебном плане**

Учебный предмет ОСЖ входит в обязательную часть учебного плана предметной области «Человек и общество».

По учебному плану на изучение программы в 5-9 классах отводится по 2 часа в неделю, 68 часов в год.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**

### **5 класс**

#### **Личностные результаты:**

- уважительно относится к иному мнению, культуре других народов;
- проявляет личную ответственность за свои поступки;
- сотрудничает с взрослыми и сверстниками в разных ситуациях, старается не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

## **Предметные результаты:**

### ***Минимальный уровень:***

- имеют представления о разных группах продуктов питания;
- знают отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам, понимают их значения для здорового образа жизни человека;
- готовят несложные виды блюд под руководством учителя;
- имеют представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдают требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- знают отдельные виды одежды и обуви, некоторые правила ухода за ними;
- соблюдают усвоенные правила в повседневной жизни;
- знают правила личной гигиены и их выполняют под руководством взрослого;
- знают названия предприятий бытового обслуживания и их назначение;
- решают типовые практические задачи под руководством учителя посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;
- знают названия торговых организаций, их виды и назначения;
- совершают покупки различных товаров под руководством взрослого;
- имеют первоначальные представления о статьях семейного бюджета;
- имеют представления о различных видах средств связи;
- знают и соблюдают правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);
- знают названия организаций социальной направленности и их назначение.

### ***Достаточный уровень:***

- знают способы хранения и переработки продуктов питания;
- составляют ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельно готовят несложные знакомые блюда
- самостоятельно совершают покупки товаров ежедневного назначения;
- соблюдают правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук;
- владеют некоторыми навыками ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды);
- владеют навыками обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
- умеют пользоваться различными средствами связи для решения практических житейских задач;

- знают основные статьи семейного бюджета; коллективный расчёт расходов и доходов семейного бюджета;
- умеют составлять различные виды деловых бумаг под руководством педагогического работника с целью обращения в различные организации

## **6 класс**

### **Личностные результаты:**

- уважительно относится к иному мнению, культуре других народов;
- несёт личную ответственность за свои поступки;
- умеет сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных ситуациях; не создаёт конфликтов и умеет находить выходы из спорных ситуаций.

### **Предметные результаты:**

#### ***Минимальный уровень:***

- имеют представления о разных группах продуктов питания; знают отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам, понимают их значения для здорового образа жизни человека;
- готовят несложные виды блюд под руководством учителя;
- имеют представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдают требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- знают отдельных виды одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;
- соблюдают усвоенные правила в повседневной жизни;
- знают правила личной гигиены и их выполняют под руководством взрослого;
- знают названия торговых организаций, их виды и назначения;
- совершают покупки различных товаров под руководством взрослого;
- знают и соблюдают правила поведения в общественных местах (в магазине, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

#### ***Достаточный уровень:***

- знают способы хранения и переработки продуктов питания;
- самостоятельно готовят несложные знакомые блюда;
- самостоятельно совершают покупки товаров ежедневного назначения;
- знают способы закаливания организма;
- соблюдают правила личной гигиены по уходу за руками, ногами;
- соблюдают правила поведения в доме и общественных местах;
- имеют представления о морально-этических нормах поведения;
- владеют некоторыми навыками ведения домашнего хозяйства (уборка

дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);

- владеют навыками обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
- умеют пользоваться различными средствами связи для решения практических житейских задач.

## **7 класс**

### **Личностные результаты:**

- уважительно относится к иному мнению, культуре других народов;
- несет личную ответственность за свои поступки;
- сотрудничает с взрослыми и сверстниками в разных ситуациях, не создаёт конфликтов и умеет находить выходы из спорных ситуаций.

### **Предметные результаты:**

#### ***Минимальный уровень***

- имеют представления о разных группах продуктов питания;
- знают отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам, понимают их значения для здорового образа жизни человека;
- готовят несложные виды блюд под руководством учителя;
- имеют представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдают требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- знают отдельные виды одежды и обуви, некоторые правила ухода за ними;
- соблюдают усвоенные правила в повседневной жизни;
- знают правила личной гигиены и их выполняют под руководством взрослого;
- знают названия торговых организаций, их виды и назначения;
- совершают покупки различных товаров под руководством взрослого
- знают и соблюдают правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);
- знают названия организаций социальной направленности и их назначение.

#### ***Достаточный уровень***

- знают способы хранения и переработки продуктов питания;
- самостоятельно готовят несложные знакомые блюда;
- самостоятельно совершают покупки товаров ежедневного назначения;
- соблюдают правила личной гигиены по уходу за нательным и постельным бельём;
- соблюдают правила поведения в доме и общественных местах;

- имеют представления о морально-этических нормах поведения;
- владеют некоторыми навыками ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);
- владеют навыками обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
- умеют пользоваться различными средствами связи для решения практических житейских задач;
- знают основные статьи семейного бюджета;
- выполняют коллективный расчёт расходов и доходов семейного бюджета.

## **8 класс**

### **Личностные результаты:**

- уважительно относится к иному мнению, культуре других народов;
- несет личную ответственность за свои поступки;
- сотрудничает с взрослыми и сверстниками в разных ситуациях, не создаёт конфликтов и умеет находить выходы из спорных ситуаций;
- ведет безопасный, здоровый образ жизни;
- проявляет интерес творческому труду, работе на результат, бережно относится к материальным и духовным ценностям;
- проявляет готовность к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты:**

#### ***Минимальный уровень***

- имеют представления о разных группах продуктов питания;
- знают отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам, понимают их значения для здорового образа жизни человека;
- готовят несложные виды блюд под руководством педагога;
- имеют представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдают требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- знают отдельные виды одежды и обуви, правила ухода за ними;
- соблюдают усвоенные правила в повседневной жизни;
- знают правила личной гигиены и их выполняют под руководством взрослого;
- знают названия предприятий бытового обслуживания и их назначение;
- решают типовые практические задачи под руководством педагогического учителя посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;
- знают названия торговых организаций, их виды и назначение

- совершают покупки различных товаров под руководством взрослого;
- имеют первоначальные представления о статьях семейного бюджета;
- имеют представления о различных видах средств связи;
- знают и соблюдают правила поведения в общественных местах(магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);
- знают названия организаций социальной направленности и их назначение.

### ***Достаточный уровень:***

- знают способы хранения и переработки продуктов питания;
- составляют ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельно готовят несложные знакомые блюда;
- самостоятельно совершают покупки товаров ежедневного назначения
- соблюдают правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук;
- владеют некоторыми навыками ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды);
- владеют навыками обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого)
- умеют пользоваться различными средствами связи для решения практических житейских задач;
- знают основные статьи семейного бюджета; коллективный расчёт расходов и доходов семейного бюджета;
- умеют составлять различные виды деловых бумаг под руководством педагогического работника с целью обращения в различные организации социального назначения.

## **9 класс**

### **Личностные результаты:**

- уважительно относится к иному мнению, истории и культуре других народов;
- имеет адекватное представление о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- владеет начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владеет социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владеет навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владеет вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использует доступные информационные технологии для коммуникации;

- способен к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владеет навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- ведет безопасный, здоровый образ жизни;
- проявляет интерес творческому труду, работе на результат, бережно относится к материальным и духовным ценностям;
- проявляет готовность к самостоятельной жизни.

## **Предметные**

### ***Минимальный уровень:***

- имеет представления о разных группах продуктов питания;
- знает отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам; понимает их значение для здорового образа жизни человека;
- владеет навыками приготовления несложных видов блюд под руководством учителя;
- соблюдает санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи, соблюдает требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- знает отдельные виды одежды и обуви, правила ухода за ними; соблюдает усвоенные правила в повседневной жизни;
- знает правила личной гигиены и выполняет их под руководством взрослого;
- знает названия предприятий бытового обслуживания и их назначение;
- решает типовые практические задачи под руководством учителей, родителей (законных представителей) посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;
- знает названия торговых организаций, их виды и назначение;
- совершает покупки различных товаров под руководством родителей (законных представителей);
- имеет первоначальные представления о статьях семейного бюджета;
- имеет представление о различных видах средств связи;
- знает и соблюдает правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

### ***Достаточный уровень***

- знает названия организаций социальной направленности и их назначение;
- знает способы хранения и переработки продуктов питания;
- умеет составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;



- самостоятельно готовит несложные знакомые блюда;
- самостоятельно совершает покупки товаров ежедневного назначения;
- соблюдает правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук;
- соблюдает правила поведения в доме и общественных местах; имеет представления о морально-этических нормах поведения;
- владеет навыками ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды);
- владеет навыками обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
- пользуется различными средствами связи для решения практических житейских задач;
- знает основные статьи семейного бюджета, может произвести коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;
- составляет различные виды деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения.

**Содержание программы по предмету  
«Основы социальной жизни»  
5 класс**

**Личная гигиена и здоровье.**

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

**Охрана здоровья.**

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.

**Жилище.**

Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики).

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

Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. Наиболее распространённые болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.

### **Одежда и обувь.**

Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды.

### **Питание.**

Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.

Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.

Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).

Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.

Мясо и мясопродукты. Первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.

Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.

### **Транспорт.**

Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте. Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.

### **Средства связи.**

Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.

## **Предприятия, организации, учреждения.**

Школы нашего города.

### **Семья.**

Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.

## **6 класс**

### **Личная гигиена и здоровье.**

Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук.

Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.

Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).

Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания.

Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.

### **Охрана здоровья.**

Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

### **Жилище.**

Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений. Кухня.

Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.):

назначение, правила использования и ухода, техника безопасности. Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода.

Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.

Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное бельё (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.

Кухонная мебель: названия, назначение.

### **Одежда и обувь.**

Значение опрятного вида человека. Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.

Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей.

Чтение условных обозначений на этикетках.

Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек.

### **Питание.**

Виды продуктов питания. Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения.

Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.

Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.

Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.

Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины.

Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.

### **Транспорт.**

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

### **Средства связи.**

Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка. Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.

### **Предприятия, организации, учреждения.**

Волжский автомобильный завод (ВАЗ).

### **Семья.**

Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.

## **7 класс**

### **Личная гигиена и здоровье.**

Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.

#### **Гигиена зрения.**

Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером. Правила и приёмы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач.

### **Охрана здоровья.**

Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия.

### **Жилище.**

Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате. Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).

### **Одежда и обувь.**

Уход за одеждой. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распоровшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

### **Питание.**

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

Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.

Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды.

Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.

### **Транспорт.**

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

### **Средства связи.**

Почта. Бандероли.

Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки. Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

### **Предприятия, организации, учреждения.**

Образовательные организации.

## **Семья.**

Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки, правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров. Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций. Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография.

## **8 класс**

### **Личная гигиена и здоровье.**

Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приёмы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).

### **Охрана здоровья.**

Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

### **Жилище.**

Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже различных видов мебели. Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат. Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения.

Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

### **Одежда и обувь.**

Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант.

Химчистка. Услуги химчистки. Правила приёма и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.

Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.

Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные условия носки.

### **Питание.**

Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

### **Транспорт.**

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

### **Средства связи.**

Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона.

Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.

### **Предприятия, организации, учреждения.**

Местные промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности. Основные виды выпускаемой продукции предприятий, профессии рабочих и служащих.

### **Семья.**

Культура межличностных отношений (дружба и любовь). Культура поведения влюблённых. Выбор спутника жизни. готовность к браку; планирование семьи). Готовность к браку. Планирование семьи.

## **9 класс**

### **Личная гигиена и здоровье.**

Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Табакокурение и вред, наносимый



здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.

### **Охрана здоровья.**

Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного. Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов «скорой» или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием. Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

### **Жилище.**

Насекомые и грызуны в доме: вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами. Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

### **Одежда и обувь.**

Виды обуви: в зависимости от времени года, назначения, вида материалов.

Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви, хранение чека или его копии.

Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви, их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.

Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг предприятий бытового обслуживания. Прейскурант предприятий бытового обслуживания. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.

Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

### **Питание.**

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое. Виды теста: слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. Приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста.

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

### **Транспорт.**

Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

Аэропорты, аэровокзалы.

### **Средства связи.**

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

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления денежного перевода.

### **Предприятия, организации, учреждения.**

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

### **Семья.**

Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.

<b>ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b>		
<b>Основы социальной жизни/5 класс/ 68 ч.</b>		
<b>№ урока</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Вводное занятие – 2 ч.</b>	
1	Особенности уроков ОСЖ.	1
2	Вводный инструктаж по охране труда.	1
	<b>Личная гигиена и здоровье – 4 ч.</b>	
3	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.	1
4	Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение.	1
5	Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила	1

	хранения, уход.	
6	Правила содержания личных вещей.	1
	<b>Жилище – 15 ч.</b>	
7	Общее представление о доме.	1
8	Типы жилых помещений в городе и сельской местности.	1
9	Виды жилья: собственное и государственное.	1
10	Домашний почтовый адрес.	1
11	Коммунальные удобства в городе и сельской местности.	1
12	Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики).	1
13	Комнатные растения.	1
14	Виды комнатных растений.	1
15	Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим.	1
16	Самостоятельная работа.	1
17	Горшки и кашпо для комнатных растений.	1
18	Домашние животные.	1
19	Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца.	1
20	Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход.	1
21	Наиболее распространённые болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.	1
	<b>Одежда и обувь – 6 ч.</b>	
22	Одежда.	1
23	Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей.	1
24	Особенности разных видов одежды.	1
25	Головные уборы: виды и назначение.	1
26	Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека.	1
27	Магазины по продаже различных видов одежды.	1
	<b>Питание – 28 ч.</b>	
28	Организация питания семьи.	1
29	Значение питания в жизни и деятельности людей.	1

30	Влияние правильного питания на здоровье человека.	1
31	Режим питания.	1
32	Самостоятельная работа.	1
33	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.	1
34	Приготовление пищи.	1
35	Место для приготовления пищи и его оборудование.	1
36	Гигиена приготовления пищи.	1
37	Виды продуктов питания.	1
38	Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения.	1
39	Значение кипячения молока.	1
40	Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).	1
41	Хлеб и хлебобулочные изделия.	1
42	Виды хлебной продукции.	1
43	Правила хранения хлебобулочных изделий.	1
44	Вторичное использование черствого хлеба.	1
45	Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.	1
46	Мясо и мясопродукты.	1
47	Первичная обработка, правила хранения мяса и мясопродуктов.	1
48	Глубокая заморозка мяса.	1
49	Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.	1
50	Яйца, жиры.	1
51	Виды жиров растительного и животного происхождения.	1
52	Самостоятельная работа.	1
53	Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое).	1
54	Правила хранения растительных масел.	1
55	Места для хранения жиров и яиц.	1
	<b>Транспорт – 6 ч.</b>	
56	Городской транспорт. Виды городского транспорта.	1
57	Оплата проезда на всех видах городского транспорта.	1
58	Правила поведения в городском транспорте.	1
59	Проезд из дома в школу.	1
60	Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.	1
	<b>Средства связи – 2 ч.</b>	
61	Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио,	1

	компьютер.	
62	Назначение, особенности использования основных средств связи.	1
	<b>Предприятия, организации, учреждения – 2 ч.</b>	
63	Школы нашего города.	1
	<b>Семья - 4 ч.</b>	
64	Родственные отношения в семье. Состав семьи.	
65	Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии.	1
66	Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье.	1
67	Помощь старших младшим: домашние обязанности.	1
68	Самостоятельная работа.	1
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### Основы социальной жизни/6 класс/ 68 ч.

№ урока	Тема	Кол-во часов
	<b>Личная гигиена и здоровье – 10 ч.</b>	
1	Гигиена тела. Уход за телом.	1
2	Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук.	1
3	Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.	1
4	Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).	1
5	Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека.	1
6	Способы закаливания.	1
7	Воздушные и солнечные процедуры.	1
8	Водные процедуры для закаливания.	1
9	Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений.	1
10	Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней	1

	гимнастики.	
	<b>Охрана здоровья – 3 ч.</b>	
11	Виды доврачебной помощи.	1
12	Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»).	1
13	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.	1
	<b>Жилище – 12 ч.</b>	
14	Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната.	1
15	Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.	1
16	Самостоятельная работа.	1
17	Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами.	1
18	Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.	1
19	Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения.	1
20	Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями.	1
21	Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода.	1
22	Предметы для сервировки стола: назначение, уход.	1
23	Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.	1
24	Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное бельё (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.	1
25	Кухонная мебель: названия, назначение.	1
	<b>Одежда и обувь – 10 ч.</b>	
26	Значение опрятного вида человека.	1
27	Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли).	1
28	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка,	1

	глажение, чистка, починка.	
29	Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья.	1
30	Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках.	1
31	Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования.	1
32	Самостоятельная работа.	1
33	Глажение изделий из различных видов тканей.	1
34	Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды.	1
35	Правила и приемы глажения блузок и рубашек.	1
	<b>Питание – 18 ч.</b>	
36	Виды продуктов питания. Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения.	1
37	Первичная обработка: мытье, чистка, резка.	1
38	Свежие и замороженные продукты.	1
39	Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт).	1
40	Правила хранения муки и круп.	1
41	Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.	1
42	Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред.	1
43	Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.	1
44	Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая.	1
45	Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.	1
46	Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах.	1
47	Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины.	1
48	Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив.	1
49	Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание).	1
50	Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках).	1
51	Стоимость продуктов питания.	1
52	Самостоятельная работа.	1
53	Расчет стоимости товаров на вес и разлив.	1

	<b>Транспорт – 2 ч.</b>	
54	Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички.	1
55	Стоимость проезда на пригородном транспорте. Расписание.	1
	<b>Средства связи – 4 ч.</b>	
56	Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России».	1
57	Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.	1
58	Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма.	1
59	Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.	1
	<b>Предприятия, организации, учреждения – 1 ч.</b>	
60	Волжский автомобильный завод (ВАЗ).	1
	<b>Семья – 9 ч.</b>	
61	Отдых. Отдых и его разновидности.	1
62	Необходимость разумной смены работы и отдыха.	1
63	Отдых и бездеятельность.	1
64	Летний отдых.	1
65	Виды проведения летнего отдыха, его планирование.	1
66	Бюджет отдыха.	1
67	Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.	1
68	Самостоятельная работа.	1
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

<b>ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b>		
<b>Основы социальной жизни/7 класс/ 68 ч.</b>		
<b>№ урока</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>1. Личная гигиена и здоровье – 8 ч.</b>	
1	Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели.	1
2	Виды шампуней в зависимости от типов волос.	1
3	Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.	1
4	Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека.	1
5	Правила бережного отношения к зрению при выполнении	1



	различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.	
6	Правила и приёмы ухода за органами зрения.	1
7	Способы сохранения зрения.	1
8	Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач.	1
	<b>2. Охрана здоровья – 3 ч.</b>	
9	Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке.	1
10	Виды, названия, способы хранения.	1
11	Самолечение и его негативные последствия.	1
	<b>3. Жилище – 10 ч.</b>	
12	Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение.	1
13	Правила безопасного поведения в ванной комнате.	1
14	Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос.	1
15	Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках.	1
16	Самостоятельная работа.	1
17	Техника безопасности при пользовании стиральными машинами.	1
18	Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание.	1
19	Стиральные средства для ручной стирки.	1
20	Техника безопасности при использовании моющих средств.	1
21	Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).	1
	<b>4. Одежда и обувь – 13 ч.</b>	
22-23	Уход за одеждой. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель.	2
24-25	Зашивание распорвшегося шва.	2
26-27	Продление срока службы одежды: штопка.	2
28-29	Наложение заплат.	2
30	Выведение пятен в домашних условиях.	1
31	Виды пятновыводителей.	1
32	Самостоятельная работа.	1
33	Правила выведения мелких пятен в домашних условиях.	1

34	Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.	1
<b>5. Питание – 15 ч.</b>		
35	Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные.	1
36	Основное отличие рынка от магазина.	1
37	Прием пищи.	1
38	Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.	1
39	Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки.	1
40	Бутерброды.	1
41	Каши.	1
42	Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья).	1
43	Напитки для завтрака.	1
44	Составление меню для завтрака.	1
45	Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака.	1
46	Приготовление некоторых блюд для завтрака.	1
47	Стоимость и расчет продуктов для завтрака.	1
48	Посуда для завтрака.	1
49	Сервировка стола.	1
<b>6. Транспорт – 5 ч.</b>		
50	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы.	1
51	Платформа, перрон, путь.	1
52	Самостоятельная работа.	1
53	Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале.	1
54	Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.	1
<b>7. Средства связи – 5 ч.</b>		
55	Почта. Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением.	1
56	Порядок отправления бандеролей.	1
57	Упаковка бандеролей. Стоимость пересылки.	1
58	Посылки. Виды упаковок.	1
59	Правила и стоимость отправления посылок.	1
<b>8. Предприятия, организации, учреждения – 2 ч.</b>		
60	Образовательные организации.	1
61	Образовательные организации.	1

<b>9. Семья – 7 ч.</b>		
62	Семейный досуг.	1
63	Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки, правильная, рациональная организация досуга.	1
64	Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.	1
65	Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров.	1
66	Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций.	1
67	Досуг как развитие постоянного интереса к какому либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография.	1
68	Самостоятельная работа.	1
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

<b>ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b>		
<b>Основы социальной жизни/8 класс/ 68 ч.</b>		
<b>№ урока</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>1. Личная гигиена и здоровье – 3 ч.</b>	
1	Особенности соблюдения личной гигиены подростком.	1
2	Правила и приёмы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек).	1
3	Правила и приёмы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для мальчиков).	1
	<b>2. Охрана здоровья – 6 ч.</b>	
4	Первая помощь.	1
5	Первая помощь при ушибах и травмах.	1
6	Первая помощь при обморожениях.	1
7	Первая помощь при отравлениях.	1
8	Первая помощь при солнечном ударе.	1
9	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.	1
	<b>3. Жилище – 16 ч.</b>	
10	Жилище. Мебель в жилых помещениях.	1
11	Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная).	1
12	Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными	1

	видами мебели.	
13	Магазины по продаже различных видов мебели. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.	1
14	Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники.	1
15	Правила ухода за убранством жилых комнат.	1
16	Самостоятельная работа.	1
17	Уход за жилищем.	1
18	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.	1
19	Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений.	1
20	Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.	1
21	Уборка санузла и ванной комнаты.	1
22	Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения.	1
23	Уход за различными видами напольных покрытий.	1
24	Ежедневная уборка.	1
25	Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.	1
	<b>4. Одежда и обувь – 12 ч.</b>	
26	Предприятия бытового обслуживания.	1
27	Прачечная. Виды услуг.	1
28	Правила пользования прачечной. Прейскурант.	1
29	Химчистка. Услуги химчистки.	1
30	Правила приёма и выдачи изделий.	1
31	Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.	1
32	Самостоятельная работа.	1
33	Выбор и покупка одежды.	1
34	Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами.	1
35	Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.	1
36	Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды.	1
37	Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные условия носки.	1

<b>5. Питание – 16 ч.</b>		
38	Обед.	1
39	Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов.	1
40	Овощные салаты: виды, способы приготовления.	1
41	Супы (виды, способы приготовления).	1
42	Мясные блюда (виды, способы приготовления).	1
43	Рыбные блюда (виды, способы приготовления).	1
44	Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.	1
45	Фруктовые напитки: соки, нектары.	1
46	Составление меню для обеда.	1
47	Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда.	1
48	Стоимость и расчет продуктов для обеда.	1
49	Посуда для обедов.	1
50	Праздничный обед.	1
51	Сервирование стола для обеда.	1
52	Самостоятельная работа.	1
53	Правила этикета за столом.	1
<b>6. Транспорт – 2 ч.</b>		
54	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение.	1
55	Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.	1
<b>7. Средства связи – 4 ч.</b>		
56	Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая).	1
57	Влияние на здоровье излучений мобильного телефона.	1
58	Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы.	1
59	Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.	1
<b>8. Предприятия, организации, учреждения – 3 ч.</b>		
60	Местные промышленные и сельскохозяйственные предприятия.	1
61	Названия предприятия, вид деятельности.	1
62	Основные виды выпускаемой продукции предприятий, профессии рабочих и служащих.	1
<b>9. Семья – 6 ч.</b>		
63	Культура межличностных отношений (дружба и любовь).	1
64	Культура поведения влюблённых.	1

65	Выбор спутника жизни. готовность к браку; планирование семьи).	1
66	Готовность к браку.	1
67	Планирование семьи.	1
68	Самостоятельная работа.	1
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Основы социальной жизни/9 класс/ 68 ч.**

<b>№ урока</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>1. Личная гигиена и здоровье – 4ч.</b>	
1	Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ.	1
2	Вредные привычки и способы предотвращения их появления.	1
3	Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека.	1
4	Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.	1
	<b>2. Охрана здоровья – 8 ч.</b>	
5	Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.	1
6	Виды врачебной помощи на дому.	1
7	Вызов врача на дом.	1
8	Медицинские показания для вызова врача на дом.	1
9	Вызов «скорой» или неотложной помощи.	1
10	Госпитализация.	1
11	Амбулаторный прием.	1
12	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.	1
	<b>3. Жилище – 6 ч.</b>	
13	Насекомые и грызуны в доме: вред, приносимый грызунами и насекомыми.	1
14	Профилактика появления грызунов и насекомых в доме.	1
15	Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми.	1
16	Самостоятельная работа	1

17	Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами.	1
18	Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.	1
<b>4. Одежда и обувь – 18 ч.</b>		
19	Виды обуви: в зависимости от времени года, назначения, вида материалов.	1
20	Магазины по продаже различных видов обуви.	1
21	Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата.	1
22	Гарантийный срок службы обуви, хранение чека или его копии.	1
23	Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила.	1
24	Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви.	1
25	Виды кремов для чистки обуви, их назначение.	1
26	Сушка обуви.	1
27	Правила ухода за обувью из различных материалов.	1
28	Предприятия бытового обслуживания.	1
29	Ремонт обуви.	1
30	Виды услуг предприятий бытового обслуживания. Прейскурант предприятий бытового обслуживания.	1
31	Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт.	1
32	Самостоятельная работа	1
33	Правила приема и выдачи обуви.	1
34	Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.	1
<b>5. Питание – 20 ч.</b>		
35	Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин.	1
36	Составление меню для холодного ужина.	1
37	Отбор продуктов для холодного ужина.	1
38	Приготовление несложных салатов и холодных закусок.	1
39	Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина.	1
40	Составление меню для горячего ужина.	1
41	Отбор продуктов для горячего ужина.	1
42	Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.	1
43	Изделия из теста.	1
44	Виды теста: дрожжевое.	1
45	Виды теста: слоеное, песочное.	1
46	Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др.	1

	приготовление изделий из теста.	
47	Составление и запись рецептов.	1
48	Приготовление изделий из замороженного теста.	1
49	Домашние заготовки.	1
50	Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование.	1
51	Глубокая заморозка овощей и фруктов.	1
52	Самостоятельная работа.	1
53	Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении.	1
54	Варенье из ягод и фруктов.	1
	<b>6. Транспорт – 2 ч.</b>	
55	Значение водного транспорта. Пристань. Порт.	1
56	Аэропорты, аэровокзалы.	1
	<b>7. Средства связи – 3 ч.</b>	
57	Интернет-связь. Электронная почта. Видео-связь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.	1
58	Денежные переводы.	1
59	Виды денежных переводов. Стоимость отправления денежного перевода.	1
	<b>8. Предприятия, организации, учреждения – 2 ч.</b>	
60	Исполнительные органы государственной власти (города, района).	1
61	Муниципальные власти. Структура, назначение.	1
	<b>9. Семья – 7 ч.</b>	
62	Экономика домашнего хозяйства.	1
63	Бюджет семьи.	1
64	Виды и источники дохода.	1
65	Определение суммы доходов семьи на месяц.	1
66	Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям.	1
67	Планирование дорогостоящих покупок.	1
68	Самостоятельная работа.	1
	<b>Итого</b>	<b>68</b>



