

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Саракташская средняя общеобразовательная школа № 1 имени 70–летия Победы в
Великой Отечественной войне»**

Принята на заседании
методического совета
протокол № 1 от 25.08.2023г.

Утверждена
директор /В.А. Есипова /
Приказ №184 от 31.08.2023г.

**Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
по учебному предмету
«Основы социальной жизни»
5-9 класс**

2023 г

1. Пояснительная записка.

1.1. Цели и задачи обучения с учетом специфики учебного предмета.

Учебный предмет "Основы социальной жизни" имеет своей **целью** практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме. Основные **задачи**, которые призван решать этот учебный предмет, состоят в следующем: 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.

Особенности физического и умственного развития

Особенности физического развития.

Физическое состояние обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлено своеобразными морфологическими, биохимическими, физиологическими изменениями в центральной нервной системе, вследствие её органического поражения. Это становится заметным уже в раннем возрасте.

Психомоторное недоразвитие детей с умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика.

Моторная недостаточность: страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. Даже в подростковом возрасте школьники с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других —повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений.

Нарушения физического развития: отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

-нарушение координационных способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

-отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств — силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15—30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10—15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20—40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15—30%; гибкости и подвижности в суставах на 10—20%.

-нарушения основных движений:

-неточность движений в пространстве и времени;

-грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;

-отсутствие ловкости и плавности движений;

-излишняя скованность и напряженность;

-ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обусловлены прежде всего недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

Особенности умственного развития.

Внимание учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется повышенной отвлекаемостью, неустойчивостью, снижением способности распределять и концентрировать внимание. Произвольное, произвольное внимание, а также свойства внимания (концентрация, переключаемость, устойчивость, наблюдательность, распределение) значительно развиваются в результате специальных упражнений.

Важную роль для ориентировки человека в окружающем мире играет память. У всех школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) наблюдаются недостатки памяти, при чем они касаются всех видов запоминания. В первую очередь у учащихся ограничен объем памяти и снижена прочность запоминания. Эти особенности влияют на запоминание как наглядного, так и словесного материала.

Учителю необходимо развивать у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) те виды памяти, которые оказываются наименее развитыми у ребенка (зрительная, слуховая, словесно - логическая). Работу по формированию памяти целесообразно проводить не на учебном материале, а в различных жизненных ситуациях. Важно научить детей понимать, что значит запомнить, научиться группировать материал, выделять опорные слова, составлять план, устанавливать смысловые связи, т.е. развивать не только механическую, но и произвольную память.

В развитии мыслительной деятельности учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается значительное отставание и

своеобразие. Это выражается в несформированности таких операций, как анализ и синтез, в неумении выделять существенные признаки предмета и делать обобщения, в низком уровне развития абстрактного мышления.

В процессе занятий необходимо научить рассматривать предмет или ситуацию с разных сторон, оперировать всеми необходимыми для решения задач данными.

Понятие образного мышления подразумевает оперирование образами, проведение различных операций (мыслительных) с опорой на представления. Поэтому необходимо уделять внимание формированию у детей умения создавать в голове различные образы, т.е. визуализировать.

Для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) наиболее сложными являются задачи проблемного характера. Им свойственно: поверхностное мышление, его направленность на случайные признаки, что особенно проявляется на словесно-логическом уровне. Через решение логических задач развивается словесно-логическое мышление. Необходимо подбирать такие задачи, которые бы требовали индуктивного (от единичного к общему) и дедуктивного (от общего к единичному) умозаключения.

Решение мыслительных задач, которые трудно даются детям, рекомендуется выполнять с применением наглядности, постепенно снижая долю ее участия в мыслительном процессе.

Основные направления коррекционной работы:

- развитие мышления(наглядно- образного, словесно- логического), памяти.
- развитие мыслительных операций (умение сравнивать, анализировать).
- коррекция звукового и зрительного восприятия;
- коррекция развития речи: обогащение словаря;
- коррекция нарушений в развитии эмоционально- личностной сферы (стремление доводить начатое дело до конца), исправление недостатков познавательной деятельности (наблюдательности, воображения, речи, пространственной ориентировки), а также недостатков физического развития, мелкой моторики рук.

1.2. Место учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом на изучение Основы социальной жизни в 5-9 классах отводится по 68 часов на каждый период обучения при нормативной продолжительности учебного года 34 учебных недель.

-в 5 классе отводит на изучение предмета Основы социальной жизни 68 часа, из расчета 2 учебных часа в неделю;

-в 6 классе отводит на изучение предмета Основы социальной жизни 68 часа, из расчета 2 учебных часа в неделю;

-в 7классе отводит на изучение предмета Основы социальной жизни 68 часов, из расчета 2 учебных часа в неделю;

-в 8классе отводит на изучение предмета Основы социальной жизни 68 часов, из расчета 2 учебных часа в неделю;

-в 9 классе отводит на изучение предмета Основы социальной жизни 68 часов, из расчета 2 учебных часа в неделю.

1.3.Общая характеристика учебного предмета.

Изучение предмета «Основы социальной жизни» делится на разделы, для лучшего усвоения программного материала и его систематизации. Каждый из разделов, основываясь на академической и жизненной компетенции, полученных на предыдущих этапах обучения, расширяет объем теоретических сведений и сложность практических навыков.

Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. В процессе обучения необходимо дать обучающимся представление о предмете основ социальной жизни, назначении кабинета, правила поведения в кабинете. Эта программа направлена на формирование у них знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, на повышение общего уровня культуры и отношений в семье. После вводного занятия по программе следуют разделы «Личная гигиена», «Одежда и обувь». Изучение этих тем не вызывает трудностей. «Питание» - является одним из наиболее любимых разделов всей программы. Раздел содержит несколько тем разной сложности усвоения. Особое внимание нужно уделять изучению правил техники безопасности. Нарезка бутербродов и овощей для салата требует правильного обращения с кухонным ножом. Также важно соблюдение санитарно-гигиенических правил. При сервировке стола надо обращать внимание не только на последовательность работы, но и на эстетическую сторону.

Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры; организация труда; экономическое и бережное отношение к продуктам, оборудованию;

Строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, смекалки, сообразительности, воображения, фантазии.

Следующие разделы «Семья», «Жилище» - эти темы несложные для изучения, однако определенную трудность представляет выполнение практического задания.

Тематика раздела программы «Транспорт» напрямую связана с местонахождением учебного заведения, дает представление о том, как вести себя в общественном транспорте, о соблюдении правил дорожного движения. Программой предусмотрены беседы, ролевые игры, требующие знаний о поведении на улице и в транспорте, практические задания, которые служат для закрепления учебных навыков и знаний, а также совершенствования и формирования новых умений и навыков, используемые обучающимися в повседневной жизни.

Большое внимание на занятиях по основам социальной жизни отводится эстетическому воспитанию обучающихся, развитию их фантазии, художественного вкуса.

1.4.Методические рекомендации и правила работы с детьми по адаптированной программе

-Поход к учащемуся с *оптимистической гипотезой* (безграничная вера в ребенка): Каждый ребенок может научиться всему. Конечно, для этого необходимо разное количество времени и усилий и со стороны ученика, и со стороны учителя, но педагог не может сомневаться в возможности достижения результата каждым учеником.

- Путь к достижению положительного результата может быть только путем «от успеха к успеху». Для ребенка очень важно постоянно чувствовать свою успешность. Это возможно только в том случае, если уровень сложности предлагаемых учителем заданий соответствует уровню возможностей ребенка. Только помня об этом, учитель может дать

возможность каждому быть успешным в процессе обучения. И еще одно, что нужно помнить: оценивая работу ребенка, прежде всего необходимо обращать его внимание на то, что уже получилось, и лишь потом высказывать конкретные пожелания по улучшению работы.

- Создание *доброжелательной атмосферы* на занятиях. Психологами доказано, что развитие может идти только на положительном эмоциональном фоне. Ребенок намного быстрее добьется успеха, если будет верить в свои силы, будет чувствовать такую же уверенность в обращенных к нему словах учителя, в его действиях.

Педагогу не стоит скупиться на похвалы, стоит отмечать самый незначительный успех, обращать внимание на любой правильный ответ. При этом педагог не должен забывать, что его оценочные суждения должны касаться только результатов работы ребенка, а не его личности (особенно это относится к отрицательной оценке). Детям младшего школьного возраста свойственно воспринимать оценку своей работы как оценку личности в целом, именно поэтому так важно постоянно

подчеркивать, что оценивается только работа. Этого разграничения легко добиться, прибегая к качественным, содержательным оценочным суждениям, подробно рассказывая ребенку, что уже получилось очень хорошо, что неплохо, а над чем нужно еще поработать.

- *Темп продвижения каждого ученика определяется его индивидуальными возможностями.* Ученик не будет работать лучше и быстрее, если он постоянно слышит слова «быстрее, поторопись, ты опять последний», этими словами достигается, как правило, обратный эффект – либо ребенок начинает работать еще медленнее, либо он работает быстрее, но при этом начинает страдать качество (у ребенка появляется принцип: пусть неправильно, зато быстро, как все). Более целесообразной является позиция "лучше меньше, да лучше», для ее осуществления учитель на начальных этапах подстраивается к темпу ребенка, максимально индивидуализируя процесс обучения, предлагая меньшие по объему задания. В то же время шаг за шагом, не в ущерб качеству учитель старается приближать темп каждого ученика к общему темпу работы класса.

- *Отказ от принципа «перехода количества дополнительных занятий в качество обучения».* Суть «качественного» подхода заключается в том, что учитель знает, в чем трудности и как они могут быть устранены самым эффективным способом. Продуктивен именно такой путь — от знания причины ошибки к ее устранению.

- Необходимо постоянно отслеживать *продвижение* каждого ученика. Важно знать ту «точку», в которой ученик находится в данный момент, а также *перспективы его развития*. Для выполнения этого условия важно точно знать последовательность этапов формирования каждого конкретного навыка. Другими словами, учитель постоянно должен знать: а) что ребенок уже может сделать самостоятельно; б) что он может сделать с помощью учителя; в) в чем эта помощь должна выразиться.

- В обучении необходимо опираться на «сильные» стороны в развитии ученика, выявленные в процессе диагностики.

- Содержание учебного материала для проведения коррекционных занятий должно не только предупреждать трудности обучения, но и способствовать *общему развитию учащихся*. Задания должны быть разнообразными, занимательными, интересно оформленными. Основными методами обучения на занятиях должны быть дидактическая игра и самостоятельная предметно-практическая работа, так как именно в этих видах

деятельности ребенка происходит развитие наглядно-образного мышления, произвольности.

- Обучение должно осуществляться систематически и регулярно. То, чего так медленно и постепенно удастся достигнуть, легко и быстро разрушается, если действия не отработаны до конца, не проконтролирован перенос действия с одного материала на другой.

2. Содержание учебного предмета.

2.1. Личная гигиена и здоровье.

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей. Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах. Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки). Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики. Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос. Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером. Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков). Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.

2.2. Охрана здоровья.

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого ("зеленки")). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний. Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия. Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту. Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного. Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов "скорой" или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием. Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности. **27.2.3. 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 распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба. Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.

Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности. Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней. Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения. Кухонная мебель: названия, назначение. Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате. Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин). Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже различных видов мебели. Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат. Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету. Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и

аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами. Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

2.4. Одежда и обувь.

Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды. Значение опрятного вида человека. Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. 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. 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. Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды. Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки. Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года, назначения (спортивная, домашняя, выходная), вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная). Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви, хранение чека или его копии. Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви, их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов. Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви. Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

2.5. Питание.

Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи. Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп). Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное

использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе. Мясо и мясопродукты. Первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи. Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц. Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты. Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая); 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. Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина. Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.

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

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

Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом. Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного

ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина. Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста:

пирожки, булочки, печенье. Приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста. Приготовление Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Меры предосторожности при употреблении

консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении. Варенье из ягод и фруктов.

2.6. Транспорт.

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

Проезд из дома в образовательную организацию. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.

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

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы.

Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на

вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

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

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

2.7. Средства связи.

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

Почта. Работа почтового отделения связи "Почта России". Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.

Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.

Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

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

Номера телефонов экстренной службы. Правила оплаты различных видов телефонной связи.

Сотовые компании, тарифы.

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

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

2.8. Предприятия, организации, учреждения.

Образовательные организации. Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, 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);

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

пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;

знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов

семейного бюджета;

составление различных видов деловых бумаг под руководством педагогического работника

с целью обращения в различные организации социального назначения.

3. Требования к уровню подготовки обучающихся.

5 класс.

Знать:

- Последовательность и периодичность выполнения утреннего и вечернего туалета.
- Правила охраны зрения;
- Правила поведения в общественных местах;
- Виды жилых помещений;
- Почтовый адрес своего дома и школы;
- Правила организации рабочего места школьника;
- Гигиенические требования к жилью;
- Значение питания, правила безопасной работы режущими инструментами, виды блюд, не требующих тепловой обработки, правила сервировки стола и мытья посуды.
- Основные транспортные средства, правила передвижения на велосипеде.
- Виды магазинов, назначение продуктовых магазинов и их отделов.
- Виды одежды, обуви и их назначение, правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов.

Уметь:

- Совершать вечерний и утренний туалет, причесывать волосы, беречь зрение.
- Вежливо разговаривать с людьми
- Писать адрес на почтовых конвертах, соблюдать порядок на рабочем месте и во всем жилом помещении.

- Прочитать рецепт блюда и подобрать к нему продукты питания, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи, строго соблюдать правила безопасной работы с острыми предметами.
- Пользоваться общественным транспортом. Оплатить проезд.
- Приобретать товары.
- Подбирать одежду и обувь по сезону, сушить и чистить обувь и одежду.

6 класс.

Знать:

- Правила закаливания организма, приёмы обтирания рук и ног.
- Требования к осанке, правила поведения при встрече и расставании, при общении со взрослыми и сверстниками.
- Родственные отношения в семье, состав семьи, их фамилии, имена, отчества. Правила поведения в семье.
- Гигиенические требования к жилому помещению, правила и последовательность проведения влажной и сухой уборки, использование в уборке пылесоса, способы ухода за мебелью и полом, в зависимости от покрытия.
- Основные средства связи, их назначение. Виды писем. Правила написания адреса на конверте. Виды телеграмм.
- Способы выбора и хранения доброкачественной продукции, способы приготовления каши, картофеля, макарон. Правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электроприборами.
- Виды продагов, правила поведения в магазине.
- Правила ручной стирки изделий из х/б и шелковой ткани. ТБ работы утюгом.
- Виды медицинских учреждений, медицинской помощи, основных врачей-специалистов.
- Виды междугороднего ж/д транспорта, порядок приобретения билета.
- Виды детских учреждений и их назначение.

Уметь:

- Ухаживать за кожей и ногтями рук и ног.
- Вежливо вести себя при разговоре со сверстниками и старшими людьми.
- Выбирать нужный товар и оплачивать его.
- Записывать фамилию, имя, отчество своих членов семьи.
- Производить сухую и влажную уборку помещения, чистить с помощью пылесоса, ухаживать за мебелью и полом.
- Писать адрес на почтовом отправлении, составлять текст телеграммы.
- Пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдая технику безопасности, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи. Сервировать стол к ужину. Культурно вести себя за столом.
- Пришивать пуговицы, крючки, петли, вешалки. Зашивать одежду по распоровшемуся шву, подбирать моющие средства для стирки одежды. Гладить.
- Ориентироваться в поликлинике, взять талон на прием к нужному врачу.
- Пользоваться ж/д транспортом.
- Воспитанно вести себя в общественных местах.

7 класс.

Знать:

- Правила личной гигиены подростка, виды косметических средств. Вред алкоголя, наркотиков и курения.
- Правила приглашения в гости и формы отказа.
- Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки помещения, способы подготовки жилья к зиме, весне и лету, способы ухода за полом в зависимости от покрытия.
- Перечень предметов, посылаемых бандеролью.
- Функции железнодорожного транспорта, типы пассажирских вагонов, виды справочных служб и камер хранения, о сроках и месте возврата билетов.
- Назначение и различие универмага и универсама. Товары специализированных магазинов.
- Правила ухода за младшими детьми, различные, тихие и подвижные игры, стишки, песенки.
- Порядок получения паспорта.
- Виды питания и их особенности, значение первых и вторых блюд, правила безопасности при использовании механических и электрических бытовых приборов при приготовлении пищи.
- Состав домашней аптечки. Правила оказания первой помощи при ушибах и растяжениях. Приемы наложения шины.
- Особенности стирки цветного и белого белья, устройство стиральной машины, назначение прачечной и виды её услуг, последовательность и особенность глажения одежды из разных тканей.
- Промышленные и сельскохозяйственные предприятия местности.

Уметь:

- Пользоваться косметическими средствами.
- Выбирать, вручать и принимать подарки.
- Проводить регулярную и сезонную уборку жилья. Ухаживать за мебелью и зеркалами.
- Заполнять бланки на отправку бандероли, составлять опись вложенных вещей, упаковывать бандероль.
- Ориентироваться в расписании, приобретать билеты, обращаться за справкой в справочное бюро вокзала.
- Приобретать товары.
- Ухаживать за младшими детьми, объяснять им правила игры и играть с ними. Составлять доверенность.
- Пользоваться бытовыми приборами, готовить первое и второе блюдо по рецепту, сервировать стол к обеду.
- Приготовить отвар или настой.
- Наложить шину.
- Ремонтировать разорванные места одежды, штопать, пришивать пуговицу и петельку; стирать белое бельё вручную и с помощью стиральной машины.
- Обращаться с вопросами к работникам предприятия.

8 класс.

Знать:

- Правила ухода за кожей лица.
- Правила поведения юноши и девушки при встрече, знакомстве и расставании, требования к внешнему виду
- Правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванной комнаты,; моющие средства для уборки.
- Правила ухода за грудным ребёнком, санитарно - гигиенические требования к содержанию детской посуды, постельки, игрушек.
- Виды телефонной связи, правила пользования, периодичность оплаты.
- Основные автобусные маршруты, правила безопасной поездки.
- Специализированные магазины. Виды товара, отделы.
- Правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей; правила и последовательность глажения белья. Прачечная самообслуживания, предоставляемые услуги.
- Виды теста, способы приготовления изделий из теста, способы заготовки продуктов впрок. ТБ работы кухонными приспособлениями.
- Меры по предупреждению несчастных случаев в быту, правила и приёмы оказания первой медицинской помощи.
- Департамент, муниципалитет, префектура, милиция, их назначение.

Уметь:

- Пользоваться косметическими дезинфицирующими средствами.
- Культурно и вежливо вести себя при знакомстве в общественных местах.
- Мыть кафельные стены, чистить раковины.
- Купать, одевать, пеленать ребёнка, содержать в порядке его вещи.
- получать справку, узнавать время, культурно и вежливо разговаривать по телефону.
- Покупать билет, пользоваться расписанием, обращаться за справкой.
- Обращаться с вопросом к продавцу, вежливо разговаривать.
- Стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, гладить рубашки и блузки.
- Готовить пресное тесто и изделия из него, подготавливать овощи, делать заготовки впрок. Пользоваться кухонными приспособлениями. Составлять меню.
- Кратко объяснять причину звонка по телефону, Оказывать первую помощь при ожоге, обморожении, солнечном ударе, утопающему.
- Обращаться с вопросами и просьбами к работникам префектуры.

9 класс.

Знать:

- Средства и способы сбережения здоровья. Значение здоровья для жизни и деятельности человека.
- Правила поведения в обществе – правила приёма гостей.
- Основные виды семейных отношений, семейные традиции, обязанности членов семьи. Виды вкладов. Оформление кредита.
- Виды денежных переводов, их стоимость, виды телефонной связи.
- Способы распространения инфекционных заболеваний, меры по их предупреждению, правила ухода за больным.
- Правила расстановки мебели в квартире, требования к подбору предметов интерьера, правила сохранения жилищного фонда

- Значение диетического питания, особенности и важности питания детей ясельного возраста, названия и рецепты 1-2 национальных блюд.
- Размеры своей одежды и обуви, гарантийные сроки носки, правила возврата, способы выведения пятен в домашних условиях.
- Службы аэровокзала, порядок приобретения и возврата билетов, правила поведения в аэропорту.
- Рынок, его виды и отличия от магазина, права покупателя
- Местонахождение предприятий бытового обслуживания, какие виды услуг они оказывают.
- Учреждения и отделы по трудоустройству, их местонахождение, виды документов для устройства на работу, перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.
- Избегать пагубных соблазнов.
- Встречать гостей, вежливо вести себя во время приёма
- Анализировать различные семейные ситуации, выполнять морально-этические нормы взаимоотношения в семье, поддерживать и укреплять семейные традиции.
- Заполнить почтовый и телеграфный переводы, подсчитать стоимость денежных отправок.
- Предупреждать инфекционные заболевания, строго соблюдать правила ухода за больным.
- Расставлять мебель в квартире, подбирать детали интерьера.
- Составлять меню диетического питания на день, составлять меню на день для ребенка ясельного возраста, выполнять сервировку праздничного стола.
- Подбирать одежду и обувь в соответствии со своим размером, выводить пятна на одежде различными способами.
- Определять маршрут и выбирать транспортное средство.
- Пользоваться услугами комиссионного магазина.
- Обращаться с вопросом и просьбой к работникам ПБО.
- Обращаться в отделы кадров учреждений для устройства на работу, писать заявления, автобиографию, заявки на материалы, расписку, докладную и заполнять анкету.

Личностные результаты.

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

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 предприятий бытового обслуживания и их назначения; решение типовых практических задач под руководством педагога посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;
- знание названий торговых организаций, их видов и назначения;
- совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;
- первоначальные представления о статьях семейного бюджета;
- представления о различных видах средств связи;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);
- знание названий организаций социальной направленности и их назначения.

Достаточный уровень:

- знание способов хранения и переработки продуктов питания;
- составление
- ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
- самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
- соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);
- навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
- пользование
- различными средствами связи для решения практических житейских задач;

- знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;
- составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения.

3.Содержание.

5 класс.

Вводное занятие

Что изучает предмет ОСЖ. Правила безопасного поведения в кабинете ОСЖ.

Личная гигиена

Личная гигиена, ее значение для жизни и здоровья человека. Правила личной гигиены в течение дня.

Предметы и средства личной гигиены.

Содержание в чистоте и порядке личных (индивидуального пользования) вещей.

Уход за волосами.

Гигиена зрения, правила бережного отношения к зрению. Практическая работа. Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз.

Практические работы

Выполнение утреннего туалета.

Стирка личных вещей.

Причесывание волос.

Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз.

Одежда и обувь

Виды одежды и головных уборов по назначению.

Правила и способы повседневного ухода за одеждой.

Виды обуви, их назначение.

Повседневный уход за обувью.

Практические работы

Сушка и чистка обуви.

Культура поведения

Значение осанки для общего состояния здоровья.

Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании.

Культура поведения за столом.

Практические работы

Изучение комплекса упражнений для осанки.

Сюжетно-ролевые игры

«Встреча друзей». «В кафе...».

Питание

Значение продуктов питания в жизни и деятельности человека.

Режим питания школьника, его влияние на здоровье.

Место приготовления пищи и его оборудование. Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы на кухне.

Кухонная и столовая посуда, приборы, приспособления - назначение.

Правила и приемы ухода за кухонной и столовой посудой.

Чайная посуда, приборы - назначение.

Правила и приемы ухода за чайной посудой.

Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Бутерброды, их виды и правила Приготовления.

Приготовление блюд из яиц.

Практические работы

Чистка и мытье кухонной и столовой посуды.

Приготовление горячих бутербродов.

Отваривание яиц.

Приготовление винегрета.

Семья

Семья. Родственные отношения в семье.

Жилище

Виды жилых помещений в городе и селе (жилой дом, квартира, общежитие). Почтовый адрес.

Гигиенические требования к жилому помещению. Инвентарь и приспособления для уборки.

Правила вытирания пыли, подметания и мытья полов.

Практические работы

Уборка класса.

Экскурсии

Чтение названия улиц. Почтовый адрес школы-интерната.

Транспорт

Виды транспортных средств.

Проезд в школу-интернат (маршрут, вид транспорта).

Правила поведения в пассажирском транспорте и на улице.

Правила и знаки дорожного движения.

ИКИ «По дороге со «Смешариками».

Сюжетно-ролевые игры

«Оплата проезда в маршрутном такси».

Торговля

Виды торговых предприятий.

Продуктовые магазины, их отделы.

Сюжетно-ролевые игры

«Я - покупатель». «В магазине».

Экскурсии

В продовольственный магазин.

Медицинская помощь

Правила безопасного поведения во время летних каникул.

Безопасность на водоемах.

6 класс.

Личная гигиена

Значение закаливания организма для здоровья человека.

Способы закаливания, правила и приемы выполнения воздушных и водных процедур.

Правила и приемы ухода за кожей рук.

Правила и приемы ухода за ногами.

Практические работы

Нанесение питательного крема на кожу рук.

Стрижка ногтей на ногах.

Одежда и обувь

Значение опрятного вида человека.

Правила и приёмы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей.

Правила глажения. Техника безопасности при работе с утюгом.

Практические работы

Пришивание пуговиц.

Стирка изделий из х/б тканей.

Глажение фартуков, косынок.

Семья

Состав семьи. Место работы каждого члена семьи, занимаемая должность.

Права и обязанности каждого члена семьи.

Практические работы

Запись сведений о членах семьи.

Составление родового древа.

Культура поведения

Правила поведения в театре, кинотеатре.

Правила поведения в музее, библиотеке.

Правила поведения в школе во время занятий и на перемене.

Ролевые игры

«Посещение кинотеатра».

Экскурсии

В сельскую библиотеку.

Питание

Правила безопасной работы на кухне.

Хранение продуктов питания и готовой пищи (в холодильнике и без него).

Блюда из круп.

Картофель. Приготовление блюд из картофеля.

Чай. История чаепития в России.

Практические работы

Приготовление каши на воде.

Приготовление картофельного пюре.

Заварка чая.

Экскурсии

В продуктовый магазин.

Жилище

Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.

Санитарно-гигиенические требования и правила ТБ при работе с предметами бытовой химии.

Повседневная сухая и влажная уборка помещения.

Пылесос. Использование в уборке пылесоса.

Уход за мебелью в зависимости от её покрытия.

Практические работы

Уборка спальни с использованием пылесоса.

Чистка пылесоса после уборки.

Транспорт

Пригородные поезда.

Расписание, направления, зоны.

Способы приобретения билетов.

Экскурсии

Виртуальная экскурсия на ж-д вокзал.

Торговля

Специализированные продовольственные магазины.

Виды товаров, отделы.

Практические работы

Определение срока годности товара на упаковке.

Экскурсии

В продовольственный супермаркет «Магнит».

Медицинская помощь

Виды медицинских учреждений: поликлиника, больница, диспансер, аптека, их назначение в оказании медицинской помощи.

Работники медицинских учреждений: врачи, медицинские сёстры, лаборанты, младший медицинский персонал, регистраторы, фармацевты и др.

Виды врачебной помощи: помощь на дому, «скорая помощь», амбулаторный приём, госпитализация.

Сюжетно-ролевые игры

«Вызов скорой помощи».

Экскурсии

В аптеку.

Средства связи

Почта. Виды почтовых отправлений.

Виды писем. Порядок отправления письма различного вида.

Телеграф. Виды телеграмм и телеграфных услуг. Тарифы.

Практические работы

Написание почтового адреса на конверте.

Экскурсии

На почту-телеграф.

Учреждения и организации

Дошкольные учреждения, их назначение.

Школьные учреждения, их назначение.

Дом культуры, его назначение для жителей.

Экскурсии

В районный дом культуры.

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, причёсывание.

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.

Одежда и обувь

Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей.

Правила и приемы глажения блузок, рубашек.

Практические работы

Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей.

Глажение рубашек.

Экскурсии

Виртуальная экскурсия в химчистку.

Питание

Меню. Составление меню на день, неделю.

Способы приготовления изделий из теста.

Заготовка продуктов впрок. Замораживание овощей и зелени.

Практические работы

Приготовление песочного печенья.

Подготовка и нарезка овощей для заморозки.

Подготовка и нарезка зелени для заморозки.

Личная гигиена

Значение косметики и дезинфицирующих средств, для юноши и девушки.

Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием дезинфицирующих средств.

Значение здоровья для жизни и деятельности человека.

Пагубное влияние табака на здоровье человека.

Практические работы

Выбор косметических и дезинфицирующих средств.

Протираание кожи лица огуречным лосьоном.

Семья

Грудной ребенок в семье.

Правила ухода за грудным ребенком.

Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек.

Практические работы

Упражнения в купании, одевании и пеленании грудного ребенка.

Культура поведения

Культура общения юноши и девушки.

Внешний вид молодых людей.

Виды галстуков и способы их завязывания.

Сюжетно-ролевые игры

«Первое свидание», «Знакомство».

Жилище

Уборка кухни, санузла и ванной комнаты.

Химические моющие средства, используемые при уборке. Техника безопасности при работе.

Практические работы

Чистка раковины на кухне.

Мытье кафельных стен и пола на кухне.

Транспорт

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение.

Основные автобусные маршруты. Расписание движения.

Экскурсии

Виртуальная экскурсия на автовокзал.

Средства связи

Телефон. Виды телефонной связи.

Правила пользования телефонным справочником.

Вызов экстренных аварийных служб.

Правила ведения разговора.

Междугородняя телефонная связь.

Виды заказов междугороднего телефонного разговора.

Сюжетно-ролевые игры

«Вызов экстренной помощи».

Экскурсии

Виртуальная экскурсия на переговорный пункт.

Медицинская помощь

Первая помощь при несчастных случаях (утопление).

Солнечный и тепловой удар. Первая помощь.

Сюжетно-ролевые игры

« Оказание первой помощи спасенного из водоема».

« Оказание первой помощи при солнечном ударе».

Экономика домашнего хозяйства

Бюджет семьи. Источники доходов.

Основные статьи расходов. Обязательные платежи.

Расходы на приобретение крупных, дорогостоящих покупок.

Незапланированные расходы – повышение уровня культуры: покупка книг, посещение кинотеатра и т.д.

Сбережения. Значение и способы экономии расходов.

Назначение сбережений. Виды хранения сбережений.

Практические работы

Определение суммы доходов семьи за месяц.

Снятие показателей электросчетчика.

Расчет стоимости израсходованной электроэнергии.

Планирование крупных, дорогостоящих покупок.

Экскурсии

Виртуальная экскурсия в сбербанк

Торговля

Специализированные магазины. Правила поведения в магазине.

Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу-консультанту.

Экскурсии

В магазин «Бытовой техники».

Учреждения, организации и предприятия

Департамент, муниципалитет, их назначение.

Префектура, полиция, их назначение.

9 класс.

Одежда и обувь

Мода. Стиль одежды.

Способы определения собственного размера одежды и обуви.

Правила и способы выведения мелких пятен на одежде.

Использование подручных средств выведения различных пятен на одежде.

Практические работы

Определение собственного размера обуви и одежды.

Экскурсии

В специализированный магазин «Одежда», «Обувь».

Семья

Российская семья. Основы семейных отношений.

Условия создания семьи.

Распределение обязанностей по ведению хозяйства и семейного бюджета.

Семейные традиции. Формы организации досуга и отдыха в семье.

Культура поведения

Соседи. Приём гостей и правила хорошего тона при общении.

Сюжетно-ролевые игры

« Мои соседи».

Питание

Диетическое питание, его виды.

Национальные блюда, их виды.

Составление меню диетического питания.

Меню и сервировка праздничного стола.

Практические работы

Приготовление диетического блюда.

Подбор, чтение и запись рецептов национальных блюд.

Приготовление вареников с картофелем.

Составление меню и сервировка праздничного стола.

Жилище

Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.

Характерные особенности жилища. Понятие о композиции в интерьере.

Сохранение жилищного фонда. Косметический ремонт жилья.

Практические работы

Рациональная расстановка мебели (макет).

Транспорт

Назначение авиатранспорта. Аэропорт.

Авиамаршруты. Порядок приобретения билетов. Примерная стоимость перелёта.

Правила поведения в аэропорту. Правила посадки и безопасного поведения в самолете.

Сюжетно-ролевые игры

« Я - пассажир авиатранспорта», «Ситуации в полете».

Торговля

Рынок. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые, оптовые, мелкооптовые и др.

Отличие рынка от магазина: право покупателя предлагать снизить цену.

Средства связи

Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные, через Интернет).

Виды связи: сотовая связь, автоответчик, факс, интернет.

Правила безопасного пользования интернетом.

Практические работы

Заполнение бланка почтового денежного перевода.

Экскурсии

В салон сотовой связи, почтовое отделение.

Медицинская помощь

Инфекционные заболевания.

Меры по предупреждению инфекционных заболеваний.

Уход за больным.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность. Справка и листок нетрудоспособности.

Сюжетно-ролевые игры

«Больной в доме».

Практические работы

Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций.

Профориентация и трудоустройство

Назначение учреждений и отделов по трудоустройству населения.

Основные виды работ и профессий, запрещенных для несовершеннолетних.

Документы, необходимые для поступления на работу.

Правила составления деловых бумаг.

Ситуация выбора после окончания 9 класса.

Экскурсии

В Центр занятости населения.

В профессиональные учебные заведения.

Сюжетно-ролевые игры

«Я подаю документы ...».

Личная гигиена

Я - выбираю здоровый образ жизни!

Правила безопасного поведения во время летнего отдыха.

4. Тематический план.

5 класс.

Тематическое планирование

№	Темы	Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	-
2.	Личная гигиена	9	6	4
3.	Одежда и обувь	4	3	1
4.	Культура поведения	6	3	3
5.	Питание	16	10	6
6.	Семья	4	3	1
7.	Жилище	8	5	3
8.	Транспорт	6	4	2
9.	Торговля	8	4	4
10.	Медицинская помощь	2	2	-
11.	Подведение итогов за год	2	2	-
	Всего:	68	44	24

6 класс.

№	Темы	Всего	Теория	Практика
1.	Личная гигиена	6	4	2
2.	Одежда	6	3	3
4.	Семья	3	2	1
5.	Культура поведения	6	3	3
6.	Питание	10	7	3
7.	Жилище	8	5	3
8.	Транспорт	4	2	2
9.	Торговля	6	3	3
10.	Медицинская помощь	6	3	3
11.	Средства связи	6	3	3
12.	Учреждения и организации	5	3	2
13.	Подведение итогов за год.	2	2	-
	Всего:	68	43	25

7 класс.

№	Темы	Всего	Теория	Практика
1.	Личная гигиена	6	5	1
2.	Одежда и обувь	8	4	4
3.	Семья	6	2	4
4.	Питание	10	5	5
5.	Культура поведения	6	3	3
6.	Жилище	4	3	1
7.	Транспорт	6	4	2
8.	Средства связи	6	4	2
9.	Медицинская помощь	6	3	3
10.	Учреждения и организации	4	2	2
11.	Торговля	4	3	1
12.	Подведение итогов за год	2	2	-
	Всего:	68	40	28

8 класс.

№	Темы	Всего	Теория	Практика
1.	Одежда и обувь	6	2	4
2.	Питание	8	3	5
3.	Личная гигиена	6	4	2
4.	Семья	4	3	1
5.	Культура поведения	4	3	1
6.	Жилище	4	2	2
7.	Транспорт	4	2	2
8.	Средства связи	8	5	3
9.	Медицинская помощь	4	2	2
10.	Экономика домашнего хозяйства	12	6	6
11.	Торговля	4	2	2
12.	Учреждения и организации	2	2	-
13.	Подведение итогов за год	2	2	-

	Всего:	68	38	30
--	--------	----	----	----

9 класс.

№	Темы	Всего	Теория	Практика
1.	Одежда и обувь	6	4	2
2.	Семья	4	4	-
3.	Культура поведения	2	1	1
4.	Питание	10	5	5
5.	Жилище	4	3	1
6.	Транспорт	4	3	1
7.	Торговля	2	2	-
8.	Средства связи	6	2	4
9.	Медицинская помощь	6	4	2
10.	Профорientация и трудоустройство	16	6	10
11.	Учреждения, организации и предприятия	2	1	1
12.	Подведение итогов за год	2	2	-
13.	Личная гигиена (повторение)	2	2	-
	Всего:	66	39	27

6. Календарно-тематическое планирование.

5 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Введение. Что изучает предмет ОСЖ.	1	
2	Правила безопасного поведения в кабинете ОСЖ.	1	
Личная гигиена			
3	Личная гигиена, ее значение для жизни и здоровья человека.	1	
4.	Правила личной гигиены в течение дня.	1	

5	Предметы и средства личной гигиены.	1	
6	Практическая работа. Выполнение утреннего туалета.	1	
7.	Содержание в чистоте и порядке личных (индивидуального пользования) вещей.	1	
8.	Практическая работа. Стирка личных вещей.	1	
9.	Уход за волосами.	1	
10	Практическая работа. Причесывание волос.		
11.	Гигиена зрения, правила бережного отношения к зрению. Практическая работа. Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз.	1	
Одежда и обувь			
12.	Виды одежды и головных уборов по назначению.	1	
13	Правила и способы повседневного ухода за одеждой.	1	
14.	Виды обуви, их назначение. Повседневный уход за обувью.	1	
15.	Практическая работа. Чистка обуви.	1	
Питание			
16.	Значение продуктов питания в жизни и деятельности человека.	1	
17.	Режим питания школьника, его влияние на здоровье.	1	
18.	Место приготовления пищи и его оборудование. Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы на кухне.	1	
19.	Кухонная и столовая посуда, приборы, приспособления - назначение.	1	

20	Правила и приемы ухода за кухонной и столовой посудой.	1	
21.	Практическая работа. Чистка и мытье кухонной и столовой посуды.	1	
22.	Чайная посуда, приборы - назначение.	1	
23.	Правила и приемы ухода за чайной посудой.	1	
24.	Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки.	1	
25.	Бутерброды, их виды и правила приготовления.	1	
26.	Практическая работа. Приготовление горячих бутербродов.	1	
27.	Приготовление блюд из яиц.	1	
28	Практическая работа. Отваривание яиц.		
29	Блюда из овощей.	1	
30	Практическая работа. Приготовление винегрета.	1	
Семья			
31.	Состав семьи обучающихся, взаимоотношения в семье.	1	
32.	Сюжетно-ролевая игра: «Моя семья».	1	
Торговля			
33.	Основные виды магазинов. Их назначение.	1	
34.	Правила поведения в магазине.	1	
35.	Порядок покупки товара в продовольственном магазине.	1	
36.	Сюжетно-ролевая игра: « Я-покупатель».	1	
37.	Хранение продуктов питания, значение срока годности.	1	

38.	Пр.р. Определение срока годности товара.	1	
39.	Экскурсия в продуктовый магазин.	1	
Культура поведения			
40.	Осанка при ходьбе, в положении сидя и стоя	1	
41	Практикум. Отработка навыков правильной осанки.	1	
Транспорт			
42.	Виды транспортных средств.	1	
43.	Проезд в школу (маршрут, вид транспорта).	1	
44.	Правила поведения в пассажирском транспорте и на улице.	1	
45.	Сюжетно-ролевая игра: «Оплата проезда в маршрутном такси».	1	
Жилище			
46.	Виды жилых помещений в городе и селе.	1	
47.	Виды помещений в жилых домах (варианты жилых и подсобных помещений).	1	
48.	Гигиенические требования к жилому помещению.	1	
49	Инвентарь и приспособления для уборки жилых помещений.	1	
50.	Правила вытирания пыли, подметания и мытья полов.	1	
51.	Практическая работа. Уборка класса.		
52.	Почтовый адрес дома и школы.	1	
53.	Пр.р. Заполнение почтового адреса.	1	
Культура поведения			

54.	Формы обращения с просьбой, вопросом к старшим.	1	
55.	Сюжетно-ролевая игра «Разговор ...».	1	
56.	Формы обращения с просьбой, вопросом к сверстникам.	1	
57.	Сюжетно-ролевая игра «Разговор ...».	1	
58.	Обобщение пройденного материала по разделу: «Личная гигиена».	1	
59.	Контрольное тестирование по разделу: «Личная гигиена».	1	
60.	Обобщение пройденного материала по разделу: «Жилище»	1	
61.	Контрольное тестирование по разделу: «Жилище».	1	
62.	Обобщение пройденного материала по разделу: «Питание»	1	
63.	Контрольное тестирование по разделу: «Питание».	1	
64.	Обобщение пройденного материала по разделу: «Культура поведения».	1	
65.	Контрольное тестирование по разделу: «Культура поведения».	1	
66.	Промежуточная аттестация.	1	
67.	Правила и знаки дорожного движения.	1	
68.	ИКИ «По дороге со Смешариками».		
Итого: 68 часов			

6 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
Одежда и обувь			
1.	Значение опрятного вида человека.	1	

2.	Практическая работа. Пришивание пуговиц.	1	
3.	Правила и приёмы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей.	1	
4.	Практическая работа. Стирка изделий из х/б тканей.	1	
5.	Правила глажения. Техника безопасности при работе с утюгом.	1	
6.	Практическая работа. Глажение фартуков, косынок.	1	
Личная гигиена			
7.	Значение закаливания организма для здоровья человека.	1	
8.	Способы закаливания, правила и приемы выполнения воздушных и водных процедур.	1	
9.	Правила и приемы ухода за кожей рук.	1	
10.	Практическая работа. Уход за кожей рук.	1	
11.	Правила и приемы ухода за ногами.	1	
12.	Пр. р. Стрижка ногтей на ногах.	1	
Транспорт			
13.	Пригородные поезда. Расписание, направления, зоны.	1	
14.	Способы приобретения билетов.	1	
15.	Виртуальная экскурсия на ж/д станцию.	1	
16.	Виртуальная экскурсия на ж/д станцию.	1	
Семья			
17.	Состав семьи. Место работы каждого члена семьи, занимаемая должность.	1	
18.	Права и обязанности каждого члена семьи.	1	
19.	Практическая работа. Запись сведений о членах семьи.	1	
20.	Пр.р. Зарисовка родового древа.	1	
Учреждения и организации			
21.	Школьные учреждения, их назначение.	1	
22.	Дом культуры, его назначение для жителей.	1	
23.	Экскурсия Дом культуры	1	
24.	Экскурсия Дом культуры	1	
Средства связи			
25.	Почта. Виды почтовых отправлений.	1	
26.	Виды писем. Порядок отправления письма различного вида.	1	
27.	Практическая работа. Написание почтового адреса на конверте.	1	

28.	Телеграф. Виды телеграмм и телеграфных услуг. Тарифы.	1	
29.	Виртуальная экскурсия на почту-телеграф.	1	
30.	Виртуальная экскурсия на почту-телеграф.	1	
Медицинская помощь			
31.	Виды медицинских учреждений: поликлиника, больница, диспансер, аптека, их назначение в оказании медицинской помощи.	1	
32.	Работники медицинских учреждений: врачи, медицинские сёстры, лаборанты, младший медицинский персонал, регистраторы, фармацевты и др.	1	
33.	Виды врачебной помощи: помощь на дому, «скорая помощь», амбулаторный приём, госпитализация.	1	
34.	Сюжетно-ролевая игра: «Амбулаторный прием».	1	
35.	Экскурсия в аптеку.	1	
36.	Экскурсия в аптеку.	1	
Жилище			
37.	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.	1	
38.	Санитарно-гигиенические требования и правила ТБ при работе с предметами бытовой химии.	1	
39.	Повседневная сухая и влажная уборка помещения.	1	
40.	Пылесос. Использование в уборке пылесоса.	1	
41.	Практическая работа. Уборка спальной комнаты с использованием пылесоса.	1	
42.	Практическая работа. Чистка пылесоса после уборки.	1	
43.	Уход за мебелью в зависимости от её покрытия.	1	
44.	Практическая работа. Уход за мебелью в классе.	1	
Торговля			
45.	Специализированные продовольственные магазины.	1	
46.	Виды товаров, отделы магазина.	1	
47.	Правила выбора доброкачественных продуктов питания.	1	

48.	Практическая работа. Определение срока годности товара на упаковке.	1	
49.	Экскурсия в продовольственный супермаркет «Магнит».	1	
50.	Экскурсия в продовольственный супермаркет «Магнит».	1	
Питание			
51.	Правила безопасной работы на кухне (режущие инструменты, кипяток).	1	
52.	Хранение продуктов питания и готовой пищи (в холодильнике и без него).	1	
53.	Блюда из круп.	1	
54.	Практическая работа. Приготовление каши на воде.	1	
55.	Картофель. Приготовление блюд из картофеля (отварной картофель, пюре).	1	
56.	Технология приготовления картофельного пюре.	1	
57.	Пр.р. Приготовление картофельного пюре.	1	
58.	Пр.р. Приготовление картофельного пюре.	1	
59.	Чай. История чаепития в России.	1	
60.	Практическая работа. Заварка чая.	1	
Культура поведения			
61.	Правила поведения в библиотеке.	1	
62.	Ролевая игра: «Посещение библиотеки».	1	
63.	Обобщение пройденного материала по разделу: « Личная гигиена», «Питание», «Одежда и обувь», «Транспорт», «Жилище», «Культура поведения».	1	
64.	Контрольное тестирование по разделу: « Личная гигиена», «Питание», «Одежда и обувь», «Транспорт», «Жилище», «Культура поведения».	1	
65.	Контрольное тестирование по разделу: « Личная гигиена», «Питание», «Одежда и обувь», «Транспорт», «Жилище», «Культура поведения».	1	
66.	Промежуточная аттестация.	1	
67.	Экскурсия в сельскую библиотеку.	1	
68.	Экскурсия в сельскую библиотеку.	1	

Итого: 68 часов			
----------------------------	--	--	--

7 класс.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
Личная гигиена			
1.	Особенности личной гигиены в жизни подростка.	1	
2.	Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.	1	
3.	Особенности ухода за кожей лица, волосами.	1	
4.	Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные.	1	
5.	Практическая работа. Подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния.	1	
6.	Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.	1	
Одежда и обувь			
7.	Значение продления срока служения одежды. Виды штопок, наложение заплат.	1	
8.	Практическая работа. Ремонт одежды: штопка и наложение заплат.	1	
9.	Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей.	1	
10.	Практическая работа. Стирка изделий из х/б тканей с помощью стиральной машины.	1	
11.	Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды.	1	
12.	Практическая работа. Глажение брюк.	1	
13.	Прачечная. Виды услуг, правила	1	

	пользования прачечной.		
14.	Экскурсия в школьную прачечную.	1	
Семья			
15.	Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми – одевание, обувание, причесывание.	1	
16.	Практическая работа. Оказание помощи первокласснику в одевании, обувании на прогулку.	1	
17.	Помощь родителям и воспитателям: в соблюдении чистоты и порядка в школе-интернате и дома.	1	
18.	Практическая работа. Оказание помощи первоклассникам в уборке класса.	1	
19.	Практическая работа. Разучивание тихих и подвижных игр для младших школьников.	1	
20.	Практическая работа. Проведение игр с младшими школьниками.	1	
Питание			
21.	Виды питания. Пищевая ценность продуктов.	1	
22.	Значение первых, вторых, третьих блюд и их приготовление.	1	
23.	Практическая работа. Приготовление щей из свежей капусты.	1	
24.	Практическая работа. Приготовление щей из свежей капусты.	1	
25.	Практическая работа. Чтение рецептов приготовления киселя, компота.	1	
26.	Практическая работа. Приготовления киселя из замороженных ягод.	1	
27.	Использование механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.	1	
28.	Правила безопасной работы с режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами.	1	
29.	Этикет. Сервировка стола к обеду.	1	

30.	Практическая работа. Сервировка стола к обеду.	1	
Культура поведения			
31.	Правила приема приглашения в гости и формы отказа.	1	
32.	Сюжетно-ролевая игра: « Меня пригласили в гости».	1	
33.	Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа), подарки.	1	
34.	Практическая работа. Изготовление несложных сувениров.	1	
35.	Правила вручения подарка.	1	
36.	Сюжетно ролевая игра: «В гостях...».	1	
Транспорт			
37.	Междугородний железнодорожный транспорт.	1	
38.	Вокзалы. Их назначение и основные службы.	1	
39.	Справочная служба вокзалов. Расписание поездов.	1	
40.	Виды пассажирских вагонов. Формы приобретения железнодорожных билетов.	1	
41.	Виртуальная экскурсия на железнодорожный вокзал.	1	
42.	Виртуальная экскурсия на железнодорожный вокзал.	1	
Торговля			
43.	Универмаги и универсамы, их назначение.	1	
44.	Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров.	1	

45.	Экскурсия в универсам – самостоятельное нахождение указанного отдела.	1	
46.	Экскурсия в универсам – порядок приобретения (выбор товара, оплата в кассе, получение чека, сдачи).	1	
Учреждения и организации			
47.	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села.	1	
48.	Повторение. Культура поведения в общественных местах.	1	
49.	Экскурсия на швейную фабрику для ознакомления с деятельностью фабрики и основными профессиями.	1	
50.	Экскурсия на мебельную фабрику для ознакомления с деятельностью фабрики и основными профессиями.	1	
Жилище			
51.	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.	1	
52.	Подготовка квартиры и дома к весне, лету.	1	
53.	Уход за полом в зависимости от покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум, ковер), средства ухода за полом.	1	
54.	Практическая работа. Мытье полов с использованием химических моющих средств.	1	
Средства связи			
55.	Почта. Виды бандеролей (простая, заказная, ценная, с уведомлением).	1	
56.	Упаковка. Стоимость пересылки.	1	
57.	Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления.	1	
58.	Практическая работа. Упаковка посылки.	1	

59.	Экскурсия на почту. Ознакомление с приемкой посылок.	1	
60.	Экскурсия на почту. Практическая работа. Составление описи содержимого посылки.	1	
Медицинская помощь			
61.	Виды доврачебной помощи: измерение температуры, обработка ран при микротравмах.	1	
62.	Практическая работа. Измерение температуры, обработка раны при незначительном порезе.	1	
63.	Домашняя аптечка. Состав домашней аптечки.	1	
64.	Практическая работа. Упаковка домашней аптечки.	1	
65.	Подготовка к итоговой контрольной работе.	1	
66.	Промежуточная аттестация.	1	
67.	Лекарственные растения в домашней аптечке.	1	
68.	Практическая работа. Приготовление витаминизирующего отвара.	1	
Итого: 68 часов			

8 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	
Личная гигиена			
1.	Значение косметики, дезинфицирующих средств, для юноши и девушки.	1	
2.	Практическая работа. Выбор косметических и дезинфицирующих средств.	1	
3.	Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием дезинфицирующих средств.	1	

4.	Практическая работа. Протирание кожи лица огуречным лосьоном.	1	
5.	Значение здоровья для жизни и деятельности человека.	1	
6.	Пагубное влияние табака на здоровье человека.	1	
Культура поведения			
7.	Культура общения юноши и девушки.	1	
8.	Сюжетно-ролевая игра «Первое свидание», «Знакомство».	1	
9.	Внешний вид молодых людей.	1	
10.	Виды галстуков и способы их завязывания.	1	
Питание			
11.	Меню. Составление меню на день, неделю.	1	
12.	Способы приготовления изделий из теста.	1	
13.	Практическая работа. Приготовление песочного печенья.	1	
14.	Практическая работа. Приготовление песочного печенья.	1	
15.	Пр.р. Выпечка блинов.	1	
16.	Пр.р. Выпечка блинов.	1	
17.	Заготовка продуктов впрок. Замораживание зелени.	1	
18.	Практическая работа. Нарезка зелени для заморозки.	1	
Семья			
19.	Грудной ребенок в семье.	1	
20.	Правила ухода за грудным ребенком.	1	

21.	Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек.	1	
22.	Практическая работа. Упражнения в купании, одевании и пеленании грудного ребенка.	1	
Жилище			
23.	Уборка кухни, санузла и ванной комнаты.	1	
24.	Химические моющие средства, используемые при уборке. Техника безопасности при работе.	1	
25.	Практическая работа. Чистка раковины на кухне.	1	
26.	Практическая работа. Мытье кафельных стен и пола на кухне.	1	
Одежда и обувь			
27.	Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей.	1	
28.	Практическая работа. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей.	1	
29.	Правила и приемы глажения блузок, рубашек.	1	
30.	Практическая работа. Глажение рубашек.	1	
31.	Виртуальная экскурсия в химчистку.	1	
32.	Моделирование ситуации Подготовка вещей к сдаче в химчистку	1	
Средства связи			
33.	Телефон. Виды телефонной связи.	1	
34.	Правила пользования телефонным справочником.	1	
35.	Вызов экстренных аварийных служб. Правила ведения разговора.	1	
36.	Сюжетно-ролевая игра: «Вызов экстренной помощи» .	1	
37.	Междугородняя телефонная связь.	1	

38.	Виды заказов междугороднего телефонного разговора.	1	
39.	Виртуальная экскурсия на переговорный пункт. Ознакомление с видами услуг.	1	
40.	Виртуальная экскурсия на переговорный пункт. Уточнение тарифов на телефонные разговоры.	1	
Транспорт			
41.	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение.	1	
42.	Основные автобусные маршруты. Расписание движения.	1	
43.	Виртуальная экскурсия на автовокзал. Ознакомление с графиком движения автотранспорта.	1	
44.	Виртуальная экскурсия на автовокзал. Ознакомление с работой служб автовокзала.	1	
Торговля			
45.	Специализированные магазины. Правила поведения в магазине.	1	
46.	Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу-консультанту.	1	
47.	Экскурсия в магазин «Бытовая техника». Ознакомление с видом товаров.	1	
48.	Экскурсия в магазин «Бытовая техника». Ознакомление с видом товаров.	1	
Медицинская помощь			
49.	Первая помощь при несчастных случаях (утопление).	1	
50.	Сюжетно-ролевая игра: «Оказание первой помощи спасенного из водоема».	1	
51.	Солнечный и тепловой удар. Первая	1	

	помощь.		
52.	Сюжетно-ролевая игра: « Оказание первой помощи при солнечном ударе».	1	
Учреждения, организации и предприятия			
53.	Департамент, муниципалитет, их назначение.	1	
54.	Префектура, полиция, их назначение.	1	
Экономика домашнего хозяйства			
55.	Бюджет семьи. Источники доходов.	1	
56.	Практическая работа. Определение суммы доходов семьи за месяц.	1	
57.	Основные статьи расходов. Обязательные платежи.	1	
58.	Практическая работа. Снятие показателей электросчетчика.	1	
59.	Практическая работа. Расчет стоимости израсходованной электроэнергии.	1	
60.	Расходы на приобретение крупных, дорогостоящих покупок.	1	
61.	Практическая работа. Планирование крупных, дорогостоящих покупок.	1	
62.	Незапланированные расходы – повышение уровня культуры: покупка книг, посещение кинотеатра и т.д.	1	
63.	Сбережения. Значение и способы экономии расходов.	1	
64.	Назначение сбережений. Виды хранения сбережений.	1	
65.	Подготовка к итоговой контрольной работе.	1	
66.	Промежуточная аттестация.	1	
67.	Виртуальная экскурсия в сбербанк.	1	
68.	Виртуальная экскурсия в сбербанк.	1	
Итого:			

68 ч.			
-------	--	--	--

9 класс.

№ п / п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
Одежда и обувь			
1.	Мода. Стиль одежды.	1	
2.	Способы определения собственного размера одежды и обуви.	1	
3.	Практическая работа. Определение собственного размера обуви и одежды.	1	
4.	Виртуальная экскурсия в специализированный магазин «Одежда», «Обувь».	1	
5.	Правила и способы выведения мелких пятен на одежде.	1	
6.	Использование подручных средств выведения различных пятен на одежде.	1	
Питание			
7.	Диетическое питание, его виды.	1	
8.	Составление меню диетического питания.	1	
9.	Пр.р. Приготовление диетического блюда.	1	
10.	Пр.р. Приготовление диетического блюда.	1	
11.	Национальные блюда, их виды.	1	
12.	Пр.р. Подбор, чтение и запись рецептов национальных блюд.	1	
13.	Практическая работа. Приготовление вареников с картофелем.	1	
14.	Практическая работа. Приготовление вареников с картофелем.	1	
15.	Меню и сервировка праздничного стола.	1	
16.	Практическая работа. Составление меню и сервировка праздничного стола.	1	

Семья			
17.	Российская семья. Основы семейных отношений.	1	
18.	Условия создания семьи.	1	
19.	Распределение обязанностей по ведению хозяйства и семейного бюджета.	1	
20.	Семейные традиции. Формы организации досуга и отдыха в семье.	1	
Культура поведения			
21.	Соседи. Приём гостей и правила хорошего тона при общении.	1	
22.	Сюжетно-ролевая игра: «Мои соседи».	1	
Жилище			
23.	Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.	1	
24.	Характерные особенности жилища. Понятие о композиции в интерьере.	1	
25.	Практическая работа. Рациональная расстановка мебели (макет).	1	
26.	Сохранение жилищного фонда. Косметический ремонт жилья.	1	
Транспорт			
27.	Назначение авиатранспорта. Аэропорт.	1	
28.	Авиамаршруты. Порядок приобретения билетов. Примерная стоимость перелёта.	1	
29.	Правила поведения в аэропорту. Правила посадки в самолет.	1	
30.	Правила безопасности во время полета самолетом. Сюжетно-ролевая игра: «Я - пассажир авиатранспорта»	1	
Средства связи			
31.	Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные, через Интернет).	1	
32.	Практическая работа. Заполнение бланка почтового денежного перевода.	1	
33.	Виды связи: сотовая связь, автоответчик, факс, интернет.	1	
34.	Правила безопасного пользования интернетом.	1	
35.	Экскурсия на почту. Беседа с работниками почты о денежных переводах.	1	
36.	Экскурсия в салон сотовой связи. Способы оплаты карты сотовой связи.	1	
Торговля			

37.	Рынок. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые, оптовые, мелкооптовые и др.	1	
38.	Отличие рынка от магазина: право покупателя предлагать снизить цену. Сюжетно-ролевая игра: «На рынке».	1	
Медицинская помощь			
39.	Инфекционные заболевания.	1	
40.	Меры по предупреждению инфекционных заболеваний.	1	
41.	Уход за больным.	1	
42.	Сюжетно-ролевая игра: «Больной в доме».	1	
43.	Практическая работа. Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций.	1	
44.	Документы, подтверждающие нетрудоспособность. Справка и листок нетрудоспособности.	1	
Учреждения, организации и предприятия			
45.	Предприятие бытового обслуживания.	1	
46.	Виртуальная экскурсия на предприятие бытового обслуживания с целью ознакомления с видами деятельности.	1	
Профориентация и трудоустройство			
47.	Назначение учреждений и отделов по трудоустройству населения.	1	
48.	Основные виды работ и профессий, запрещенных для несовершеннолетних.	1	
49.	Экскурсия в Центр занятости	1	
50.	Экскурсия в Центр занятости	1	
51.	Документы, необходимые для поступления на работу.	1	
52.	Правила составления деловых бумаг.	1	
53.	Практическая работа. Составление деловых бумаг: заявление.	1	
54.	Практическая работа. Составление деловых бумаг: автобиография.	1	
55.	Практическая работа. Составление деловых бумаг: расписка.	1	
56.	Практическая работа. Составление деловых бумаг: докладная записка.	1	
57.	Ситуация выбора после окончания 9 класса.	1	
58.	Ролевая игра: «Я подаю документы ...».	1	
59.	Обобщение пройденного материала по разделу: «Профориентация и трудоустройство».	1	
60.	Контрольное тестирование по разделу: «Профориентация и трудоустройство».	1	

61.	Экскурсия в профессиональные учебные заведения	1	
62.	Экскурсия в профессиональные учебные заведения	1	
63.	Повторение раздела: «Культура поведения».	1	
64.	Контрольное тестирование по разделу: «Культура поведения».		
65.	Повторение раздела: « Личная гигиена».	1	
66.	Контрольное тестирование по разделу: « Личная гигиена».	1	
67	Промежуточная аттестация.	1	
68	Повторение курса «Основы социальной жизни»	1	
Итого: 68 часа			

7. Система оценивания. Критерии и нормы оценок.

Отметка «5» ставится, если:

Оценка предметных результатов;

- полно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно

использованы термины;

- для доказательства использованы различные умения, сделаны выводы из наблюдений и опытов.

Отметка «4» ставится, если:

Оценка предметных результатов;

- раскрыто содержание материала, даны неполные определения понятий;

- ответ самостоятельный, с наводящими вопросами;

- допущены незначительные нарушения последовательности изложения, небольшие неточности при использовании терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов.

Отметка «3» ставится, если:

Оценка предметных результатов;

- основное содержание учебного материала усвоено, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определение понятий недостаточно четкие;
- не использованы выводы и обобщения из наблюдений и опытов, допущены ошибки при их изложении;
- допущены ошибки и неточности в использовании терминологии и при определении понятий.

8. Контрольно-измерительные материалы.

5 класс.

Тестирование № 1. Из предложенных вариантов выбери правильный ответ, пометь его ✓

1. Лицо, шею, уши моют с мылом	2 раза в неделю ежедневно 1 раз в месяц
2. Полностью мыться (в бане) нужно не реже	1 раза в неделю 1 раза в месяц 2 раз в месяц
3. Умываться нужно водой	горячей холодной тёплой
4. Перед едой нужно	Почистить зубы Вымыть руки Прополоскать рот
5. После еды нужно	Прополоскать рот Вымыть голову Почистить уши
6. После мытья рук нужно	Смазать руки кремом Вытереть насухо Подстричь ногти
7. Проверять зрение у окулиста нужно	1 раз в месяц 1 раз в год 2 раза в год
8. Чистить зубы нужно	1 раз в день 2 раза в день 3 раза в день
9. Допустимо ли класть локти на стол	Да Нет
10. С какой стороны должен падать свет при чтении	Спереди Слева Справа
11. Расстояние от книги до глаз должно быть	1 метр 50 сантиметров 30-40 сантиметров
12. Как следует сидеть за столом?	Слегка опираясь на спинку стула Прямо Как тебе удобно
13. Приспособление для чистки ушей	Ватная палочка Скрепка Спичка

Тест № 2.

1. Личная гигиена – это.....

Выбери и подчеркни правильные ответы.

- а) Уход за волосами;
- б) уход за руками;
- в) уход за телом;
- г) уход за квартирой.

3. Когда нужно мыть руки?

2. Выбери один вариант ответа.

- а) Утром;
- б) вечером;
- в) в течение дня;
- г) один раз в день.

3. Что должно быть личным?

Выбери и подчеркни правильные ответы.

- а) Туалетная бумага;
- б) зубная щетка;
- в) носовой платок;
- г) расческа.

4. Какая одежда нужна на каждый день?

Выбери один вариант ответа.

- а) Праздничная;
- б) спортивная;
- в) повседневная;
- г) домашняя.

5. Обувь нужно.....

Выбери и подчеркни правильные ответы.

- а) Сушить;
- б) гладить;
- в) протирать;
- г) чистить.

Тест № 3.

1. Выбери один вариант ответа.

- а) Спальня;
- б) прихожая;
- в) кухня;
- г) гостиная.

2. Кухонная посуда – это.....

Выбери и подчеркни правильные ответы.

- а) Сковорода;
- б) блюдо;
- в) чайник;
- г) кастрюля.

3. Столовые приборы - это.....

Выбери и подчеркни правильные ответы.

- а) Нож;

- б) вилка;
- в) тарелка;
- г) ложка.

4. На столе расставлена посуда, столовые приборы. Это значит, сделана.....

Выбери один вариант ответа.

- а) Расстановка;
- б) сервировка;
- в) установка;

5. Грязную посуду нужно мыть.....

Выбери один вариант ответа.

- а) Вечером;
- б) сразу после еды;
- в) один раз в день;
- г) утром.

6. Кто дает человеку отчество?

Выбери один вариант ответа.

- а) Мать;
- б) отец;

Промежуточная аттестация.

Вопросы и задания.	Варианты ответов.
1. Личная гигиена – это.....	Выбери один вариант ответа. а) Уход за квартирой; б) уход за собой и своими вещами; в) приготовление пищи; г) уход за мебелью.
2. Какая одежда нужна на каждый день?	Выбери один вариант ответа. а) Праздничная; б) домашняя; в) повседневная; г) спортивная.
3. На столе расставлена посуда, столовые приборы. Это значит, сделана	Выбери один вариант ответа. а) Расстановка; б) сервировка; в) установка.
4. Кто дает человеку отчество?	Выбери один вариант ответа. а) Мама; б) отец; в) бабушка;

	г) дедушка.
5. Жилое помещение – это.....	Найди и подчеркни правильные ответы. а) Квартира; б) сарай; в) дом; г) киоск.
6. Виды транспорта.	Найди и подчеркни правильные ответы. а) Автомобильный; б) железнодорожный; в) взрослый; г) водный; д) воздушный.
7. Где покупают и продают товары?	Найди и подчеркни правильные ответы. а) В магазине; б) в доме; в) на рынке; г) в киоске.

6 класс.

Проверочная работа раздел. « Жилище».

1. Главные требования к жилому помещению?

А)

Б)

В)

2. Допиши предложения:

Окна нужны для..... и

Отопление служит для ...

Коврик у дверей от ...

У	- не следует комнату загромождать мебелью
Б	- ежедневно надо протирать пыль
О	- 1 раз в неделю следует мыть пол
К	- 1 раз в месяц следует мыть пол
Р	- 1 раз в неделю нужно чистить ковры пылесосом
К	- 3 раза в день следует проветривать комнату
Р	- полы лучше чаще подметать, чем мыть
А	- полы лучше часто мыть, чем подметать

**	
**	
**	

3.

<i>Уборка помещений</i>	<i>1 раз в неделю</i>	<i>1 раз в 3 месяца</i>	<i>1 раз в день</i>
<i>Ежедневная</i>			
<i>Сезонная уборка</i>			
<i>Недельная уборка</i>			

4.

5. Как называется пол из дощечек?
6. Как называется прибор для удаления пыли?
7. Перечисли основные части пылесоса
8. Как называется мешочек для сбора пыли?
10. Прежде чем включить пылесос, проверь исправность _____

<i>Название</i>	<i>Местонахождение в школе</i>
<i>Окрашенные деревянные полы</i>	
<i>Паркетные полы</i>	
<i>Линолеум</i>	
<i>Полы из керамической плитки</i>	

9.

11. Вставь нужные слова
 Сначала возьми _____ и подмети пол.
 Собери мусор в _____.
 Положи его в ведро _____.
 Возьми _____ и протри пыль.
 Для мытья полов налей воду в _____.
 Протри пол _____.
12. Выбери нужную последовательность
 А) Вымыть пол. Б) Протереть пыль В) Подмести пол
 1)АБВ 2) БАВ 3)ВБА
13. Как называется вид уборки, когда моют окна, люстры, стирают шторы?
 А) ежедневная Б) еженедельная В) сезонная
14. Какой вид мебели можно пылесосить?
 А) пластиковая Б) мягкая В) полированная
15. Вставь слово После работы _____ пылесос.
16. Для чего нужны комнатные растения?
17. Перечисли правила ухода за комнатными растениями.
18. Соотнеси вид пола с уходом за ним

1	Линолеум	а	Моют тёплой водой с моющим средством
2	Керамическая плитка	б	Протирают влажной тряпкой, покрывают лаком
3	Паркетный пол	в	Тёплой водой с моющим средством, можно добавить уксус.
4	Окрашенный дощатый	г	Чистят средством для посуды

Промежуточная аттестация. Итоговый тест.

Ф.И. ученика _____

ВОПРОСЫ:

1. Как называется вечерний прием пищи _____
2. Что такое сервировка _____

3. Виды макаронных изделий _____

4. Расставь цифры по порядку действия
Для приготовления отварного картофеля надо:
Вымыть картофель
Вскипятить воду
Добавить соль
Промыть очищенный картофель
Почистить мытый картофель
Положить в кастрюлю и залить кипящей водой
5. Санитарно-гигиенические требования к лицам, приготавливающим пищу.
1. 4.
2. 5.
3. 6.
6. Виды молочных продуктов _____

7. Семья – это _____
8. Родственные отношения: _____

7 класс.

Тест «Одежда и обувь» Тема: «Обувь и уход за ней»

Прочти вопрос и варианты ответа. Обведи правильный ответ.

1. В зависимости от сезона обувь бывает:
а) кожаная;
б) демисезонная.

2. Для ухода за обувью нужно:



3. *Обувь после улицы рекомендуют:*

- а) высушить, а потом протереть;
- б) тщательно протереть мокрой тряпкой, а потом высушить;
- в) сразу тщательно почистить кремом.

4. *Сушить влажную кожаную обувь рекомендуют:*

- а) у батареи;
- б) набив сухой газетной бумагой.

5. *Хранить сезонную обувь рекомендуют:*

- а) отчистив от грязи и набив бумагой;
- б) просто в шкафу.

6. *Резиновую обувь рекомендуют мыть:*

- а) водой;
- б) протирать бензином;
- в) протирать любым маслом.

7. *Бесцветным кремом рекомендуют чистить:*



8. *В ремонт сдают обувь:*

- а) неизношенную;
- б) сильно изношенную;
- в) при первых признаках изношенности.

Тест по разделу «Медицинская помощь»

1. Медицинское учреждение- это.....

- А) организация, которая занимается медициной
- Б) учреждение, где отдыхают врачи
- В) специальный магазин для докторов

2.Что не относится к медицинскому учреждению?

- А) госпиталь,

- В) диспансер
- С) кинотеатр
- Д) аптека,
- Е) оптика
- Ф) род. дом

3. Соедини верно (стрелочками)

Окулист	ухо, горло, нос
педиатр	травмы, ушибы, переломы
дерматолог	глаза, зрение
хирург	дети до 16 лет
отоларинголог (лор)	зубы, заболевание полости рта
стоматолог	кожные заболевания

4. Перечисли, что необходимо в домашней аптечке.

5. Выбери лекарственные растения, допиши, для чего их применяют.

- А) ромашка
- Б) тополь
- В) подорожник
- Г) вишня
- Д) алоэ
- Е) крапива

6. Что относится к доврачебной помощи:

- А) измерить температуры
- Б) подать лекарство
- В) обработать рану
- Г) накормить

7. Травма - это...

- А) народное изречение со скрытым, но поучительным смыслом
- Б) медицинское учреждение
- В) повреждение органа или ткани организма

8. Какие виды травм вы знаете?

9. Перечислите симптомы вывиха.

10. Какие виды перелома знаете, чем они отличаются?

11. При порезе нужно сделать:

- А) обработать рану дезинфицирующим средством и наложить повязку.
- Б) Опустить палец в воду и подождать, пока вся кровь вытечет.
- В) Поймать лягушку и привязать к ране.

Промежуточная аттестация. Итоговое тестирование.

Ф.И. ученика(цы) _____

1. Жилище -

это _____

Отметь лишний предмет на столе у школьника

- 1. настольная лампа
- 2. копилка
- 3. точилка

Какую уборку делают один раз в три месяца?

- 1. недельную
- 2. сезонную
- 3. ежедневную

Как называется машина для удаления пыли?

- 1. швейная
- 2. пылесос
- 3. игрушечная

Назови основные части пылесоса

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Отметь галочкой способы ухода за коврами

1. влажный веник
2. стирка в стиральной машине
3. чистка на снегу
4. пылесос

Назови виды половых покрытий

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

С помощью чего делают влажную уборку?

Для чего делают санитарную обработку жилища?

1. от нечего делать
2. для красоты
3. чтобы удалить микробов

Какой пол нельзя мыть с мылом или порошком?

1. линолеумный
2. из плитки
3. дощатый крашенный

3. Способы чистки зеркал:

4. Уход за мягкой мебелью:

Удаление пыли с тканевого

покрытия: _____

Удаление пыли с кожаной

мебели: _____

5. Чем отличается железнодорожный транспорт от других видов транспорта?

6. Виды железнодорожного транспорта

1 _____

2 _____

7. Ответь на вопрос?

Как называется железнодорожная колея? _____

Что надо купить для проезда в поезде? _____

Как называется состав железнодорожных вагонов? _____

Как называют чемоданы, сумки, взятые с собой в дорогу? _____

Что входит в состав пассажирского поезда, кроме локомотива? _____

10. Выбери правильный ответ

Из жидкого теста выпекают:

- а) пироги;
- б) блины;
- в) вареники;

Промежуточная аттестация. Итоговое тестирование.

1. К основным источникам дохода относится

- а) зарплата;
- б) помощь родственников;
- в) кредит.

2. Отметь нужный вариант ответа

К основным источникам расходов относится

- а) обновление мебели;
- б) стипендия;
- в) питание

3. Назвать обязательные расходы

- а) оплата проезда;
- б) оплата жилья;
- в) ремонт одежды;
- г) питание;

4. Назвать текущие расходы

- а) оплата проезда;
- б) оплата жилья;
- в) оплата коммунальных услуг;
- г) ремонт одежды;
- д) страховка

5. Выбрать правильный ответ

Для чего нужны сбережения?

- а) накопление средств для крупной покупки;
- б) поездка в отпуск, на курорт или в путешествие;
- в) чтобы давать в долг друзьям;
- г) чтобы считать себя богатым

6. Выбрать правильные ответы

Первые признаки при солнечном ударе

- а) хорошее настроение;
- б) головная боль;
- в) потеря сознания;
- г) покраснение лица.

7. Выбрать правильные ответы

Первые признаки при тепловом ударе.

- а) желание бегать, прыгать;
- б) вялость, усталость;
- в) желание веселиться;
- г) головная боль;
- д) головокружение

8. Выбрать правильные ответы

Какую помощь необходимо оказывать при тепловом ударе?

- а) дать горячий чай;
- б) напоить холодной водой;
- в) положить холодный компресс на голову;
- г) перенести в тень;

- д) укрыть тёплым одеялом;
- е) дать понюхать нашатырный спирт

9. Выбрать правильный ответ

Какую помощь оказывают при несчастном случае?

- а) позвать на помощь взрослого человека;
- б) оставить пострадавшего наедине с собой;
- в) оказать помощь самостоятельно;
- г) вызвать скорую помощь

10. Выбрать правильный ответ

Какую помощь необходимо оказать при обморожении?

- а) растирать снегом, шерстью;
- б) согревание тела (тёплое помещение, горячее питьё)
- в) повязка и тепло;
- г) при сильном обморожении доставить больного в больницу.

9 класс.

Тест № 1.

Отметь правильный ответ

1. ОСЖ – это

- а) бытовое оборудование;
- б) семья, быт, организация;
- в) ориентировка в жизни.

2. Выбрать правильные ответы

Личная гигиена подростка - это

- а) утром- освежающий душ;
- б) вечером – тёплый успокаивающий душ;
- в) принятие душа – это вредно для тела.

3. Выбрать правильный ответ

Какой вред приносит курение?

- а) курящий человек приносит вред окружающим;
- б) никотин причина многих заболеваний;
- в) курение не приносит вред окружающим

3. Что необходимо иметь, чтобы узнать свой размер обуви и одежды?

- а) линейку;
- б) карандаш;
- в) сантиметровую линейку

4. По какой мерке можно узнать размер мужской сорочки?

- а) по длине рукава;
- б) по обхвату шеи;
- в) по длине пиджака

5. Выбери правильный ответ

Для подбора обуви необходимо определить

- а) толщину ступни;
- б) длину ступни;
- в) ширину ступни

6. Выбери правильный ответ

Что надо обязательно знать при покупке одежды и обуви для себя?

- а) свой возраст;
- б) свой размер;
- в) свой вес;

г) свой стиль

7. Выбери правильный ответ

Чем можно вывести пятно от масляной краски с одежды?

- а) простой водой
- б) горячей водой;
- в) кусочком льда;
- г) ватой, смоченной бензином или керосином.

8. Выбери правильный ответ

Специализированный магазин – это

- а) магазин, где продают товар по сниженным ценам;
- б) магазин, где продают товар по назначению;
- в) магазин, где продают спецодежду

9. Выбери правильный ответ

Какое питание называется диетическим?

- а) регулярное питание по часам;
- б) лечебное питание по рекомендации врача;
- в) разнообразное питание

10. Выбери правильный ответ

Что такое меню?

- а) перечень блюд на завтрак, обед, ужин;
- б) поведение за столом;
- в) это полдник

Ф.И. учащегося _____

Класс 9

1. Стиль одежды удобный для активного отдыха, труда:

- а) классический стиль;
- б) романтический стиль;
- в) спортивный стиль;
- г) авангардный.

2. Покупая вещи, необходимо знать:

- а) цену;
- б) знать свой размер и уметь его определять;
- в) возраст;
- г) фамилию.

3. При покупке вещи в магазине, необходимо:

- а) взять чек при покупке;
- б) показать паспорт;
- в) сказать свой возраст;
- г) назвать свою фамилию.

4. Что понадобится для выведения в домашних условиях пятна от масляной краски:

- а) мыло;
- б) краска;
- в) ацетон или бензин
- г) лед.

5. Что понадобится для выведения в домашних условиях жвачки:

- а) вода;
- б) ацетон или бензин;
- в) мыло;

г) лед.

6. Регистрация брака производится при достижении возраста:

- а) 18 лет;
- б) 21 год;
- в) по желанию двух сторон;
- г) разрешению родителей.

7. Нужно ли предлагать гостям домашние тапочки:

- а) да;
- б) только если они новые;
- в) нет;
- г) если только есть их размера.

8. Кто знакомит гостей друг с другом на праздничном вечере:

- а) хозяйева;
- б) один из гостей;
- в) сами между собой;
- г) знакомить не обязательно.

9. Можно ли разговаривать по телефону когда пришли гости:

- а) можно;
- б) необходимо;
- в) нельзя;
- г) по разрешению гостей.

10. Если гости принесли торт, обязательно ли им угощать, если у вас уже есть торт:

- а) да, это правило вежливости;
- б) необязательно;
- в) лучше его приберечь для себя;
- г) оставить для следующих гостей.

11. Что нужно сделать, уходя из гостей:

- а) одеться и тихо уйти;
- б) одеться, попрощаться и уйти;
- в) попрощаться, потом одеться;
- г) попрощаться во время одевания.

12. Как вести себя во время еды за столом:

- а) положи руки на стол;
- б) сядь как тебе удобно;
- в) кисти рук положите на стол;
- г) развались за столом.

13. Когда можно сесть за праздничный стол:

- а) как только вы вошли в комнату, где накрыт стол;
- б) только после того, когда сядут все гости;
- в) после приглашения хозяина и после того, как сядут женщины;
- г) после того, когда сядут более старшие гости.

14. Как называется профессия человека, занимающийся оформлением интерьера:

- а) каменщик;

- б) дизайнер;
- в) строитель;
- г) маляр.

15. Интерьер квартиры, это:

- а) чистота;
- б) вся мебель сочетается друг с другом;
- в) все не гармонирует друг с другом;
- г) современный стиль.

16. Что нужно учитывать при приобретении мебели:

- а) возраст;
- б) цена;
- в) размеры мебели;
- г) цвет мебели.

17. Квартплату за жилье надо оплачивать:

- а) каждый день;
- б) раз в неделю;
- в) раз в год;
- г) раз в месяц.

18. Возраст грудного ребенка:

- а) от 3 до 7 лет;
- б) от 2 до 3 лет;
- в) от рождения до года;
- г) от рождения до 6 месяцев.

19. Отметь галочкой игрушки, которые не следует давать грудному ребенку:

- а) резиновые;
- б) пушистые;
- в) пластмассовые;
- г) мелкие.

20. Грудного ребенка до 3 месяцев нужно кормить:

- а) через 3.5 часа;
- б) через 3 часа;
- в) через 4 часа;
- г) четыре раза в день.

Промежуточная аттестация. Итоговое тестирование.

1.Отметь галочкой название предприятий бытового обслуживания.

- а) парикмахерская;
- б) школа;
- в) больница;
- г) ателье;
- д) фотография

2.Найди пару словам

Парикмахерская	швея
Химчистка	фотограф

Кафе	оператор
Фотография	парикмахер
Ателье	официант

3. Отметь правильный ответ

Как правильно подготовиться к звонку с работодателем?

- а) иметь ручку, записную книгу;
- б) иметь перед собой экземпляр автобиографии;
- в) надеяться на память, ничего не надо иметь под рукой;

4. Выбери правильный ответ

Что должен соискатель назвать работодателю?

- а) своё имя, фамилию;
- б) сообщить какую работу хотел бы получить;
- в) сообщить какую профессию он имеет;
- г) ничего не сообщать о себе, а только задавать вопросы

5. Выбери правильные ответы

Если вам отказали в вакансии . что надо делать?

- а) обидеться и не звонить, не искать работу;
- б) попросить разрешение ещё раз позвонить дня через 2-3;
- в) оставить свой домашний адрес;
- г) спросить нет ли другой работы

6. Выбери правильный ответ

Что необходимо предоставить подростку для заключения договора на временную работу?

- а) свидетельство о рождении или паспорт
- б) ничего не надо предоставлять;
- в) справку с места учёбы;
- г) заявление от родителей

7. Выбери правильный ответ

О чём надо помнить , когда идёшь впервые на работу;

- а) явиться в назначенное время;
- б) опоздать на работу;
- в) выглядеть опрятным;
- г) прийти в мятой одежде;
- д) составить дома вопросы и пользоваться ими при разговоре

8. Выбери два правильных ответа

Почему важно иметь профессию?

- а) чтобы получать зарплату;
- б) чтобы найти работу ;
- в) чтобы быть специалистом;

9. Выбери правильные ответы

Каких по характеру людей ждут на работе?

- а) спокойных;
- б) ворчливых, скандальных;
- в) ленивых, курящих;
- г) добросовестных, послушных

10. Выбери правильные ответы

Что необходимо сделать после окончания разговора с работодателем?

- а) поблагодарить собеседника;
- б) уйти , не сказав ни слова;
- в) сказать слова прощания;.

9. Методическое обеспечение.

1. Субчева В.П., Социально-бытовая ориентировка/ 5 класс/ ООО «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», Москва, 2012
2. Субчева В.П., Социально-бытовая ориентировка/ 6 класс/ ООО «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», Москва, 2012
3. Субчева В.П., Социально-бытовая ориентировка/ 7 класс/ ООО «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», Москва, 2012
4. Субчева В.П., Социально-бытовая ориентировка/ 8 класс/ ООО «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», Москва, 2012
5. Субчева В.П., Социально-бытовая ориентировка/ 9 класс/ ООО «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», Москва, 2012