

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Управление образования Каменск - Уральского городского округа

Средняя школа № 16

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
общественных
дисциплин

Протокол №1

от «29» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора

М.Э. Кырчикова

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

С.Д. Пармонов

№ 219/2

от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета «Основы социальной жизни»

I

для обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

Урап – 5-9 классы

вариант 9.1

Каменск-Уральский ГО 2023

Федеральная рабочая программа по учебному предмету "Основы социальной жизни" (V - IX классы) предметной области "Человек и общество" включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы.

Пояснительная записка.

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.

Содержание учебного предмета.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Предприятия, организации, учреждения. Образовательные организации. Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

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

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

Культура межличностных отношений (дружба и любовь; культура поведения влюбленных; выбор спутника жизни; готовность к браку; планирование семьи).

Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки, правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.

Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров.

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

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

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

вещей.

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

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Основы социальной жизни".

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 педагогического работника;

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 педагогического работника 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;

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.

Тематическое планирование 6 класс.

№ п/п	Тема раздела	Количес тво часов
	Личная гигиена	
	Одежда	
	Питание	
	Семья	
	Культура поведения	
	Жилище	
	Транспорт	
	Торговля	
	Средства связи	
	Медицинская помощь	
	Учреждения, организации и предприятия	
	Итого:	

Тематическое планирование 7 класс.

№	раздел	Количество часов
	Личная гигиена	
	Одежда и обувь.	
	Семья	
	Питание.	
	Культура поведения	
	Жилище	
	Транспорт	
	Средства связи	
	Медицинская помощь	
	Торговля	
	Повторение.	
	Итого:	

Тематическое планирование 8класс.

№	раздел	Количество часов
	Личная гигиена	
	Питание	
	Одежда	
	Семья	
	Культура поведения	
	Жилище	
	Экономика домашнего хозяйства	
	Медицинская помощь	
	Учреждения, организации и предприятия	
	Транспорт	
	Торговля	
	Средства связи	
	Итого:	

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Тема урока	Количество часов
1	Вводный урок. Знакомство с предметом.	1
2	Вводный инструктаж по охране труда.	1
3	Личная гигиена. Забота о себе.	1
4	Правила личной гигиены в течение дня.	1
5	Предметы личной гигиены.	1
6	Средства гигиены.	1
7	Гигиена зрения.	1
8	Гигиена зрения.	1
9	Забота о глазах.	1
10	Важные правила здорового человека. Проект.	1
11	Обобщение по разделу «Личная гигиена».	1
12	По одежке встречают.	1
13	Одежда.	1
14	Виды одежды.	1
15	Чистка одежды.	1
16	Сушка одежды.	1
17	Идеальная пара.	1
18	Виды обуви .	1
19	Практическая работа «Одежда и обувь» .	1

20	Чистка обуви .	1
21	Хранение обуви.	1
22	Головные уборы.	1
23	Виды головных уборов .	1
24	Виды головных уборов.	1
25	Важные правила аккуратного человека. Проект.	1
26	Обобщение по разделу «Одежда. Обувь».	1
27	Кухонные принадлежности.	1
28	Уход за посудой.	1
29	Чайная посуда.	1
30	Правила заваривания чая.	1
31	Еда для здоровья. Как правильно есть.	1
32	Завтрак.	1
33	Сервировка стола к завтраку.	1
34	Нарезка хлеба.	1
35	Нарезка овощей.	1
36	Приготовление бутербродов.	1
37	Приготовление бутербродов.	1
38	Приготовление салата.	1
39	Приготовление салата.	1
40	Обобщение по разделу «Кухонные принадлежности».	1
41	Транспортные средства.	1

42	Виды транспортных средств.	1
43	Поведение в транспорте.	1
44	Правила дорожного движения.	1
45	Правила дорожного движения.	1
46	Обобщение по теме «Транспортные средства».	1
47	Каким бывает дом.	1
48	Порядок в доме.	1
49	Виды жилых помещений.	1
50	Комнатные растения.	1
51	Почтовый адрес дома.	1
52	Почтовый адрес школы.	1
53	Поведение в музее.	1
54	Посещение школьного музея.	1
55	Поведение в библиотеке.	1
56	Посещение школьной библиотеки.	1
57	Поведение в кино.	1
58	Поведение в театре.	1
59	Поведение за столом.	1
60	Правила приема пищи .	1
61	Основные виды магазинов.	1
62	Основные виды магазинов. Отделы.	1
63	Правила поведения в магазине.	1

64	Порядок покупки товара.	1
65	Зачем нужны средства связи.	1
66	Мои средства связи.	1
67	Семья. Семейные традиции.	1
68	Проект «Моя семья»	1

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
	I четверть- 18 ч.	
	Личная гигиена – 8 ч.	
	Гигиена тела.	
	Выбор средств и предметов личной гигиены. Пр.р.	
	Уход за руками (уход за ногтями и кожей вокруг рук, кремы).	
	Мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук. Пр.р.	
	Профилактика грибковых заболеваний.	
	Уход за ногами (уход за ногтями и кожей ног). Пр.р.	
	Закаливание организма (зарядка, обтирание, сезонная одежда, физические упражнения).	
	Способы закаливания, правила и приемы выполнения воздушных и водных процедур.	
	Одежда – 8 ч.	
	Значение опрятного вида человека.	
	Чистка одежды. Пр.р.	
	Мелкий ремонт одежды.	
	Пришивание пуговиц, вешалки, зашивание распорвшегося шва. Пр.р.	

	Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей.	
	Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей. Пр.р.	
	Утюжка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей.	
	Утюжка фартуков, косынок, салфеток. Пр.р.	
	Питание – 2 ч.	
	Гигиена приготовления пищи. Хранение продуктов и готовой пищи.	
	Замораживание, размораживание. Определение срока годности.	
	II четверть- 14 ч.	
	Питание – 10 ч.	
	Приготовление пищи. Ужин.	
	Составление меню ужина. Пр.р.	
	Приготовление блюд из круп. Запись рецепта.	
	Приготовление каши на молоке. Пр.р.	
	Приготовление макаронных изделий. Запись рецепта.	
	Варка макарон. Пр.р.	
	Приготовление блюд из картофеля и других овощей. Запись рецепта.	
	Приготовление картофельного пюре. Оформление готовых блюд. Пр.р.	
	Сервировка стола к ужину.	
	Сервировка стола к ужину. Пр.р.	
	Семья – 4 ч.	

	Состав семьи обучающихся. Родственные отношения.	
	Составление генеалогического дерева. Пр.р.	
	Личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.	
	Запись сведений о членах семьи. Пр.р.	
	III четверть- 20 ч.	
	Культура поведения– 4 ч.	
	Поведение в общественных местах.	
	Сюжетно-ролевая игра "В театре".	
	Поведение при посещении массовых мероприятий.	
	Сюжетно-ролевая игра "В кафе".	
	Жилище – 8 ч.	
	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.	
	Основные правила организации рабочего места школьника.	
	Повседневная уборка квартиры (сухая и влажная). Пылесос.	
	Уборка помещения. Пользование пылесосом и уход за ним. Пр.р.	
	Комнатные растения (их назначение, допустимое количество и уход).	
	Уход за комнатными растениями: рыхление, полив, опрыскивание. Пр.р.	
	Уход за полами. Средства по уходу за полом.	
	Мытье полов. Пр.р.	
	Транспорт – 6 ч.	
	Основные транспортные средства.	

	Пользование городским транспортным средством. Оплата проезда.	
	Наиболее рациональные маршруты передвижения в разные точки города, ближайшие населенные пункты.	
	Экскурсия на автовокзал.	
	Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.	
	Экскурсия на железнодорожный вокзал.	
	Торговля – 2 ч.	
	Продовольственные и специализированные магазины.	
	Экскурсия в продовольственный магазин.	
	IV четверть- 16 ч.	
	Торговля – 2 ч.	
	Виды товаров, их стоимость. Порядок приобретения товаров.	
	Покупка товаров по списку. Пр.р.	
	Средства связи– 6 ч.	
	Основные средства связи.	
	Виды почтовых отправлений.	
	Виды писем. Порядок отправки писем. Стоимость пересылки.	
	Написание адреса и индекса на конверте. Пр.р.	
	Составление текста телеграммы. Пр.р.	
	Экскурсия на почту.	
	Медицинская помощь - 6 ч.	
	Медицинские учреждения. Их назначение. Работники медицинских учреждений.	

	Виды медицинской помощи.	
	Использование различных видов медицинской помощи.	
	Экскурсия в аптеку.	
	Профилактика вирусных и простудных заболеваний.	
	Изготовление аромакулона для эфирных масел. Пр.р.	
	Учреждения, организации и предприятия - 2 ч.	
	Дошкольные и школьные учреждения. Их назначение.	
	Экскурсия в Центр Туризма.	

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ урока	Дата	Тема урока	Количество часов
		I четверть- 18 ч.	
		Личная гигиена – 4 ч.	
1		Уход за кожей лица.	1
2		Типы кожи и правила ухода за кожей лица.	1
3		Косметические средства для ухода за кожей лица и правила пользования ими.	1
4		Протирание кожи лица лосьоном, нанесение крема. Пр. р.	1
		Питание – 10 ч.	
5		Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи.	1
6		Правила техники безопасности при приготовлении пищи.	1
7		Соление огурцов. Запись рецепта.	1
8		Соление огурцов. Пр. р.	1

9		Квашение капусты. Запись рецепта.	1
10		Квашение капусты. Пр. р.	1
11		Варка варенья из фруктов. Запись рецепта.	1
12		Варка варенья из фруктов. Пр. р.	1
13		Составление меню завтрака, обеда, ужина на день.	1
14		Упражнение в составлении меню. Пр. р.	1
		Одежда – 4 ч.	
15		Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.	1
16		Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей. Пр. р.	1
17		Утюжка блузок, рубашек, платьев.	1
18		Утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей. Пр. р.	1
		II четверть- 14 ч.	
		Одежда – 2 ч.	
19		Прачечная. Правила пользования. Виды услуг. Прачечная самообслуживания.	1
20		Экскурсия в прачечную.	1
		Семья – 6 ч.	
21		Уход за грудным ребенком.	1
22		Правила и периодичность кормления ребенка из соски и с ложки.	1
23		Правила и периодичность купания ребенка.	1
24		Упражнение в купании. Пр. р.	1
25		Правила и последовательность одевания и пеленания ребенка.	1
26		Одевание и пеленание куклы. Пр. р.	1
		Культура поведения – 4 ч.	

27		Культура общения девушки и юноши.	1
28		Правила поведения юноши и девушки при знакомстве, в общественных местах, дома.	1
29		Внешний вид молодых людей.	1
30		Подбор причёски, одежды, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности, характер предстоящего мероприятия. Пр. р.	1
		Жилище – 2 ч.	
31		Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла.	1
32		Чтение печатных инструкций к моющим средствам, используемых при уборке кухни и санузла. Пр. р.	1
		III четверть- 20 ч.	
		Жилище – 4 ч.	
33		Уборка кухни. Правила и периодичность уборки кухни.	1
34		Уборка санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами.	1
35		Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла.	1
36		Мытье кафельных стен, чистка раковин. Пр. р.	1
		Экономика домашнего хозяйства – 8 ч.	
37		Основные статьи расходов (питание, содержание жилища, одежда и обувь, культурные потребности).	1
38		Планирование расходов на день, на две недели с учётом бюджета семьи. Пр. р.	1
39		Расходы на питание.	1
40		Упражнение в планировании расходов на день, две недели. Пр. р.	1

41		Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг.	1
42		Снятие показателей счётчика, расчёт стоимости израсходованной электроэнергии, заполнение квитанции. Пр.р.	1
43		Крупные покупки (одежда, мебель, обувь).	1
44		Упражнение в планировании крупных покупок. Пр.р.	1
		Медицинская помощь – 6 ч.	
45		Первая помощь при несчастных случаях (ожогах, обмороживании, отравлении, тепловом и солнечном ударах).	1
46		Упражнения в оказании первой помощи при ожогах, обморожении, утоплении.	1
47		Первая помощь утопающему.	1
48		Упражнения в оказании первой помощи утопающему.	1
49		Глистные заболевания и меры их предупреждения.	1
50		Экскурсия в поликлинику.	1
		Учреждения и организации- 2 ч.	
51		Департамент, муниципалитет, префектура, полиции. Их значение.	1
52		Экскурсия в администрацию.	1
		IV четверть- 16 ч.	
		Транспорт- 4 ч.	
53		Междугородний автотранспорт. Автовокзал. Расписание движения автобусов.	1
54		Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.	1

55		Водный транспорт. Порядок приобретения билета. Стоимость проезда.	1
56		Экскурсия на автовокзал.	1
		Торговля- 4 ч.	
57		Специализированные магазины.	1
58		Ассортимент товаров в различных специализированных магазинах.	1
59		Стоимость основных промышленных товаров.	1
60		Экскурсия в специализированный магазин.	1
		Средства связи- 2 ч.	
61		Телефон. Пользование стационарным телефоном. Телефонный справочник. Культура разговора по телефону.	1
62		Вызов экстренных служб. Пр.р.	
		Питание – 6 ч.	
63		Приготовление блинов. Запись рецепта.	1
64		Приготовление блинов. Пр. р.	1
65		Приготовление печенья. Запись рецепта.	1
66		Приготовление печенья. Пр. р.	1
67		Приготовление вафель. Запись рецепта.	1
68		Приготовление вафель. Пр. р.	1