РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Основы социальной жизни»
для обучающихся 5-9 (вариант 8.1)

г. Кушва

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 появление 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 выведение 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 результаты освоения учебного предмета

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

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов на изучение раздела
5 класс		
1	Питание	30
2	Личная гигиена и здоровье	8
3	Одежда и обувь	12
4	Семья	4
5	Жилище	6
6	Средства связи	2
7	Транспорт	2
8	Охрана здоровья	4
	Итого	68
6 класс		
1	Питание	22
2	Личная гигиена и здоровье	8
3	Одежда и обувь	16
4	Жилище	8
5	Средства связи	4
6	Семья	4
7	Транспорт	**2**
8	Охрана здоровья	4
	Итого	68
7 класс		
1	Питание	16
2	Личная гигиена и здоровье	6
3	Одежда и обувь	5
4	Жилище	13
5	Средства связи	4
6	Семья	4
7	Транспорт	14
8	Охрана здоровья	6
	Итого	68
8 класс		
1	Питание	18
2	Личная гигиена и здоровье	4
3	Одежда и обувь	10
4	Жилище	20
5	Средства связи	4
6	Семья	2
7	Транспорт	2
8	Предприятия, организации, учреждения	2
9	Охрана здоровья	6
	Итого	68
9 класс		
1	Питание	28
2	Личная гигиена и здоровье	4
3	Одежда и обувь	10
4	Жилище	10

5	Средства связи	2
6	Семья	2
7	Транспорт	2
8	Предприятия, организации, учреждения	4
9	Охрана здоровья	6
	Итого	68

Поурочное планирование

5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Питание		
1-2	Значение питания в жизни и деятельности людей. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.	2
3-4	Влияние правильного питания на здоровье человека.	2
5-6	Место для приготовления пищи и его оборудование. Кухня в моей квартире.	2
7-10	Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода.	4
11-12	Предметы для сервировки стола: назначение и уход.	2
13-14	Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Хлебные магазины и комбинаты.	2
15-16	Приготовление простых и сложных бутербродов. Вторичное использование черствого хлеба. Практическая работа.	2
17-18	Овощные салаты: виды, способы приготовления.	2
19-20	Практическая работа. Приготовление винегрета.	2
21-22	Виды чая. Способы заваривания чая. Практическая работа.	2
23-24	Посуда для завтрака. Сервировка стола к завтраку. Практическая работа.	2
25-26	Повторительно-обобщающий урок "Питание". Тест.	2
Личная гигиена и здоровье		
27-28	Утренний и вечерний туалет. Содержание, правила и прием выполнения, значение. Практическая работа.	2
29-30	Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце). Правила хранения. Уход. Магазины по продаже косметических средств.	2
31-	Практическая работа. Уход за волосами.	2

32		
33-34	Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности. Медицинские центры города.	2
Одежда и обувь		
35-38	Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей.	4
39-40	Головные уборы: виды и назначение.	2
41-42	Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли).	2
43-44	Виды обуви: в зависимости от времени года, назначения, вида материалов.	2
45-46	Хранение обуви: способы и правила. Практическая работа.	2
Семья		
47-48	Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников, возраст, дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. «Моя семья»	2
49-50	Взаимоотношения между родственниками.	2
Жилище		
51-52	Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья в моем городе	2
53-54	Коммунальные удобства в городе и сельской местности.	2
55-56	Почтовый домашний адрес. Практическая работа. Мой домашний адрес.	2
Средства связи		
57-58	Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования. Средства связи города.	2
Транспорт		
59-60	Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Практическая работа. Транспорт города	2
Питание		
61-62	Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Магазины города.	2
63-64	Продовольственный магазин. Практическая работа "Покупка продуктов".	2
65-66	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.	2

67-68	Повторительно-обобщающий урок. Тест	2

6 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Питание		
1-2	Режим питания.	2
3-4	Гигиена приготовления пищи.	2
5-6	Виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновая печь. Правила техники безопасности.	2
7-8	Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник). Назначение, правила использования и ухода, техника безопасности. Магазины бытовой техники.	2
9-10	Блюда для горячего и холодного завтрака.	2
11-12	Виды круп, их вредители. Правила хранения круп. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.	2
13-14	Блюда для завтрака. Каши.	2
15-16	Практическая работа. Приготовление манной каши.	2
17-18	Яйца. Место хранения яиц. Блюда из яиц (яйца отварные, яичница - глазунья). Практическая работа.	2
19-20	Напитки для завтрака. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.	2
21-22	Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов. Стоимость и расчет продуктов.	2
23-24	Повторительно – обобщающий урок по теме " Питание". Тест.	2
Личная гигиена и здоровье		
25-26	Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные, солнечные, водные процедуры.	2
27-28	Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук. Практическая работа: приемы обрезания ногтей на руках.	2
29-30	Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног. Практическая работа: приемы обрезания ногтей на ногах.	2
31-32	Повторительно – обобщающий урок по теме "Личная гигиена". Тест.	2
Одежда и обувь		
33-34	Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека.	2
35-36	Особенности разных видов одежды.	2

37-38	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.	2
39-40	Ручная стирка изделий замачивание, кипячение, полоскание. Практическая работа.	2
41-42	Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств.	2
43-44	Правила сушки белья из различных тканей. Практическая работа.	2
45-46	Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.	2
47-48	Правила ухода за обувью из различных материалов. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов. Сушка обуви. Практическая работа.	2
Жилище		
49-50	Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Их назначение. Мой дом.	2
51-52	Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение нежилых помещений.	2
Средства связи		
53-54	Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка. Письмо. Главпочтамт	2
55-56	Письма. Деловые письма: заказное, с уведомление. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылок. Практическая работа.	2
Семья		
57-58	Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности. Моя семья.	2
59-60	Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др. правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.	2
Транспорт		
61-62	Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.	2
Питание		
63-64	Основные отделы в продуктовых магазинах. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Магазин «Ситно»	2
Охрана здоровья		
65-66	Виды доврачебной помощи. Способ измерения температуры тела. Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний. Практическая работа.	2
67-68	Повторительно-обобщающий урок. Тест.	2

7 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Питание		
1	Молоко и молочные продукты. Виды. Правила хранения.	1
2	Виды блюд, приготовленных на основе молока (каши, молочный суп). Значение кипячения молока.	1
3 4	Практическая работа. Молочный суп с макаронами.	2
5	Жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения.	1
6	Виды растительного масла (подсолнечное, растительное, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров.	1
7	Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов.	1
8	Супы (виды, способы приготовления)	1
9 10	Практическая работа. Приготовление домашней лапши.	2
11	Фруктовые напитки: соки, нектары.	1
12	Практическая работа. Приготовление киселя.	1
13	Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.	1
14	Практическая работа. Приготовление гарнира. Картофельное пюре.	1
15 16	Праздничный стол. Сервировка праздничного стола. Правила этикета за столом. Практическая работа.	2
Личная гигиена и здоровье		
17	Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.	1
18	Фены для сушки волос.	1
19 20	Практическая работа. Уход за волосами.	2
21	Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач.	1
22	Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки)	1
Одежда и обувь		
23	Уход за одеждой. Машинная стирка изделий.	1
Жилище		
24	Правила пользования стиральными машинами: стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках.	1
25	Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин)	2

26	Экскурсия. Магазины бытовой техники.	
Одежда и обувь		
27	Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат.	1
28	Правила пришивания пуговиц крючков, петель; зашивание распоровшегося шва. Практическая работа.	1
29 30	Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант. Экскурсия. Прачечная самообслуживания.	2
Жилище		
31	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.	1
32	Виды уборки жилища (сухая, влажная) инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений.	1
33	Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.	1
34	Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения.	1
35	Уход за различными видами напольных покрытий.	1
36	Практическая работа. Уборка разных покрытий (кафель, линолеум)	1
37 38	Комнатные растения. Виды. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Кашпо и горшки для комнатных растений. Практическая работа.	2
39 40	Экскурсия в цветочный магазин.	2
Средства связи		
41	Почта. Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления бандероли. Упаковка. Стоимость пересылки. Практическая работа	1
42	Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.	1
43 44	Экскурсия на главпочтамт.	2
Семья		
45	Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки. посещение музеев, театров и т. д. Достопримечательности города.	1
46	Досуг как средство укрепления здоровья: посещение спортивных площадок и спортивных секций.	1
47 48	Досуг как развитие постоянного интереса к какому – либо виду деятельности (хобби): коллекционирование, фотография и т.д.	2
Транспорт		
49 50	Пригородный транспорт. Автобусы пригородного сообщения. Стоимость проезда. Расписание. Практическая работа. Автовокзал.	2

51 52	Вокзалы: назначение, основные службы. Междугородний железнодорожный транспорт. Гороблагодатский ж/д вокзал.	2
53 54	Пригородный транспорт. Электрички. Стоимость проезда. Расписание. Практическая работа.	2
55 56	Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале.	2
57 58	Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.	2
59 60	Экскурсия на вокзал. Гороблагодатский ж/вокзал.	2
61 62	Обобщающий урок по теме "Транспорт". Тест.	2
Охрана здоровья		
63 64	Виды доврачебной помощи. Обработка ран, порезов, ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого «зеленки»). Практическая работа.	2
65 66	Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия.	2
67 68	Обобщающий урок за год. Тест.	2

8 класс

№ п/п	**Тема урока**	**Кол-во часов**
Питание		
1	Виды (пшеничная, ржаная, гречневая и др.) и сорта (крупчатка, высшая, первый и второй сорт) муки. РК. Торговая марка «Увелка».	1
2	Правила хранения муки. Просеивание муки. Вредители муки.	1
3	Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное.	1
4	Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье. Составление и запись рецептов.	1
5	Практическая работа. Приготовление пресного текста.	1
6	Практическая работа. Приготовление блинов.	1
7 8	Практическая работа. Приготовление слоек из замороженного теста.	2
9	Соль, сахар, пряности и приправы.	1
10	Соль и ее назначение для питания. Использование соли при приготовлении блюд.	1
11	Сахар: его польза и вред.	1
12	Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.	1

13	Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушки, заморозка. Варенье из ягод и фруктов.	1
14	Практическая работа. Варенье из яблок.	1
15	Обед. Рыбные блюда (виды, способы приготовления).	1
16	Практическая работа. Жареная рыба.	1
17	Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда.	1
18	Посуда для обеда. Сервировка стола для обеда.	1
Личная гигиена и здоровье		
19	Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений.	1
20	Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.	1
21	Особенности соблюдения личной гигиены подростком.	1
22	Правила и приемы соблюдения личной гигиены девочками и мальчиками.	1
Одежда и обувь		
23	Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования.	1
24	Глажение изделий из различных видов тканей.	1
25	Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды.	1
26	Правила и приемы глажения блузок и рубашек.	1
27	Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Практическая работа.	1
28	Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии.	1
29 30	Магазины по продаже различных видов обуви. Экскурсия.	2
31	Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант.	1
32	Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви. Практическая работа.	1
Жилище		
33 34	Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца	2
35 36	Домашние животные. Содержание животных и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход.	2
37 38	Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба. Экскурсия.	2
39	Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение.	1
40	Правила безопасного поведения в ванной комнате.	1

41 42	Практическая работа. Уборка санузла и ванной комнаты.	2
43	Мебель в жилых помещениях. Виды мебели и их назначение (мягкая, корпусная)	1
44	Магазины по продаже различных видов мебели. Мебельные магазины. Экскурсия.	1
45 46	Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Практическая работа.	2
47	Убранство жилых комнат зеркала, картины, фотографии.	1
48	Убранство жилых комнат: ковры, паласы, светильники.	1
49 50	Практическая работа. Правила ухода за убранством жилых комнат.	2
51 52	Тест по теме «Правила ухода за жилыми и нежилыми помещениями»	2
Средства связи		
53	Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона.	1
54	Культура разговора по телефону. Практическая работа.	1
55	Сотовые компании, тарифы. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые операторы в городе Кушва.	1
56	Номера телефонов экстренной службы. Практическая работа.	1
Транспорт		
57 58	Международный транспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда. Практическая работа. Гороблагодатский ж/д вокзал.	2
59	Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых.	1
60	Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей. Виды отдыха в Свердловской области.	1
Предприятия, организации, учреждения		
61	Кушвинский молокозавод. Вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.	1
62	Шахта Южная. Вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.	1
Охрана здоровья		
63 64	Первая помощь при ушибах и травмах, при обморожении, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту. Практическая работа.	2

65 66	Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов «скорой» или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием.	2
67 68	Обобщающий урок за год. Тест.	2

9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Питание		
1	Магазины по продаже продуктов питания. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения (на этикетках). Магазины самообслуживания «Пятерочка», «Магнит».	1
2	Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив. Практическая работа.	1
3 4	Экскурсия в магазин самообслуживания.	2
5 6	Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина. Рынок города.	2
7 8	Экскурсия на рынок	2
9	Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Дары лесов Свердловской области.	1
10	Свежие и замороженные продукты.	1
11 12	Консервирование. Соления. Практическая работа.	2
13 14	Консервирование. Практическая работа.	2
15 16	Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.	2
17	Завтрак. Приготовление некоторых блюд для завтрака.	1
18	Обед. Мясные блюда (виды, способы приготовления)	1
19 20	Практическая работа. Приготовление голубцов.	2
21	Ужин. Блюда для ужина. Холодный и горячий ужин.	1
22	Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина.	1
23 24	Приготовление несложных салатов. Практическая работа.	2
25	Приготовление холодных закусок. Практическая работа.	2

26		
27	Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.	1
28	Практическая работа. Приготовление курицы	1
Личная гигиена		
29	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.	1
30	Гигиена тела. Уход за телом. Косметические средства для ухода кожей рук.	1
31	Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека.	1
32	Наркотики и их разрушительное действие на организм человека. Вредные привычки и способы предотвращения их проявления.	1
Одежда и обувь		
33	Магазины по продаже различных видов одежды. Специализированные магазины по продаже одежды.	1
34	Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.	1
35	Практическая работа. Выбор одежды	1
36	Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки. Практическая работа.	1
37	Значение опрятного вида человека.	1
38	Предприятия бытового обслуживания. Химчистка. Услуги химчистки. Чтение условных обозначений на этикетках.	1
39	Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды. Практическая работа.	1
40	Экскурсия в химчистку	1
41	Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Санитарно- гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.	1
42	Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Практическая работа.	1
Жилище		
43	Виды жилья: собственное и государственное.	1
44	Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовый ящик).	1
45	Кухня. Кухонная мебель: названия и назначения.	1
46	Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Практическая работа.	1
47	Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого	1

	изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажной, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.	
48	Электробытовые приборы в ванной комнате. Стиральные машины. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности.	1
49	Уход за жилищем. Ежедневная уборка. Практическая работа.	1
50	Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры к зиме и лету. Практическая работа.	1
51	Насекомые и грызуны в доме виды, вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме.	1
52	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.	1
Средства связи		
53	Интернет – связь. Электронная почта. Видеосвязь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.	1
54	Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.	1
Семья		
55	Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Практическая работа.	1
56	Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок. Практическая работа.	1
Транспорт		
57	Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.	1
58	Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.	1
Предприятия, организации, учреждения		
59	Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения.	1
60	Учреждения дополнительного образования виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.	1
61 62	Исполнительные органы государственной власти (города, района). Муниципальные власти. Структура, назначение.	2
Охрана здоровья		
63-64	Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного. Практическая работа.	2
65-66	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности. Практическая работа.	2
67 68	Обобщающий урок за год. Тест.	2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279362

Владелец Трегубов Григорий Геннадьевич

Действителен С 26.03.2025 по 26.03.2026