

Примерное распределение содержания программы «Основы социальной жизни» по годам обучения 5 – 9 класс

| 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
|---|--|--|---|---|
| Вводное занятие. Ознакомление с предметом «Основы социальной жизни», его задачами, кабинетом | | | | |
| Раздел «Личная гигиена и здоровье» | | | | |
| Режим питания школьника. Кратность приема пищи. Рациональное питание. Соотношение белков, жиров и углеводов, продукты их содержащие. | Гигиена тела. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах. Косметические средства для ухода за кожей ног | Особенности соблюдения личной гигиены подростком-юношей. Правила и приемы соблюдения личной гигиены | Уход за кожей лица. Мужская и женская косметика. | Негативное влияние на организм вредных привычек: табака, алкоголя, токсических и наркотических средств. Вредные привычки и способы предотвращения их проявления. |
| Значение физических упражнений в режиме дня. Влияние физических упражнений на работу органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы, легких и т.д. Формирование морально-волевых качеств. Двигательная | Грибковые заболевания ногтей ног и кожи. Профилактика. Лечение. | Особенности соблюдения личной гигиены подростком-девушкой. Гигиенические правила | | Значение ЗОЖ, профилактика гиподинамии. |

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| активность. Правила соблюдения двигательного режима | | | | |
| Значение утренней зарядки. Комплекс ОФП упражнений. Требования к одежде, помещению. | | | | |
| Раздел «Охрана здоровья» | | | | |
| Профилактические средства для предупреждения кишечных заболеваний. | Лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. | Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов ссадин с применением специальных средств (раствор йода, бриллиантового зеленого) | <i>Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности..</i> | Инфекционные заболевания . Современные инфекции. Виды и способы заражения. Лечение. Инфекционное отделение. Карантин. |

| | | | | |
|---|---------------------------|---|--|---|
| Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний. | <i>Экскурсия в аптеку</i> | Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. | Особенности оплаты по листку временной нетрудоспособности страховыми компаниями. | Меры по предупреждению заражения инфекционным заболеванием. |
| Лекарственные растения. Виды, названия, способы хранения. | | Вызов «скорой» помощи. | Доврачебная помощь при ушибах и травмах. | Практическая работа «Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций (лист - вкладыш) к лекарствам» |
| Практическая работа «Заваривание травяного чая» | | Сюжетно-ролевая игра «Я вызываю врача» | | Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного. |
| | | Госпитализация. Амбулаторный прием. | | Практическая работа «Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного». |
| | | <i>Экскурсия в поликлинику, больницу</i> | | |

| Раздел «Жилище» | | | | |
|--|---|--|--|---|
| <p>Типы жилых помещений в городе и сельской местности.</p> <p>Виды жилья: собственное и государственное.</p> | <p>Инвентарь, моющие средства.</p> <p>Правила техники безопасности при использовании чистящих и моющих средств</p> | <p>Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире печь и плита в сельской местности, микроволновые печи.</p> <p>Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами.</p> | <p>Ванная комната. Оборудование ванной комнаты, ее назначение.</p> <p>Правила безопасного поведения в ванной комнате.. Оборудование санузла, его назначение.</p> <p>Правила техники безопасности при использовании чистящих и моющих средств</p> | <p>Интерьер. Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии, ковры, паласы, светильники</p> |
| <p>Коммунальные удобства в городе и сельской местности.</p> <p>Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики)</p> | <p>Электробытовые приборы для уборки помещений.</p> <p>Правила техники безопасности при уборке жилых помещений.</p> | <p>Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка). Назначение, правила пользования и ухода, техника безопасности</p> | <p>Практическая работа «Уборка санузла и ванной комнаты »</p> | <p>Практическая работа «Создание интерьера жилой комнаты»</p> |

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| Домашний почтовый адрес. | Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия (<i>лак, полировка</i>) | Практическая работа «Санитарная обработка мебели» | Практическая работа Правила пользования стиральными машинами, синтетические средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках, вес сухого белья. Правила загрузки. | Виды ремонта: косметический, текущий. Ремонт стен. Материалы для ремонта стен. Виды обоев: бумажные, флизелиновые; виниловые (основные отличия по качеству и цене). Обновление потолков: виды ремонта (покраска, побелка), основные правила и практические приемы |
| Практическая работа: «Написание адреса на конверте» | Практическая работа «Ежедневная уборка жилого помещения» | Кухонное белье: полотенца, скатерть, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажной, смесовая ткань). Правила хранения и ухода. | Практическая работа «Стирка белья в стиральной машине» | Практическая работа Расчет стоимости ремонта потолка стен в зависимости от площади комнаты и вида материала». |
| Планировка помещения. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Назначение жилых комнат. | | Практическая работа «Ручная стирка кухонных полотенец» | | |
| Раздел «Одежда и обувь» | | | | |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. | Значение опрятного вида человека. | Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат | Правила и приемы глажения блузок и рубашек | Одежда разных эпох. Изменения в одежде в разные исторические периоды. <i>Национальный русский костюм.</i> |
| Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначение (деловая, праздничная, спортивная, домашняя, рабочая). Виды одежды в зависимости сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. | Уход за верхней одеждой из водоотталкивающей ткани, кожи, мехового велюра (дубленки), меха (искусственного и натурального). | Практическая работа «Наложение заплаты» | Практическая работа «Правила и приемы глажения блузок и рубашек» | Профессии людей, создающих одежду: художники-дизайнеры (модельеры); раскройщики, портные. «Высокая» мода и мода для всех. Практическая работа «Определение размера одежды» |
| Головные уборы и их назначение. | Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли) | Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. | Глажение изделий из различных видов тканей. | Магазины по продаже Одежды и обуви. Интернет магазины одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные сроки носки |
| Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для | Практическая работа «Пришивание кармана» | Практическая работа «Чтение условных обозначений» | Практическая работа «Глажение изделий из различных видов тканей» | Экскурсия в специализированный магазин одежды и обуви |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| здоровья человека. Виды обуви: в зависимости от времени года, назначения (спортивная, домашняя), вида материалов(кожаная, резиновая, текстильная) | | | | |
| Практическая работа. Правила повседневного ухода за одеждой и обувью. Хранение вещей и обуви: способы и правила. Чистка одежды и обуви. Использование кремов для чистки обуви | Практическая работа «Пришивание молнии» | Правила сушки белья из разных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. | Практическая работа «Выведение пятен в домашних условиях.» Виды пятновыводителей. | |
| | | Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила пользования. | Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно – гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен | |
| | | Практическая работа «Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды» | Практическая работа «Выведение пятен» | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | Предприятия бытового обслуживания. Мастерская по ремонту одежды. Виды услуг. Прейскурант. Заполнение квитанции. Правила приема изделий и выдача изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды. | Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Заполнение квитанции. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви | |
| | | Практическая работа «Заполнение бланков» | Практическая работа «Заполнение бланков» | |

Раздел «Питание»

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Виды продуктов питания. | Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп) | Прием пищи. Первые вторые и третьи блюда: виды, значение. | Виды продовольственных рынков. Домашняя консервация. Виды домашних заготовок. Технология. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина | <i>Виды питания.</i> Диетическое питание. Питание детей ясельного возраста. Приготовление национальных блюд. |
|--|---|---|--|---|

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи. | Практическая работа «Приготовление сырников» | Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. | Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина. | Особенности русской национальной кухни. История русской кухни. Рацион русской кухни. Виды продуктов. Разнообразие блюд. Способы приготовления. |
| Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Напитки для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола к завтраку. | Крупы. Виды круп. Правила хранения круп. Вредители круп. | Первые блюда: виды, способы приготовления. | Практическая работа «Приготовление горячего ужина». | Практическая работа «Сервировка праздничного стола» |
| Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака | Практическая работа «Приготовление гречневой каши» | Практическая работа «Приготовление первых блюд» (из полуфабрикатов) | Практическая работа «Приготовление мясного\рыбного блюда». | Этикет праздничного застолья. |

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| Яйца. Правила хранения. Место для хранения яиц. Практическая работа «Блюда из яиц: яйца отварные; яичница-глазунья, омлет» | | Овощные салаты: виды, способы приготовления Практическая работа «Приготовление салата» | Слоеное тесто. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье. Запись рецептов | . |
| Горячие и холодные напитки. Чай и кофе. Виды кофе. Фруктовые напитки: соки, нектары Польза и вред чрезмерно-го употребления чая и кофе. Какао. | | Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи. | Практическая работа «Выпечка из слоенного теста» | |
| Практическая работа «Варка какао» | | Практическая работа «Приготовление мясного блюда» | Практическая работа «Украшение готового блюда» | |
| | | Рыбные блюда (виды, способы приготовления). | | |
| | | Практическая работа «Приготовление блюда из рыбы» | | |
| | | Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
| | | Практическая работа «Отваривание макарон» | | |
| | | Праздничный обед. Виды белья для сервировки: скатерти, салфетки. | | |

Раздел «Транспорт»

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| Городской транспорт. Виды городского транспорта. | Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. | Междугородный железнодорожный транспорт. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. | Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт. | Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы. |
| Проезд из дома в школу. Расчет стоимости проезда. | Стоимость проезда. Расписание | Порядок приобретения билетов, стоимость проезда. | Междугородный автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание. | |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте. | . | Практическая работа «Посещение онлайн-кассы РЖД» | Касса. Онлайн-касса Экскурсия на автостанцию | Практическая работа «Посещение сайта авиакомпании билета» |
| Раздел «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. | Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки | Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Номера телефонов экстренной службы. | Интернет-связь. Электронная почта. Видео-связь (скайп). Особенности, значение в современной жизни. |
| | Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки. | Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления. | Культура разговора по телефону. | Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления |
| | Практическая работа «Написание письма» | Практическая работа «Упаковка бандероли, посылки» | Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы. | Практическая работа «Заполнение бланка денежного перевода» |

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| | Практическая работа «Написание почтового адреса на конверте» | Практическая работа «Заполнение бланка отправления посылки» | Сюжетно – ролевая игра «Разговор по телефону» | |
| | | | Экскурсия в салон сотовой связи | |
| Раздел «Предприятия, организации, учреждения» | | | | |
| | Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. | Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. | Отделения пенсионного фонда | Исполнительные органы государственной власти (области, района). |
| | Экскурсия в детский сад №1 п.Вохма | Предприятия Вохомского района. Виды выпускаемой продукции. Рабочие профессии на этих предприятиях.. | Налоговая инспекция | Муниципальные власти. Структура, назначение. |
| | | Отделы внутренних дел | Предприятия общественного питания. Экскурсия в столовую п.Вохма | Практикум «Посещение отдела кадров предприятия» |
| | | Профессия –инспектор ПДН. | | Трудоустройство. Виды и порядок трудоустройства. Трудовое законодательство РФ |

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| | | Паспортно-визовая служба. | | Практическая работа «Оформление деловых бумаг. Написание заявления на принятие и увольнение с работы» |
| Раздел «Семья» | | | | |
| Родственные отношения в семье. Взаимоотношения между родственниками. | Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности. | Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки. | Основные статьи расходов планирование расходов на месяц по отдельным статьям | Закон о семье и браке. Условия создания семьи. Семейные отношения. Распределение обязанностей по ведению домашнего хозяйства, бюджета. Способы пополнения домашнего бюджета молодой семьи домашней деятельностью. Ответственность родителей за будущее ребенка. Социальное сиротство. Государственные проблемы, связанные с сиротством. Поведение родителей в семье, где ждут ребенка. Беременность, роды. Семейный уклад с появлением новорожденного в семье, распределение обязанностей. Грудной |
| Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. | | Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещение музеев, театров. | Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Бюджет отдыха. | |
| | | Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы, посещение спортивных секций. | Практическая работа «Подсчет и заполнение квитанций коммунальных платежей. Плата за электроэнергию» | |
| | | Семейное хобби | Практическая работа «Подсчет и заполнение квитанций коммунальных платежей. Плата за электроэнергию» | |
| | | Помощь старших детей | Онлайн банк правила | |

| | | | | |
|--|--|---|--------------|--|
| | | в уходе за младшими детьми в семье (забота, игры) | пользования. | ребенок в семье: уход, питание новорожденного, детский гардероб, необходимое оборудование и приспособления. Развитие ребенка раннего возраста. |
| | | | | Значение и способы экономии расходов. Назначение сбережений. Виды вкладов в банки. |
| | | | | Кредит. Виды кредитования населения. Условия получения, ежемесячные платежи. Кредитная история. |
| | | | | Итоговая аттестация |