

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ КАНЕВСКОЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 ИМЕНИ А.С.ПУШКИНА

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 31.08.2021г.

Председатель О.В.Захарчевская

подпись руководителя ОУ Ф.И.О.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по основам социальной жизни

(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) общее образование обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (5-9 классы)

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов 272

Учитель Удод Ирина Анатольевна

Программа разработана на основе примерной программы учебного предмета «Основы социальной жизни», включенной в содержательный раздел адаптированной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренных ФУМО по общему образованию (протокол от 22.12.2015 г. № 4/15)

(указать примерную или авторскую программу издательство, год издания при наличии)

1. Планируемые результаты освоения учебного «Основы социальной жизни»

Минимальный уровень:

- различение отдельных видов продуктов, относящихся к разным группам по их основным характеристикам;
- самостоятельное приготовление несложных блюд (бутербродов, салатов, вторых блюд);
- соблюдение санитарно-гигиенических требований к процессу приготовления пищи и требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- выполнение (под руководством учителя) мелкого ремонта и обновление одежды;
- решение типовых практических задач (под руководством педагога) посредством обращения в торговые предприятия и предприятия бытового обслуживания;
- самостоятельное совершение покупок товаров повседневного спроса и знание способов определения правильности отпуска товаров;
- пользование различными средствами связи, включая Интернет-средства;
- знание и соблюдение санитарно-гигиенических правил для девушек и юношей;
- знание основных мер по предупреждению инфекционных заболеваний;
- знание основных правил ухода за больным;
- коллективное планирование семейного бюджета;
- заполнение различных деловых бумаг (с опорой на образец), необходимых для дальнейшего трудоустройства;
- соблюдение морально-этических норм и правил современного общества.

Достаточный уровень:

- знание способов хранения и переработки продуктов питания;
- составление ежедневного и праздничного меню из предложенных продуктов питания;
- составление сметы расходов на продукты питания в соответствии с меню;
- самостоятельное приготовление известных блюд (холодных и горячих закусок, первых и вторых блюд);
- выбор необходимого товара из ряда предложенных в соответствии с его потребительскими характеристиками;
- навыки обращения в различные учреждения и организации; ведение конструктивного диалога с работниками учреждений и организаций;
- пользование услугами предприятий службы быта, торговли, связи, медицинской помощи, государственных учреждений и учреждений по трудоустройству для решения практически значимых задач;
- знание основных статей семейного бюджета; самостоятельный расчет расходов и доходов семейного бюджета;
- самостоятельное заполнение документов, необходимых для приема на работу (заявление, резюме, автобиография).

2. Содержание учебного предмета «Основы социальной жизни»

Содержание рабочей программы направлено на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития учащихся.

Личная гигиена и здоровье - 17 часов

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 за

каливания. 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, просмотра 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 - 19 часов

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 - 26 часов

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 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 и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за дере-

вянными 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 - 41 час

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

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 и т.д.); виды материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.).

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 - 43 часа

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 и др.); 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 и др. 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 - 10 часов

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

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

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 – 16 часов

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

Предприятия, организации, учреждения - 15 часов

Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.

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 -51 час

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.

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

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

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

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

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.

Тематическое распределение часов по годам обучения

№ п/п	Раздел	Всего	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Личная гигиена и здоровье	18	5	5	4	4	-
2.	Охрана здоровья	21	-	-	6	7	8
3.	Жилище	29	6	6	7	4	6
4.	Одежда и обувь	44	8	8	10	10	8
5.	Питание	49	8	8	11	11	11
6.	Транспорт	13	2	2	5	2	2
7.	Средства связи	16	2	2	4	4	4
8.	Предприятия, организации, учреждения	15	1	1	2	4	7
9.	Семья	64	2	2	16	22	22
	Итого:	270	34	34	68	68	68

3. Тематическое распределение часов

Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности учащихся (на уровне базовых учебных действий)
5 класс		
Личная гигиена и здоровье	5	<p><i>Знать</i> о кабинете СБО и его оборудовании. <i>Знать</i> название учебного курса; цель нового учебного предмета, его назначение; инструкцию по ТБ, правила учащихся школы. <i>Знать</i> последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета; правила ухода за кожей рук, ног и ногтями. <i>Уметь</i> совершать вечерний туалет в определенной последовательности; выбирать прическу и причесывать волосы; стричь ногти на руках и ногах. <i>Знать</i> правила ухода за полостью рта; предметы личной гигиены по уходу за полостью рта; правила ухода за ушами. <i>Уметь</i> соблюдать правила по уходу за полостью рта; выбирать зубную пасту и ополаскиватели для полости рта; правильно ухаживать за ушами. <i>Знать</i> правила освещенности рабочего места; правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач. <i>Уметь</i> соблюдать правила бережного отношения к зрению при чтении, письме, просмотре телепередач; соблюдать правила личной гигиены; располагать настольную лампу для работы за письменным столом. <i>Знать</i> правила ухода за волосами; периодичность мытья головы; средства для мытья головы; <i>Уметь</i> причесывать волосы и выбирать прическу; подбирать мыло и шампунь, средства от перхоти и выпадения волос.</p>
Одежда и обувь	8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - виды одежды, головных уборов, обу-ви и их назначение; - правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, рези-ны, текстильных) <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать одежду, головные уборы, обувь в зависимости от их назначения: повседневная, праздничная, рабочая, спортивная; - подбирать одежду, обувь, головной убор по сезону; - сушить и чистить одежду; - подбирать крем и чистить кожаную обувь.
Жилище	6	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -виды жилых помещений в городе и де-ревне и их различие; -почтовый адрес своего дома и школы; - правила вытирания пыли и подметания пола; -средства для ухода за комнатными цве-тами; - инвентарь и виды моющих средств, используемых при уборке <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -писать адрес на почтовых открытках; - вытирать пыль и подметать пол; - ухаживать за цветами
Питание	8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - значение питания в жизни и деятельности людей; - правила составления рациона питания. - виды хлебобулочных изделий; - виды бутербродов; - различные меню завтрака;

		<ul style="list-style-type: none"> - санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи; - правила сервировки стола к завтраку -правила заваривания чая; -назначение кухонных принадлежностей и посуды; - правила пользования ножом, плитой, чайником; -санитарно-гигиенические требования к использованию химических средств для ухода за посудой. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - строго соблюдать правила безопасной работы режущими инструментами; - распределять кухонные принадлежности по назначению; - выполнять и приемы ухода за посудой и помещением. - резать ножом продукты; -накрывать на стол с учетом конкретного меню; -мыть и чистить кухонные принадлежности и посуду; - пользоваться печатными инструкциями к различным бытовым химическим средствам.
Транспорт	2	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - виды транспортных средств; - правила поведения в транспорте и на проезжей части; -правила передвижения на велосипеде. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупки билета, поведения в салоне и при выходе на улицу); -соблюдать правила дорожного движения.
Средства связи	2	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер; - назначение, особенности использования; - виды писем: деловые (заказное, с уведомлением), личные письма. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - оформлять конверт: писать адрес, заклеивать и т.п.
Предприятия, организации, учреждения	1	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - виды образовательных учреждений
Семья	2	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - о домашних обязанностях; -о необходимости помогать старшим членам семьи; <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять родственные отношения в семье; - называть состав семьи, фамилии, имена, отчества ближайших родственников, место работы членов семьи, должности, профессии, возраст; дни рождения. - распределять обязанности в семье.
6 класс		
Личная гигиена и здоровье	5	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - правила закаливания организма; - приемы обтирания и мытья ног; - способы закаливания; - правила охраны зрения при чтении, просмотре телевизора; - о вредных привычках человека и их влиянии на человека; приемы здорового образа жизни;

		<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - закаливать свой организм; - правильно устанавливать настольную лампу на рабочем столе; - соблюдать правила бережного отношения к зрению при чтении, письме, просмотре телепередач
Одежда и обувь	8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - правила ухода за одеждой и обувью; - санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами. - правила ухода за одеждой; - правила стирки изделий из хлопчатобумажных и шелковых тканей; - правила безопасной работы бытовыми химическими средствами; - основные виды магазинов по продаже различных видов одежды; - правила поведения в магазине. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - пришивать пуговицы, крючки, петли, вешалки; - зашивать одежду по распоровшемуся шву; - подшивать платье, брюки, рубашки; - подбирать моющие средства для стирки изделий из хлопчатобумажных тканей и стирать их; - читать условные обозначения на этикетках по стирке белья; - правильно подбирать обувь; - выбрать одежду при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами; - соблюдать правила поведения в магазине.
Жилище	6	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - виды жилых комнат и нежилых помещений; - виды мебели и правила ухода за ней; - правила и последовательность проведения сухой и влажной уборки; - гигиенические требования к жилому помещению; - санитарно-гигиенические требования и правила ТБ при работе с пылесосом; - назначение комнатных растений, уход и допустимое количество их в квартире; <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - производить сухую и влажную уборку помещения; - чистить ковры, книжные полки, батареи - ухаживать за комнатными растениями
Питание	8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - значение питания в жизни и деятельности людей; - правила составления рациона питания. - правила безопасной работы на кухне; - использование механических и электробытовых приборов; - виды блюд, требующих минимум тепловой обработки; - виды блюд из молочных продуктов; - правила приготовления блюд из яиц. - правила заваривания чая; - правила пользования электрическим чайником; - правила хранения продуктов и готовой пищи; <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - прочесть рецепт блюда, подобрать продукты для его изготовления;

		<ul style="list-style-type: none"> - составить меню для завтрака вторых блюд; для сил и времени при приготовлении пищи; - подобрать рецепт приготовления блюда из молочных продуктов; - приготовить омлет; - заваривать чай
Транспорт	2	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - виды городского транспорта; - правила поведения в городском транспорте и на проезжей части; - стоимость проезда и алгоритм оплаты проезда на транспорте. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила поведения в общественном транспорте: (правила посадки, покупки билета, поведения в салоне и при выходе на улицу); - оплатить проезд в транспорте; - соблюдать правила дорожного движения; - выбрать рациональный маршрут проезда из дома в различные точки населенного пункта
Средства связи	2	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. - назначение и особенности использования средств связи; - о работе почтового отделения связи «Почта России». - виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка. - порядок отправления писем различного вида <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - набрать телефонный номер; - оформить письмо и отправить заказное письмо на почте.
Предприятия, организации, учреждения	1	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - виды дошкольных учреждений и их назначение
Семья	2	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - как распределены хозяйственно-бытовые обязанности между членами семьи; - правила поведения в семье. - состав своей семьи, имена, отчества родителей и близких родственников; место работы и должность родителей. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять определенные обязанности в семье. - рассказать о составе семьи, о месте работы родителей, занимаемой должности и продуктивной их деятельности.
7 класс		
Личная гигиена и здоровье	4	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - правила соблюдения личной гигиены подростка (девушки и юноши); - правила смены одежды и нательного и постельного белья; - санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, унитазом. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - правила смены белья; - пользоваться предметами личной гигиены.
Охрана здоровья	6	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - состав домашней аптечки (перевязочные средства, дезинфицирующие

		<p>средства, термометр, горчичники);</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки; - местные лекарственные растения; - правила обработки раны и наложения повязки, меры по предупреждению осложнений после микротравм; - правила оказания первой медицинской помощи при сильных ушибах (по кой и компресс), при растяжениях и вывихах (по кой и фиксация конечностей с помощью повязки или временной шины). <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -пользоваться термометром; - готовить отвары и настои из лекарственных растений; - обрабатывать раны и накладывать повязки; -накладывать временные шины.
Жилище	7	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения; - способы и периодичность ухода за окнами; - виды моющих средств, используемых при уборке и мытье окон; - способы утепления окон; - правила ухода за мебелью в зависимости от ее покрытия; - правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных в доме; - правила содержания в доме собаки, кошки, попугая. <p>убирать жилые помещения;</p> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - чистить мебель; - мыть зеркала и стекла; - утеплять окна.
Одежда и обувь	10	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности стирки цветного и белого белья; - правила пользования моющими средствами; - устройство стиральной машины и правила пользования ею; - санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды, стирке вручную и с помощью стиральной машины; - последовательность и особенности утюжки одежды из различных тканей, а также постельного белья, полотенец, скатертей и т. д.; - назначение и виды предприятий по химической чистке одежды, виды оказываемых ими услуг; <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -правила подготовки вещей к сдаче в чистку. -ремонтировать разорванные места одежды, штопать; -стирать белое белье вручную и с помощью стиральной машины; - гладить одежду и белье.
Питание	11	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - способы обработки овощных, мясных, рыбных продуктов; - последовательность приготовления блюд; -возможности использования электробытовых приборов при

		<p>приготовлении пищи, правила пользования ими;</p> <ul style="list-style-type: none"> - санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи; - правила пользования столовыми приборами. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - готовить обед (закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов, консервированных продуктов и полуфабрикатов); - готовить третьи блюда; - оформлять готовые блюда; - сервировать стол к обеду.
Транспорт	5	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - функции железнодорожного транспорта; - виды пассажирских вагонов (общий, плацкартный, купейный, мягкий); - примерную стоимость билета в зависимости от вида вагона и дальности расстояния; - виды справочных служб; - виды камер хранения; сроки и стоимость хранения багажа. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в расписании; - приобретать билеты в железнодорожной кассе; - обращаться за справкой в справочное бюро вокзала центральную железнодорожную справочную по телефону.
Средства связи	4	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - перечень предметов, посылаемых бандеролью; - максимальный вес и стоимость посылаемых предметов; - виды и способы упаковки бандеролей. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - заполнять бланки на отправку бандеролей; - составлять опись посылаемых предметов; - упаковывать бандероли.
Предприятия, организации, учреждения	2	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - местонахождение ближайших промышленных предприятий или сельскохозяйственных объектов; - названия цехов и отделов, имеющих на предприятиях; - виды выпускаемой продукции; - названия рабочих специальностей. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - обращаться с вопросами по теме экскурсии к работникам предприятий.
Семья	16	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - различные тихие и подвижные игры. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - одевать малышей на прогулку; - объяснять детям младшего возраста правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры; - помогать первоклассникам при уборке игрушек.
8 класс		
Личная гигиена и здоровье	4	<p><i>Знать</i> последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета; правила ухода за кожей рук, ног и ногтями.</p>

		<p><i>Уметь</i> совершать вечерний туалет в определенной последовательности; выбирать прическу и причесывать волосы; стричь ногти на руках и ногах.</p> <p><i>Знать</i> правила ухода за полостью рта; предметы личной гигиены по уходу за полостью рта; правила ухода за ушами.</p> <p><i>Уметь</i> соблюдать правила по уходу за полостью рта; выбирать зубную пасту и ополаскиватели для полости рта; правильно ухаживать за ушами.</p> <p><i>Знать</i> правила освещенности рабочего места; правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач.</p> <p><i>Уметь</i> соблюдать правила бережного отношения к зрению при чтении, письме, просмотре телепередач; соблюдать правила личной гигиены; располагать настольную лампу для работы за письменным столом.</p> <p><i>Знать</i> правила ухода за волосами; периодичность мытья головы; средства для мытья головы;</p> <p><i>Уметь</i> причесывать волосы и выбирать прическу; подбирать мыло и шампунь, средства от перхоти и выпадения волос. <i>Уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закаливать свой организм; - правильно устанавливать настольную лампу на рабочем столе; - соблюдать правила бережного отношения к зрению при чтении, письме, просмотре телепередач. Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков). <p><i>Знать</i> 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.</p>
Охрана здоровья	7	<p><i>Знать</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - состав домашней аптечки (перевязочные средства, дезинфицирующие средства, термометр, горчичники); - правила применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки; - местные лекарственные растения; - правила обработки раны и наложения повязки, меры по предупреждению осложнений после микротравм; - правила оказания первой медицинской помощи при сильных ушибах (по кой и компресс), при растяжениях и вывихах (по кой и фиксация конечностей с помощью повязки или временной шины). <p><i>Уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> -пользоваться термометром; - готовить отвары и настои из лекарственных растений; - обрабатывать раны и накладывать повязки; -накладывать временные шины. <p><i>Знать</i> о самолечении и его негативных последствиях, о первой помощи при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе, о мерах по предупреждению несчастных случаев в быту.</p> <p><i>Уметь</i> ухаживать за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.</p> <p><i>Знать</i> виды врачебной помощи на дому. медицинские показания</p>

		<p>для вызова врача на дом.</p> <p><i>Уметь</i> вызвать «скорую» или неотложную помощь.</p> <p><i>Знать что такое</i> госпитализация, амбулаторный прием; документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.</p>
Жилище	4	<p><i>Уметь</i> ухаживать за жилищем.</p> <p><i>Знать</i> 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 чистящих и моющих средств. Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.</p> <p><i>Знать</i> о насекомых и грызунах 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.</p> <p><i>Уметь</i> вызвать городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.</p>
Одежда и обувь	10	<p><i>Знать</i> виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), способы 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. Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.</p> <p><i>Знать</i> виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); виды материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.) Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии.</p> <p><i>Уметь</i> ухаживать за обувью, хранить обувь: способы и правила. ухаживать за обувью из различных материалов.</p> <p><i>Знать</i> предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.</p> <p><i>Знать</i> значение правильного выбора обуви для здоровья человека.</p>
Питание	11	<p><i>Знать</i> 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</p>

		<p>товаров на вес и разлив.</p> <p>Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.</p> <p>Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.</p> <p>Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки.</p> <p>Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья).</p> <p>Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака.</p> <p><i>Уметь</i> приготовить некоторые блюда для завтрака, сервировать стол.</p> <p><i>Знать</i> питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления).</p> <p>Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.</p> <p>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. Правила этикета за столом.</p> <p><i>Уметь</i> сервировать стол для обеда</p> <p><i>Знать</i> изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов</p> <p><i>Уметь</i> приготовить изделие из теста.</p> <p><i>Знать</i> 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.</p> <p><i>Уметь</i> сварить варенье из ягод</p>
Транспорт	2	<p><i>Знать</i> городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.</p> <p><i>Уметь</i> выбрать рациональный маршрут проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.</p> <p><i>Знать</i> пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.</p> <p>Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.</p> <p>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.</p> <p><i>Уметь</i> покупать билеты в кассе</p>
Средства связи	4	<p><i>Знать</i> основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. телевидение, радио, компьютер, особенности использования.</p> <p><i>Уметь</i> пользоваться средствами связи.</p>

Предприятия, организации, учреждения	4	<p><i>Знать</i> местные 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.</p> <p><i>Уметь</i> пользоваться своими правами, обращаться за помощью в МФЦ и т.д.</p>
Семья	22	<p><i>Знать</i> состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье.</p> <p><i>Уметь</i> оказывать помощь старшим и младшим; выполнять домашние обязанности.</p>
9 класс		
Охрана здоровья	8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - состав домашней аптечки (перевязочные средства, дезинфицирующие средства, термометр, горчичники); - правила применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки; - местные лекарственные растения; - правила обработки раны и наложения повязки, меры по предупреждению осложнений после микротравм; - правила оказания первой медицинской помощи при сильных ушибах (по кой и компресс), при растяжениях и вывихах (по кой и фиксация конечностей с помощью повязки или временной шины). <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -пользоваться термометром; - готовить отвары и настои из лекарственных растений; - обрабатывать раны и накладывать повязки; -накладывать временные шины. <p><i>Знать</i> о самолечении и его негативных последствиях, о первой помощи при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе, о мерах по предупреждению несчастных случаев в быту.</p> <p><i>Уметь</i> ухаживать за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.</p> <p><i>Знать</i> виды врачебной помощи на дому. медицинские показания для вызова врача на дом.</p> <p><i>Уметь</i> вызвать «скорую» или неотложную помощь.</p> <p><i>Знать что такое</i> госпитализация, амбулаторный прием; документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.</p>
Жилище	6	<p><i>Уметь</i> ухаживать за жилищем.</p> <p><i>Знать</i> 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 помеще-</p>

		<p>ний. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.</p> <p><i>Знать</i> о насекомых и грызунах 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.</p> <p><i>Уметь</i> вызвать городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.</p>
Одежда и обувь	8	<p><i>Знать</i> виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды. Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.</p> <p><i>Знать</i> виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); виды материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.) Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии.</p> <p><i>Уметь</i> ухаживать за обувью, хранить обувь: способы и правила. ухаживать за обувью из различных материалов.</p> <p><i>Знать</i> предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.</p> <p><i>Знать</i> значение правильного выбора обуви для здоровья человека.</p>
Питание	11	<p><i>Знать</i> 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.</p> <p>Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.</p> <p>Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.</p> <p>Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки.</p> <p>Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья).</p> <p>Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака.</p> <p><i>Уметь</i> приготовить некоторые блюда для завтрака, сервировать стол.</p> <p><i>Знать</i> питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы</p>

		<p>приготовления).</p> <p>Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.</p> <p>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. Правила этикета за столом.</p> <p><i>Уметь</i> сервировать стол для обеда</p> <p><i>Знать</i> изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов</p> <p><i>Уметь</i> приготовить изделие из теста.</p> <p><i>Знать</i> 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.</p> <p><i>Уметь</i> сварить варенье из ягод</p>
Транспорт	2	<p><i>Знать</i> городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.</p> <p><i>Уметь</i> выбрать рациональный маршрут проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.</p> <p><i>Знать</i> пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.</p> <p>Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.</p> <p>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.</p> <p><i>Уметь</i> покупать билеты в кассе</p>
Средства связи	4	<p><i>Знать</i> основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.</p> <p><i>Уметь</i> пользоваться средствами связи. правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.</p> <p><i>Знать</i> интернет-связь, электронную почту. Видео-связь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.</p> <p>Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.</p> <p><i>Уметь</i> производить денежные переводы</p>
Предприятия, организации, учреждения	7	<p><i>Знать</i> местные промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.</p> <p>Исполнительные органы государственной власти (города, района). Муниципальные власти. Структура, назначение.</p> <p><i>Уметь</i> пользоваться своими правами, обращаться за помощью в МФЦ и т.д.</p>
Семья	22	<p><i>Знать</i> состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших род</p>

		<p>ственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье.</p> <p><i>Уметь</i> оказывать помощь старшим и младшим; выполнять домашние обязанности.</p> <p><i>Знать</i> виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др. правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т. д. Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др. Досуг как развитие постоянного интереса к какому либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т. д.</p> <p><i>Знать</i> разновидности отдыха. 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.</p> <p>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.</p> <p><i>Уметь</i> планировать расход семьи из трех человек</p>

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО
учителей гуманитарного цикла
от 30 августа 2021 года № 1
Руководитель МО _____ Дорошенко З.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Л.А.Тышенко
30 августа 2021 года