

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Шекснинская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья»

«РАССМОТРЕНО»

Протокол заседания МО
№ 1 от 30.08.16
Руководитель МО:
Н.П. Дементий

«ПРИНЯТО»

Решением педагогического совета
№ 1 от 30.08.2016



**Адаптированная рабочая программа
по предмету
«Социально-бытовая ориентировка»
с элементами ОБЖ**

5-9 класс

Разработчик: Басова О.Н.

п. Шексна

1. Планируемые результаты освоения обучающимися предмета
«Социально-бытовая ориентировка»

Планируемые результаты освоения программы по предмету социально-бытовая ориентировка:

Личностные:

- положительное отношение и интерес к предметно-практической деятельности;
- способность к самооценке; личностная и социальная активность в достижении поставленной цели;
- уважительное отношение к труду, понимание значения и ценности труда;
- выражать свою точку зрения;
- вступать в общение, соблюдая правила общения
- понимать значение здорового образа жизни;
- усваивать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; -
- формировать основы экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде.

Метапредметные:

Регулятивные:

- самостоятельно организовывать свое рабочее место в зависимости от характера выполняемой работы, сохранять порядок на рабочем месте;
- планировать предстоящую практическую работу, соотносить свои действия с поставленной целью;
- следовать при выполнении работы инструкциям учителя или представленным в других информационных источниках;
- руководствоваться правилами при выполнении работы;
- осуществлять самоконтроль выполняемых практических действий.

Познавательные:

- находить необходимую для выполнения работы информацию в рабочей тетради, дополнительной литературе;
- анализировать предлагаемую информацию;
- находить для объяснения соответствующую речевую форму.
- осваивать приёмы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- формировать умение взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Коммуникативные:

- организовывать под руководством учителя совместную работу в группе: распределять роли, сотрудничать, осуществлять взаимопомощь;
- формулировать собственные мнения;
- выслушивать мнения и идеи товарищей;
- в доброжелательной форме комментировать и оценивать работу товарищей, высказывать им свои предложения и пожелания;
- проявлять заинтересованное отношение к работе одноклассников и результатам их работы.

Предметные:

- формировать у учащихся знания и умения способствующие социально – бытовой адаптации, повышение общего уровня развития культуры поведения и отношений в семье.
- формировать установку на здоровый образ жизни;
- научиться оказывать первую медицинскую помощь;
- формировать современную культуру безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- понять роль государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и- знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма.

Предметные результаты

Требования к уровню подготовки учащихся:

В 5 классе:

1.Учащиеся должны знать:

- ✓ Значение питания, правила безопасной работы режущими инструментами, виды блюд, не требующих тепловой обработки, правила сервировки стола и мытья посуды.
- ✓ Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета, периодичность и правила чистки ушей, правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач, о вреде курения и алкоголя.
- ✓ Виды одежды, обуви и их назначение, правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстиля)
- ✓ Требования к осанке при ходьбе и сидении, правила поведения при встрече и расставании, при общении со взрослыми и сверстниками, правила поведения за столом.
- ✓ Виды жилых помещений, почтовый адрес своего дома и школы, правила организации рабочего места школьника.
- ✓ Основные транспортные средства, рациональный маршрут до школы, количество времени, затрачиваемого на поездку, правила передвижения на велосипеде.
- ✓ Виды магазинов, назначение продуктовых магазинов и их отделов, правила поведения в магазине.

2. Учащиеся должны уметь:

- ✓ Прочитать рецепт блюда и подобрать к нему продукты питания, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи, строго соблюдать правила безопасной работы с острыми предметами
- ✓ Совершать вечерний и утренний туалет в определенной последовательности, выбирать прическу и причесывать волосы, стирать вещи индивидуального пользования, беречь зрение.
- ✓ Различать одежду и обувь в зависимости от их назначения, подбирать одежду и обувь по сезону, сушить и чистить обувь и одежду.
- ✓ Записывать фамилию, имя, отчество своих членов семьи, выполнять правила поведения в семье.
- ✓ Следить за своей осанкой, походкой, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами,

- ✓ Правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками, вежливо обращаться с просьбой и вопросам к взрослым.
- ✓ Писать адрес на почтовых конвертах, соблюдать порядок на рабочем месте и во всем жилом помещении.
- ✓ Соблюдать правила поведения в общественном транспорте, правила дорожного движения, различать знаки дорожного движения.
- ✓ Выбирать необходимые продукты питания, округленно подсчитывать сумму и сдачу, культурно вести себя с работниками торговли.

В 6 классе:

1 Учащиеся должны знать:

- ✓ Способы выбора и хранения доброкачественной продукции, способы приготовления каши, картофеля, макарон, заваривать чай и варить яйца
- ✓ Правила закаливания организма, приёмы обтирания рук и ног, о вреде наркотиков и токсических веществ
- ✓ Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электроприборами, правила стирки изделий из хлопчатобумажной ткани
- ✓ Место работы, должность членов семьи, как распределены хозяйственно – бытовые обязанности между членами семьи, свои права и обязанности в семье
- ✓ Правила поведения в культурно - досуговых учреждениях, способы ведения разговоров со старшими и сверстниками
- ✓ Гигиенические требования к жилому помещению, правила и последовательность проведения влажной и сухой уборки, использование в уборке пылесоса, способы ухода за мебелью и полом, в зависимости от покрытия
- ✓ Виды междугороднего транспорта, стоимость проезда, порядок приобретения билета
- ✓ Виды магазинов промышленных товаров, виды специализированных магазинов, правила поведения в магазине и общения с работниками магазинов.
- ✓ Перечень предметов, посылаемых посылкой, бандеролью, виды писем, бандеролей, посылок, правила поведения на почте
- ✓ Меры по предупреждению переломов, виды доврачебной помощи, правила оказания первой помощи при ушибах и растяжениях
- ✓ Виды детских учреждений и их назначение, адрес дома детского творчества

2. Учащиеся должны уметь:

- ✓ Пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдая технику безопасности, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи
- ✓ Закаливать свой организм, соблюдать правила личной гигиены, отказаться от соблазна наркотических и токсических веществ
- ✓ Пришивать пуговицы, крючки, петли, вешалки
- ✓ Зашивать одежду по распоровшемуся шву, подбирать моющие средства для стирки одежды из хлопчатобумажной ткани
- ✓ Рассказать о месте работы родителей, занимаемой ими должности, выполнять определенные обязанности в семье
- ✓ Культурно вести себя в театре, кино, библиотеке, тактично и вежливо вести себя при разговоре со сверстниками и старшими людьми
- ✓ Производить сухую и влажную уборку помещения, чистить с помощью пылесоса, ухаживать за мебелью и полом
- ✓ Выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу, ориентироваться в расписании пригородных поездов

- ✓ Выбирать нужный товар, выяснять срок годности, оплачивать и соблюдать правила поведения в магазинах города
- ✓ Заполнять бланки на отправку бандероли и посылки, составлять опись вложенных вещей, упаковывать бандероль и посылку
- ✓ Использовать лекарственные растения при оказании первой помощи, готовить настои и отвары, обрабатывать раны и накладывать повязки
- ✓ Обращаться с вопросами к работникам ДЮОЦ, правильно вести себя на занятиях, соблюдать правила поведения.

В 7 классе:

1. Учащиеся должны знать:

- ✓ Виды питания и их особенности, значение первых и вторых блюд, правила безопасности при использовании механических и электрических бытовых приборов при приготовлении пищи.
- ✓ Правила личной гигиены девушки и юноши, виды косметических средств и правила ухода за волосами и кожей лица и рук.
- ✓ Особенности стирки цветного и белого белья, правила пользования моющими средствами, устройство стиральной машины и способы пользования ею, назначение прачечной и виды её услуг, последовательность и особенность глажения одежды из разных тканей.
- ✓ Правила ухода за младшими детьми, различные, тихие и подвижные игры, стишки, песенки.
- ✓ Правила поведения при встрече и расставании, правила поведения при вручении и получении подарков.
- ✓ Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки помещения, способы подготовки жилья к зиме, весне и лету, способы ухода за полом в зависимости от покрытия.
- ✓ Функции железнодорожного транспорта, типы пассажирских вагонов, виды справочных служб и камер хранения, о сроках и месте возврата билетов.
- ✓ Назначение и различие универмага и универсама.
- ✓ Виды телефонной связи, правила пользования телефонным справочником, виды междугородней связи, способы оплаты, порядок заказа переговоров.
- ✓ Меры по предупреждению несчастных случаев, правила оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях.
- ✓ Адрес местной префектуры, её назначение и услуги, названия отделов.

2. Учащиеся должны уметь:

- ✓ Пользоваться механическими и электрическими бытовыми приборами, готовить первое и второе блюдо по рецепту, составлять меню завтрака, обеда и ужина на день.
- ✓ Определять тип кожи и волос, подбирать средства по уходу в соответствии с этим, правильно ухаживать за кожей лица и волосами.
- ✓ Ремонтировать разорванные места одежды, штопать, пришивать пуговицу и петельку; стирать белое бельё вручную и с помощью стиральной машины.
- ✓ Ухаживать за младшими детьми, объяснять им правила игры и играть с ними.
- ✓ Культурно вести себя в гостях, выбирать подарки, изготавливать простые сувениры.
- ✓ Убирать жилые помещения, мыть зеркала и стёкла, утеплять окна.

- ✓ Ориентироваться в расписании, приобретать билеты, обращаться за справкой в справочное бюро вокзала.
- ✓ Приобретать товары с учетом их необходимости и своих финансовых возможностей.
- ✓ Культурно разговаривать по телефону, кратко объяснять причину своего звонка.
- ✓ Оказать первую помощь при ожоге, обморожении, утопающему.
- ✓ Обращаться с вопросами к работникам предприятия.

В 8 классе:

1. Учащиеся должны знать:

- ✓ Виды теста, способы приготовления изделий из теста, способы заготовки продуктов впрок.
- ✓ Правила ухода за кожей лица, приёмы нанесения косметических средств на лицо, шею, руки
- ✓ Правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей; правила и последовательность глажения белья; виды предприятий по химической очистке одежды, предоставляемые услуги.
- ✓ Правила ухода за грудным ребёнком, санитарно - гигиенические требования к содержанию детской посуды, постельки, игрушек.
- ✓ Правила поведения юноши и девушки при встрече, знакомстве и расставании, требования к внешнему виду
- ✓ Правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванной комнаты,; моющие средства для уборки; санитарно – гигиенические требования к данным помещениям.
- ✓ Основные автобусные маршруты, правила безопасной поездки
- ✓ Рынок, его виды и отличия от магазина, правила поведения и права покупателя.
- ✓ Виды телефонной связи, правила пользования, периодичность оплаты, виды междугородней связи и способы её осуществления
- ✓ Меры по предупреждению несчастных случаев в быту, правила и приёмы оказания первой медицинской помощи
- ✓ Основные составные части бюджета, статьи расходов и доходов, правила экономии и сбережения.

2. Учащиеся должны уметь:

- ✓ Готовить пресное тесто и изделия из него, подготавливать овощи, делать заготовки впрок
- ✓ Правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног, использовать подручные средства к имеющимся косметическим средствам
- ✓ Стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, гладить рубашки и блузки
- ✓ Купать, одевать, пеленать ребёнка, содержать в порядке его вещи
- ✓ Культурно и вежливо вести себя при знакомстве в общественных местах, выбирать косметические средства, украшения и духи
- ✓ Мыть кафельные стены, чистить раковины
- ✓ Покупать билет, пользоваться расписанием, обращаться за справкой.
- ✓ Находить нужные товары, выбирать продукцию в соответствии с её качеством.
- ✓ Кратко объяснять причину звонка по телефону, получать справку, узнавать время, культурно и вежливо разговаривать по телефону.
- ✓ Оказывать первую помощь при ожоге, обморожении, утопающему

- ✓ Обращаться с вопросами и просьбами к работникам префектуры
- ✓ Подсчитывать бюджет семьи, составлять доверенность, снимать показатели счетчика, соблюдать правила экономии и порядок помещений сбережений в сбербанки.

В 9 классе:

1. Учащиеся должны знать:

- ✓ Размеры своей одежды и обуви, гарантийные сроки носки, правила возврата, способы выведения пятен в домашних условиях.
- ✓ Значение диетического питания, особенности и важности питания детей ясельного возраста, названия и рецепты 1-2 национальных блюд.
- ✓ Основные виды семейных отношений, формы организации отдыха и досуга в семье, семейные традиции, обязанности членов семьи.
- ✓ Правила поведения в обществе – правила приёма гостей.
- ✓ Правила расстановки мебели в квартире, требования к подбору предметов интерьера, правила сохранения жилищного фонда.
- ✓ Службы аэровокзала, порядок приобретения и возврата билетов, правила поведения в аэропорту.
- ✓ Виды ярмарок, отличия ярмарки от магазина.
- ✓ Виды денежных переводов, их стоимость, виды телефонной связи.
- ✓ Способы распространения инфекционных заболеваний, меры по их предупреждению, правила и приёмы ухода за больным.
- ✓ Местонахождение предприятий бытового обслуживания, какие виды услуг они оказывают
- ✓ Учреждения и отделы по трудоустройству, их местонахождение, виды документов для устройства на работу, перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

2. Учащиеся должны уметь:

- ✓ Подбирать одежду и обувь в соответствии со своим размером, выводить пятна на одежде различными способами.
- ✓ Составлять меню диетического питания на день, составлять меню на день для ребенка ясельного возраста, выполнять сервировку праздничного стола.
- ✓ Анализировать различные семейные ситуации, выполнять морально-этические нормы взаимоотношения в семье, поддерживать и укреплять семейные традиции.
- ✓ Встречать гостей, вежливо вести себя во время приёма.
- ✓ Расставлять мебель в квартире, подбирать детали интерьера.
- ✓ Определять маршрут и выбирать транспортное средство.
- ✓ Заполнить почтовый и телеграфный переводы, подсчитать стоимость денежных отправок.
- ✓ Предупреждать инфекционные заболевания, строго соблюдать правила ухода за больным.
- ✓ Обращаться с вопросом и просьбой к работникам предприятий бытового обслуживания.
- ✓ Обращаться в отделы кадров учреждений для устройства на работу, писать заявления, автобиографию, заявки на материалы, расписку, докладную и заполнять анкету.

Требования к уровню подготовки по ОБЖ для учащихся 8 – 9 классов

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности учащиеся **должны знать:**

- ✓ Потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- ✓ Основные виды активного отдыха в природных условиях и правила личной безопасности;
- ✓ Систему взглядов, принятых в Российской Федерации, по обеспечению безопасности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз;
- ✓ Наиболее часто возникающие чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, их последствия и классификацию;
- ✓ Основные виды террористических актов, их цели и способы осуществления;
- ✓ Законодательную и нормативно-правовую базу Российской Федерации по организации борьбы с терроризмом;
- ✓ Правила поведения при угрозе террористического акта;
- ✓ Государственную политику противодействия наркотизму;
- ✓ Основные меры по профилактике наркомании.

Учащиеся **должны уметь:**

- ✓ Предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам;
- ✓ Принимать решения и грамотно действовать, обеспечивая личную безопасность при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- ✓ Действовать при угрозе возникновения террористического акта, соблюдая правила личной безопасности;
- ✓ Пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- ✓ Оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.

Учитывая индивидуальные особенности школьников, учитель может снижать уровень требований к отдельным учащимся по наиболее сложным темам.

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Знать правила поведения в кабинете СБО	Соблюдать правила поведения в кабинете СБО
Работать со справочной литературой.	Применять полученную информацию, самостоятельно находить ее.
Знать правила техники безопасности при выполнении практических работ.	Осознанно соблюдать правила техники безопасности при выполнении практических работ.
Знать основные санитарно-гигиенические правила.	Соблюдать основные санитарно-гигиенические правила, по отношению к себе.
Знать о вредном влиянии курения и алкогольных напитков на организм;	Уметь отказаться от вредных привычек
Знать правила поведения в общественных местах.	Осознанно соблюдать эти правила.

Знать морально-этические нормы.	Ориентироваться в системе морально-этических норм и ценностей по отношению к себе и окружающим.
Знать правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера.	Уметь оказывать первую медицинскую помощь.
Знать основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье.	Уметь пользоваться средствами индивидуальной защиты.
Знать способы безопасного поведения в природной среде.	Уметь вести себя в криминогенных ситуациях.

2. Содержание учебного предмета, курса

5 класс

Темы	Краткое содержание тем
«Введение»	Особенности уроков СБО. Знакомство с кабинетом, правила поведения в нём. Соблюдение правил техники безопасности в кабинете. Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях.
«Личная гигиена»	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. Содержание в чистоте и порядке личных вещей. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению.
«Одежда и обувь»	Значение одежды, головных уборов и обуви для сохранения здоровья человека. Их виды и назначения. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью.
«Питание»	Значение питания в жизнедеятельности людей. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей. Место приготовление пищи и оборудование его. Приготовление пищи не требующей тепловой обработки. Правила и приемы ухода за посудой и помещением, где готовят пищу. Сервировка стола.
«Культура поведения»	Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя для общего здоровья. Формы исправления осанки. Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании. Правила поведения за столом.
«Жилище»	Виды жилых помещений в городе и селе. Виды жилья: собственное, государственное. Варианты квартир, подсобных помещений. Организация рабочего места школьника. Почтовый адрес дома, школы.
«Транспорт»	Виды транспортных средств. Проезд в школу и домой. Поведение в транспорте и на улице. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения.
«Торговля»	Виды торговых предприятий, их значение для обеспечения жизни и деятельности людей и животных. Продуктовые магазины и их отделы. Продуктовые специализированные магазины. Порядок приобретения товаров.
Дополнения	тема: «Транспорт» - экскурсия в отдел ГИБДД ОМВД по Шекснинскому району

6 класс

Темы	Краткое содержание тем
«Личная гигиена»	Значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека. Способы и правила закаливания. Уход за руками, ногами. Профилактика грибковых заболеваний.
«Одежда»	Значение опрятного вида человека. Поддержание одежды в порядке: правила пришивания пуговиц, вешалок, крючков, зашивание распоровшегося шва. Правила и приемы ручной стирки изделий из х/б тканей. Глажение фартуков, косынок и носовых платков.
«Питание»	Гигиена приготовления пищи. Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи. Способы выбора доброкачественных продуктов. Определение срока годности. Приготовление пищи. Ужин. Приготовление блюд из круп, макаронных изделий, картофеля и других овощей, молока и молочных продуктов. Сервировка стола к ужину.
«Семья»	Состав семьи учащихся: имена, отчества, возраст, место работы членов семьи. Место работы каждого члена семьи, занимаемая должность и их продуктивная деятельность. Личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.
«Культура поведения»	Правила поведения в общественных местах. Способы ведения разговора со сверстниками и старшими. Поведение при посещении массовых предприятий.
«Жилище»	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Основные правила организации рабочего места школьника. Повседневная сухая и влажная уборка жилого помещения. Уход за полом. Средства по уходу за полом. Комнатные растения.
«Транспорт»	Основные транспортные средства. Городской транспорт. Оплата поезда на всех видах транспорта. Наиболее рациональные маршруты передвижения от дома до школы, в разные точки города, района. Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.
«Торговля»	Продовольственные и специализированные продовольственные магазины. Виды товаров, их стоимость. Порядок приобретения товаров.
«Средства связи»	Основные средства связи, их назначение. Почта. Виды почтовых отправлений. Виды писем, порядок отправления. Телеграф. Виды телеграмм и телеграфных услуг. Тарифы. Заполнение телеграфных бланков. Составление текстов телеграмм.
«Медицинская помощь»	Виды медицинской помощи. Виды медицинских учреждений, их значение и работники. Виды врачебной помощи. Использование различных видов медицинской помощи.
«Учреждения, организации и предприятия»	Дошкольные и школьные учреждения и их назначения, работники.
Дополнения	Тема «Культура поведения» - Экскурсия в театр п. Шексна ; «Экскурсия в школьную библиотеку»

7 класс

Темы	Краткое содержание тем
«Личная гигиена»	Особенности личной гигиены в жизни подростка. Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. Особенности ухода за кожей лица и волосами. Гигиена одежды, нательного и постельного

	белья.
«Одежда»	Значение продления срока службы одежды. Использование бытовой техники при стирке белья из х/б ткани. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. «Химчистка», виды услуг и правила пользования.
«Питание»	Виды питания. Значение первых и вторых блюд и их приготовление. Третьи блюда. Использование электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи. Сервировка стола к обеду.
«Семья»	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми и в соблюдении чистоты и порядка дома, в школе.
«Культура поведения»	Правила поведения в гостях. Подготовка к походу в гости, подарки.
«Жилище»	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к лету и зиме. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уход за мебелью в зависимости от её покрытия. Животные в доме.
«Транспорт»	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы. Их назначение и основные службы. Справочная служба вокзалов. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Формы приобретения ж/д билетов. Порядок сдачи багажа и получения его.
«Торговля»	Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение магазинов. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.
«Средства связи»	Виды бандеролей, порядок их отправления. Упаковка и стоимость пересылки. Посылки. Виды упаковки, правила отправления и стоимость. Заполнение бланков.
«Медицинская помощь»	Домашняя аптечка, термометр. Лекарственные растения. Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах.
«Учреждения, организации и предприятия»	Промышленные и сельскохозяйственные объекты нашей местности.
«Экономика домашнего хозяйства»	Деньги. Их назначение и значение в нашей жизни. Бюджет семьи. Источники дохода. Заработная плата членов семьи, пенсия. Мелкие расходы.
Дополнения	тема «Медицинская помощь» - урок - экскурсия (заочная) – Растения, произрастающие на территории Шекснинского района; тема «Экономика домашнего хозяйства» -Экскурсия в Сбербанк п. Шексна; пр.р. – Сервировка стола к обеду.

8 класс

Темы	Краткое содержание тем
«Личная гигиена»	Уход за кожей лица. Косметические средства.
«Одежда»	Особенности ухода за одеждой из шерстяных и синтетических тканей, стирка их в домашних условиях. Правила и приемы глажения блузок, рубашек. Прачечная – знакомство с правилами пользования. Прачечная самообслуживания.
«Питание»	Виды теста. Приготовления изделия из теста. Заготовка продуктов впрок. Запись рецептов. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю.
«Семья»	Грудной ребенок в семье. Правила содержания в чистоте детской постели, посуды, игрушек

«Культура поведения»	Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей.
«Жилище»	Уборка кухни, санузла, ванны. Моющие средства, используемые при уборке кухни, ванной, санузла.
«Транспорт»	Междугородний автотранспорт, автовокзал. Его назначение, основные автобусные маршруты, расписание, порядок приобретения билета и его стоимость до разных пунктов. Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт. Основные службы.
«Торговля»	Специализированные магазины. Стоимость основных промышленных товаров.
«Средства связи»	Виды телефонной связи. Правила пользования телефоном-автоматом, таксофоном, квартирным телефоном. Правила пользования телефонным справочником. Культура разговора по телефону. Получение справок по телефону. Вызов специализированных служб помощи населению (01, 02, 03, 04, 911 и т.п.). Междугородняя телефонная связь. Порядок пользования автоматической связью. Виды заказов междугороднего телефонного разговора
«Медицинская помощь»	Первая помощь при несчастных случаях. Первая помощь утопающему. Глистные заболевания и меры их предупреждения.
«Экономика домашнего хозяйства»	Основные статьи расходов. Планирование расходов на день, две недели с учётом бюджета и состава семьи. Расходы на питание. Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг. Крупные покупки.
Дополнения	тема «Медицинская помощь» -экскурсия в травматологическое отделение п. Шексна(1); тема «Медицинская помощь» - экскурсия к водоёмам п.Шексна, оборудованные пляжи; Сюжетно-ролевая игра «Встреча молодых людей»
Элементы ОБЖ	
«Пожарная безопасность»	Пожары. Их причины и последствия, профилактика. Пожар в квартире, на даче. Пожар в общественном месте.
«Правила дорожного движения».	Причины дорожно-транспортных происшествий. Организация дорожного движения. Правила дорожного движения. Дорожные знаки. Обязанности пешеходов и пассажиров. Велосипедист – водитель транспортного средства.
«Окружающая среда и безопасность человека».	Безопасность человека летом, отдых у водоемов. Признаки погоды. Человек заблудился в лесу. Организация ночлега. Разведение костра, добывание пищи и воды. Укусы насекомых, змей. Ядовитые грибы и растения. Отравление ядовитыми грибами и растениями. Безопасность человека зимой, обморожения. Простудные заболевания. Профилактика. Оказание помощи при солнечном ударе, утопающему. Первая помощь при отравлении ядовитыми грибами, растениями. Оказание помощи при обморожении, переохлаждении. Уход за больным.
«Чрезвычайные ситуации техногенного характера».	Пожары и взрывы на взрывоопасных объектах экономики и их возможные последствия. Аварии на гидротехнических сооружениях.
«Здоровье человека и	Здоровый образ жизни и профилактика утомления. Влияние алкоголя

факторы на него влияющие».	и курения на здоровье человека. Влияние наркотиков и психоактивных веществ на здоровье человека.
«Среда жилого помещения».	Электробезопасность в повседневной жизни. Средства бытовой химии. Экология жилого помещения. Содержание домашних питомцев. Оказание помощи, пострадавшему от электрического тока.
«Стихийные бедствия и безопасность человека».	Грозы, молнии. Град, засуха. Наводнения.

9 класс

Темы	Краткое содержание тем
«Личная гигиена»	Здоровый образ жизни – одно из условий успеха в жизни человека.
«Одежда и обувь»	Стиль одежды, мода, обновление одежды. Выбор одежды и обуви в соответствии с назначением. Средства и правила выведения мелких пятен на одежде из различных видов ткани в домашних условиях. Соблюдение техники безопасности при выведении пятен.
«Питание»	Диетическое питание. Питание детей ясельного возраста. Приготовление национальных блюд. Составление меню и сервировка праздничного стола.
«Семья»	Российская семья. Условия создания семьи, основные семейные отношения. Распределение обязанностей по ведению хозяйства, бюджета. Формы организации досуга и отдыха в семье. Семейные традиции. Закон РФ о браке и семье.
«Культура поведения»	Адекватность поведения в обществе. Прием гостей и правила хорошего тона в обращении с друзьями, знакомыми, соседями.
«Жилище»	Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер. Сохранение жилищного фонда.
«Транспорт»	Назначение авиатранспорта. Аэровокзал. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Регистрация рейсов. Стоимость проезда.
«Торговля»	Значение ярмарок. Виды ярмарок. Время и место проведения ярмарок. Рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания и реализации с/х продуктов. Отделы рынка. Комиссионные магазины, торговля уценёнными товарами, скупка вещей у населения.
«Средства связи»	Виды денежных переводов, стоимость их отправок. Виды связи, особенности каждой, значимость в современной жизни. Виды связи: пейджер, сотовая, автоответчик, факс, интернет.
«Медицинская помощь»	Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению. Уход за больным. Документы, подтверждающие нетрудоспособность.
«Учреждения, организации и предприятия»	Предприятия бытового обслуживания, их назначение.

«Экономика домашнего хозяйства»	Расходы на удовлетворение культурных потребностей и некоторые текущие расходы. Экономия в домашнем хозяйстве. Сбережения. Назначение сбережений. Хранение денег в сберегательной кассе. Виды вкладов. Кредит. Государственное страхование.
---------------------------------	--

«Профориентация и трудоустройство»	Выбор профессии. Профессионально жизненная перспектива. Учреждения и отделы по трудоустройству. Оформление на работу, постоянную и по договору. Документы, необходимые для поступления на работу, их оформление. Деловые бумаги: заявление, анкета, расписка, докладная записка, заявка. Правила их составления и написание.
Дополнения	Сюжетно-ролевая игра «Приём гостей»
Элементы ОБЖ	
«Национальная безопасность России в современном мире»	Государственная система защиты и обеспечения безопасности населения. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Цели и задачи РСЧС. Правовая защита.
«Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера и национальная безопасность России»	Цели и задачи РСЧС. Правовая защита.
«Современный комплекс проблем безопасности социального характера и национальная безопасность России»	Международное гуманитарное право (МГП). Определение МГП. Ответственность за нарушение норм МГП. Правовая защита. Защита жертв международных конфликтов.
«Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта»	Личная безопасность. Поведение в конфликтных ситуациях. Правила безопасного поведения в социальной среде. Улица полна неожиданностей. Понятие о суициде. Психологическая уравновешенность в конфликтных ситуациях. Внимание! Уроки повышенной опасности. Самооборона. Самозащита.
«Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени»	Защита военнопленных. Защита населения.
«Основы здорового образа жизни»	Опасность употребления алкоголя. Наркомания- чума 20 века. Опасность табакокурения. Среда и здоровье. Гигиена питания. Понятие о личной гигиене. Влияние эмоций на функции тела. Влияние внешней среды на организм человека. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Понятие о здоровье Как стать уверенным.
«Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье»	Будь бдителен. Понятие о преступлениях на сексуальной почве. Правила поведения с насильниками и хулиганами.
«Оказание первой медицинской помощи»	Раны. Их профилактика и лечение. ПМП при травмах головы, позвоночника. Клиническая смерть и реанимационные мероприятия. ПМП при остановке сердца. Первая медицинская помощь при травмах и повреждениях. Травматизм и его профилактика.

1. Тематическое планирование

5 класс

№	Наименование тем	Количество часов
1	«Введение»	1
2	«Личная гигиена»	4
3	«Одежда и обувь»	3
4	«Питание»	8
5	«Культура поведения»	4
6	«Жилище»	4
7	«Транспорт»	6
8	«Торговля»	4
		34

6 класс

№	Наименование тем	Количество часов
1	«Питание»	7
2	«Личная гигиена»	4
3	«Одежда»	9
4	«Семья»	3
5	«Культура поведения»	4
6	«Жилище»	5
7	«Транспорт»	5
8	«Торговля»	6
9	«Средства связи»	11
10	«Медицинская помощь»	8
11	«Учреждения, организации и предприятия»	6
		68

7 класс

№	Наименование тем	Количество часов
1	«Питание»	4
2	«Личная гигиена»	3
3	«Одежда»	6
4	«Семья»	3
5	«Культура поведения»	4
6	«Жилище»	12
7	«Транспорт»	5
8	«Торговля»	4
9	«Средства связи»	5
10	«Медицинская помощь»	8
11	«Учреждения, организации	7

	и предприятия»	
12	«Экономика домашнего хозяйства»	7
		68

8 класс

№	Наименование тем	Количество часов
1	«Питание»	7
2	«Личная гигиена»	2
3	«Одежда»	5
4	«Семья»	4
5	«Культура поведения»	3
6	«Жилище»	6
7	«Транспорт»	7
8	«Торговля»	4
9	«Средства связи»	7
10	«Медицинская помощь»	7
11	«Учреждения, организации и предприятия»	4
12	«Экономика домашнего хозяйства»	12
		68
	Элементы ОБЖ	
1.	«Пожарная безопасность»	4
2.	«Правила дорожного движения».	4
3.	«Окружающая среда и безопасность человека».	14
4.	«Чрезвычайные ситуации техногенного характера».	2
5.	«Здоровье человека и факторы на него влияющие».	3
6.	«Среда жилого помещения».	5
7.	«Стихийные бедствия и безопасность человека».	2
		34

9 класс

№	Наименование тем	Количество часов
1	«Личная гигиена»	2
2	«Одежда и обувь»	6
3	«Питание»	10
4	«Семья»	5

5	«Культура поведения»	4
6	«Жилище»	6
7	«Транспорт»	4
8	«Торговля»	6
9	«Средства связи»	4
10	«Медицинская помощь»	4
11	«Учреждения, организации и предприятия»	3
12	«Экономика домашнего хозяйства»	7
13	«Профориентация и трудоустройство»	7
		68
	Элементы ОБЖ	
1.	«Национальная безопасность России в современном мире»	3
2.	«Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера и национальная безопасность России»	2
3.	«Современный комплекс проблем безопасности социального характера и национальная безопасность России»	4
4.	«Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта»	7
5.	«Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени»	2
6.	«Основы здорового образа жизни»	7
7.	«Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье»	3
8.	«Оказание первой медицинской помощи»	6
		34