

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5 г. АЛЗАМАЙ»**

Рассмотрено
на методическом совете
№ 1 от 24.08.2023г

Утверждена
приказом директора
МКОУ СОШ № 5 г. Алзамай
№ 101-од от 25. 08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

СБО

название курса

Срок реализации программы _____

Составитель программы:
Князева Ирина Сергеевна,
учитель
(ФИО, должность)

Алзамай, 2023г

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание программы 8 класс

I. Личная гигиена.

Лекция

Значение косметики для девушки и юноши.

Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием средств косметики: лосьоны, кремы и природные средства.

Упражнения в протирании кожи лица, подбор лосьона, отвара из трав, нанесение крема.

Практическая работа:

Использование масок из натуральных продуктов для предотвращения появления прыщей.

II. Одежда и обувь.

Лекция.

Особенности ухода за одеждой из шерстяных и синтетических тканей.

Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.

Правила и приемы глажения блузок, рубашек, другого фасонного белья.

Практическая работа:

Глажение белья, соблюдая правила безопасной работы с электроприборами.

III. Питание

Лекция.

Консервирование фруктов и ягод. Подготовка, стерилизация.

Пищевая ценность варенья из овощей и фруктов

Рецепты варенья из яблок, тыквы, кабачков, моркови.

Практическая работа:

Приготовление варенья из яблок (райских яблок).

Приготовление варенья из тыквы.

IV. Я и моя будущая семья.

Лекция.

Правила ухода за грудным ребенком

Санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек, одежды ребенка.

Лекция.

Предметы ухода за новорожденным ребенком. Аптечка матери и ребенка

Практическая работа:

Знакомство с предметами ухода за новорожденным ребенком. Аптечка матери и ребенка.

Измерение температуры грудного ребенка

Купание ребенка.

Одевание и пеленание грудного ребенка.

Укачивание ребенка (разучивание колыбельных песен).

Прогулка на свежем воздухе.

Стирка детского белья.

Лекция

Бюджет семьи: статьи расходов, расходы на питание, планирование крупных покупок.

Планирование расходов на день, две недели, на месяц

V. Культура поведения

Лекция.

Культура общения юноши и девушки

Значение тона разговора в установлении межличностного контакта

Внешний вид молодых людей (одежда, косметика, парфюмерия с учетом места нахождения).

Практическая работа:

Знакомство на дискотеке.

Первое свидание.

VI. Жилище

Лекция.

Правила и периодичность уборки кухни. Моющие средства и приспособления для уборки кухни.

Правила и периодичность уборки санузла: ванна, унитаз, раковина. Моющие средства и приспособления.

Техника безопасности при работе с моющими и чистящими средствами

Правила мытья кафельных стен. Моющие средства и приспособления.

Содержание жилища: оплата жилой площади и коммунальных услуг.

Практическая работа:

Расчет электроэнергии– снятие показаний счетчика и заполнение квитанций.

VII. Транспорт

Лекция.

Междугородный автотранспорт.

Автовокзал. Расписание.

Порядок приобретения билета.

VIII. Торговля

Лекция.

Специализированные магазины (книжный, спортивный).

Правила поведения в магазине.

Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу.

Практическая работа:

Экскурсия в магазин.

IX. Средства связи

Лекция.

Городской телефон. Таксофон.

Квартирный телефон. Сотовый телефон.

Абонентская плата.

Практическая работа:

Правила общения по телефону.

Вызов экстренных служб по телефонам 01;02;03;04.

X. Медицинская помощь

Лекция.

Первая помощь при несчастных случаях (ожог, обморожение, отравление, тепловой и солнечный удары)

Глистные заболевания и меры их предупреждения

Практическая работа:

Сюжетно-ролевая игра: Оказание помощи при ожоге кипятком. Оказание помощи при обморожении. Оказание помощи при тепловом ударе.

Содержание программы 9 класс

I. Одежда и обувь.

Лекция.

Стиль одежды, мода, обновление одежды (замена мелких деталей).

Выбор одежды и обуви в соответствии с назначением при покупке

Практическая работа:

Определение собственного размера одежды и обуви.

Экскурсия в специализированный магазин, нахождение нужного отдела, примерка одежды и обуви.

II. Питание.

Лекция.

Консервирование овощей

Способы стерилизации.

Практическая работа:

Приготовление консервированных огурцов.

Приготовление консервированных помидоров.

Приготовление квашенной капусты.

Приготовление капусты маринованной.

III. Я и моя будущая семья

Лекция.

Какая она, моя будущая семья?

Правила ухода за грудным ребенком

Вскармливание новорожденного ребенка

Практическая работа:

Приготовление молочной смеси для грудного ребенка

Кормление грудного ребенка из бутылочки

Приготовление яблочного пюре для ребенка

Приготовление жидкой каши для ребенка

Приготовление картофельного пюре для кормления ребенка

Приготовление морковного сока для кормления ребенка

Содержание посуды ребенка, мытье и кипячение

Наш ребенок заболел (вызов врача, выполнение предписаний)

Прогулка на свежем воздухе с ребенком (одевание согласно сезону и погоде, правила поведения родителей во время прогулки на свежем воздухе, продолжительность прогулки)

IV. Культура поведения

Лекция.

Как правильно вести себя в различных общественных местах

Прием гостей и правила хорошего тона в общении с другими людьми

Практическая работа:

Сюжетно-ролевая игра «К нам пришли гости на день рождения нашего ребенка».

V. Жилище

Лекция.

Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.

Сохранение жилищного фонда.

Практическая работа:

Упражнения в рациональной расстановке мебели, в подборе деталей интерьера

VI. Транспорт

Лекция.

Назначение авиатранспорта. Аэропорт.

Порядок приобретения билета. Стоимость.

Практическая работа:

Работа над словарем: бизнес-класс, бронь, салон, стюард, стюардесса, трап, эконом-класс, авиалайнер, регистрация билетов.

VII. Торговля

Лекция.

Рынок. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые, оптовые, мелкооптовые.

Отличие рынка от магазина: право покупателя предлагать снизить цену.

Практическая работа:

Сюжетно-ролевая игра: «На рынке покупаем яблоки»

Практическая работа:

Экскурсия на рынок

VIII. Средства связи

Лекция.

Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные). Стоимость отправления денежных переводов.

Виды связи: сотовая, автоответчик, пейджер, компьютерная, факс, АОН и др.

Особенности каждого вида связи и их необходимость в современных условиях жизни общества

Практическая работа:

Сюжетно-ролевая игра «Общение по телефону»

Экскурсия на почту. Заполнение бланков на отправление денежного перевода.

IX. Медицинская помощь

Лекция.

Инфекционные заболевания и меры их предупреждения. Уход за больным.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и лист нетрудоспособности.

Практическая работа:

Сюжетно-ролевая игра «Больной в доме» (измерение температуры, чтение инструкции по использованию лекарственных средств и их применение, перестилание постели и т.д.)

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами изучения курса являются:

1. Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
2. Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности;
3. Привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу, творческого отношения к домашнему труду;
4. Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;
5. Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь)

Метапредметными результатами изучения курса являются:

-в результате выполнения под руководством учителя коллективных и групповых работ, закладываются основы таких социально ценных личностных и нравственных качеств, как трудолюбие, организованность, добросовестное и ответственное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию.

-владение начальными формами познавательных универсальных учебных действий — исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения;

-получение первоначального опыта организации самостоятельной практической деятельности на основе сформированных регулятивных универсальных учебных действий: планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов действий; научатся искать, отбирать, преобразовывать необходимую печатную и электронную информацию.

Независимо от технологической направленности обучения, программой предусматривается обязательное изучение общетрудовых знаний, овладение

соответствующими умениями и способами деятельности; приобретение опыта практической деятельности по различным разделам программы.

Программа реализуется через следующие методы и приёмы обучения: разнообразные по форме практические упражнения и задания, наглядные опоры, демонстрация учебных пособий и образцов, технологические карты, практические работы, сравнение и сопоставление работ учащихся и образцов изделий, анализ и синтез.

В тематическом планировании курса предусматриваются: уроки изучения нового материала, комбинированные, обобщающие уроки, практические работы, экскурсии.

Межпредметные связи:

- СБО – русский язык /закрепление навыков письма при выполнении письменных работ/;
- СБО – математика /математический расчёт по формулам при подсчете семейного бюджета, продовольственной корзины, пересылки денежных переводов и т.п./;
- СБО – география /знакомство с географическим расположением мест производства продуктов питания, потребительских товаров, промышленных предприятий/;
- СБО – биология /знакомство с работой внутренних органов, принимающих участие в переваривании пищи, производство продуктов и товаров массового потребления/;
- СБО – трудовое обучение /выполнение практических заданий по уходу за одеждой/.

3. Тематическое планирование 8 класс

	Раздел (модуль)/тема	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Личная гигиена.	2		
1.1	Значение косметики для девушки и юноши. Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием средств косметики: лосьоны, кремы и природные средства.	1	лекция	
1.2	Использование масок из натуральных продуктов для предотвращения появления прыщей.	1	Практическая работа	
2	Одежда и обувь	3		
2.1	Особенности ухода за одеждой из шерстяных и синтетических тканей.	1	лекция	
2.2	изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях. Правила и приемы глажения блузок, рубашек, другого фасонного белья.	1	лекция	
2.3	Глажение белья, соблюдая правила безопасной работы с электроприборами	1	Практическая работа	
3	Питание	6		

3.1	Консервирование фруктов и ягод. Подготовка, стерилизация.	1	лекция	
3.2	Пищевая ценность варенья из овощей и фруктов	1	лекция	
3.3	Рецепты варенья из яблок, райских яблок, тыквы, кабачков, моркови	1	лекция	
3.4	Приготовление варенья из яблок (райских яблок).	1	Практическая работа	
3.5	Приготовление варенья из кабачков	1	Практическая работа	
3.6	Приготовление варенья из тыквы.	1	Практическая работа	
4	Я и моя будущая семья	6		
4.1	Правила ухода за грудным ребенком	1	лекция	
4.2	Санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек, одежды ребенка.	1	лекция	
4.3	Знакомство с предметами ухода за новорожденным ребенком. Аптечка матери и ребенка.	1	Практическая работа	
4.4	Измерение температуры грудного ребенка	1	Практическая работа	
4.5	Купание ребенка. Одевание и пеленание грудного ребенка.	1	Практическая работа	
4.6	Прогулка на свежем воздухе.	1	Практическая работа	
5	Культура поведения	4		
5.1	Культура общения юноши и девушки Значение тона разговора в установлении межличностного контакта	1	лекция	
5.2	Внешний вид молодых людей (одежда, косметика, парфюмерия с учетом места нахождения).	1	лекция	
5.3	Знакомство на дискотеке.	1	Практическая работа	
5.4	Первое свидание.	1	Практическая работа	
6	Жилище	4		
6.1	Правила и периодичность уборки кухни. Моющие средства и приспособления для уборки кухни.	1	лекция	
6.2	Техника безопасности при работе с моющими и чистящими средствами Моющие средства и приспособления.	1	лекция	

6.3	Правила и периодичность уборки санузла: ванна, унитаз, раковина. Правила мытья кафельных стен.	1	лекция	
6.4	Содержание жилища: оплата жилой площади и коммунальных услуг. Расчет электроэнергии и газа – снятие показаний счетчика и заполнение квитанций	1	Практическая работа	
7	Транспорт	2		
7.1	Междугородный автотранспорт.	1	лекция	
7.2	Автовокзал. Расписание. Порядок приобретения билета.	1	Игра по ролям	
8	Торговля	2		
8.1	Специализированные магазины (книжный, спортивный).	1	лекция	
8.2	Экскурсия в магазин	1	Практическая работа	
9	Средства связи	2		
9.1	Городской телефон. Таксофон. Квартирный телефон. Сотовый телефон.	1	лекция	
9.2	Правила общения по телефону. Вызов экстренных служб по телефонам 01;02;03;04.	1	Практическая работа	
10	Медицинская помощь Лекция. Практическая работа:	3		
10.1	Первая помощь при несчастных случаях (ожог, обморожение, отравление, тепловой и солнечный удары)	1	лекция	
10.2	Глистные заболевания и меры их предупреждения	1	лекция	
10.3	Сюжетно-ролевая игра: Оказание помощи при ожоге кипятком. Оказание помощи при обморожении. Оказание помощи при тепловом ударе.	1	Практическая работа	

Тематическое планирование 9 класс

	Раздел (модуль)/тема	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Одежда и обувь.	3		
1.1	Стиль одежды, мода, обновление одежды (замена мелких деталей).	1	лекция	
1.2	Выбор одежды и обуви в соответствии с назначением при	1	лекция	

	покупке			
1.3	Экскурсия в специализированный магазин, нахождение нужного отдела, примерка одежды и обуви.	1	Практическая работа	
2	Питание.	6		
2.1	Консервирование овощей Способы стерилизации.	1.	лекция	
2.2	Запись рецепта приготовления консервированных огурцов и помидор	1	лекция	
2.3	Запись рецепта приготовления квашенной капусты.	1	лекция	
2.4	Приготовление консервированных огурцов.	1	Практическая работа	
2.5	Приготовление консервированных помидоров.	1	Практическая работа	
2.6	Приготовления квашенной капусты.	1	Практическая работа	
3	Я и моя будущая семья	5		
3.1	Какая она, моя будущая семья? Правила ухода за грудным ребенком Вскармливание новорожденного ребенка	1	лекция	
3.2	Приготовление молочной смеси для грудного ребенка Кормление грудного ребенка из бутылочки	1	Практическая работа	
3.3	Приготовление яблочного пюре для ребенка	1	Практическая работа	
3.4	Содержание посуды ребенка, мытье и кипячение	1	Практическая работа	
3.5	Наш ребенок заболел (вызов врача, выполнение предписаний) Прогулка на свежем воздухе с ребенком (одевание согласно сезону и погоде, правила поведения родителей во время прогулки на свежем воздухе, продолжительность прогулки)	1	Практическая работа	
4	Культура поведения Практическая работа:	4		

4.1	Как правильно вести себя в различных общественных местах	1	Лекция.	
4.2	Прием гостей и правила хорошего тона в общении с другими людьми	1	Лекция.	
4.3	Сюжетно-ролевая игра «К нам пришли гости на день рождения нашего ребенка»	2	Практическая работа:	
5	Жилище	5	Лекция.	
5.1	Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.	2	Лекция.	
5.2	Сохранение жилищного фонда.	1	Лекция.	
5.3	Упражнения в рациональной расстановке мебели, в подборе деталей интерьера	2	Практическая работа	
6	Транспорт	2		
6.1	Назначение авиатранспорта. Аэропорт. Порядок приобретения билета. Стоимость.	1	Лекция.	
6.2	Работа над словарем: бизнес-класс, бронь, салон, стюард, стюардесса, трап, эконом-класс, авиалайнер, регистрация билетов.		Практическая работа	
7	Торговля	2		
7.1	Рынок. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые, оптовые, мелкооптовые. Отличие рынка от магазина: право покупателя предлагать снизить цену.		Лекция.	
7.2	Сюжетно-ролевая игра: «На рынке покупаем яблоки»		Практическая работа	
8	Средства связи		Лекция.	
8.1	Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные). Стоимость отправления денежных переводов. Виды связи: сотовая, автоответчик, пейджер, компьютерная, факс, АОН и		Практическая работа	

	др.			
8.2	Сюжетно-ролевая игра «Общение по телефону»		Практическая работа	
9	I. Медицинская помощь Лекция. Практическая работа:	5		
9.1	Инфекционные заболевания и меры их предупреждения. Уход за больным. Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и лист нетрудоспособности.	2		
9.2.	Сюжетно-ролевая игра “Больной в доме» (измерение температуры, чтение инструкции по использованию лекарственных средств и их применение, перестилание постели и т.д.)	3		