

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Саратовской области  
Администрация Калининского муниципального района Саратовской области  
МБОУ «СОШ с.Симоновка Калининского района Саратовской области»

## **РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО

\_\_\_\_\_/Л.П.Карякина/

Протокол № 1 от «30». 08. 2024 г.

## **СОГЛАСОВАНО**

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_/О.В.Доронкина/

## **УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_/А.Н.Максимкина/

Приказ № 136-ос от «30»08 2024 г.

## **АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету

«Основы социальной жизни»

для 5-9 классов основного общего образования

на 2024 - 2028 гг.

Составитель: Бецишор Наталья Михайловна  
учитель истории и обществознания

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» для 5-9 классов разработана в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, локальными нормативными актами МБОУ «СОШ с. Симоновка» и является приложением к адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом от 31.08.2021 г. №448 «Об утверждении адаптированных основных образовательных программ основного общего образования на 2023-2024 учебный год».

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» для обучающихся 5-9 классов обеспечивает достижение планируемых предметных и личностных результатов освоения АООП. В основу разработки данной рабочей программы заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Программа составлена с учетом рабочей программы воспитания.

**Цель программы:** подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Достижение поставленных целей обеспечивается решением следующих **задач:**

- расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;
- формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;
- ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;
- практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;
- усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);
- развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Учебная программа «Основы социальной жизни» строится по концентрическому принципу, что дает возможность осуществлять коррекцию умственной деятельности школьников. Особенностью учебной программы является своеобразие содержания изучаемого материала, а также его распределение, позволяющее постоянно возвращаться к пройденным разделам. Это способствует более прочному и осознанному усвоению изучаемого предмета. Распределение материала в программе обеспечивает постепенность перехода от легкого к более сложному. Таким образом, происходит повышение уровня обучаемости, а овладение материалом прошлых лет постоянно используется и закрепляется, переходя в прочные умения и навыки. Каждый раздел программы имеет свое продолжение с 5 по 9 класс. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами

предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей ит.д. На занятиях по предмету «Основы социальной жизни» следует уделять внимание обогащению словарного запаса, использовать пословицы, поговорки, загадки для развития устной, письменной речи. Необходимо следить за полнотой устных ответов, последовательностью изложения. На занятиях используются все виды наглядности: натуральная (посуда, одежда, игрушки и др.); образная (рисунки, плакаты, картины); символическая (например, условные изображения служб вокзала, температурных режимов электроутюга, стиральной машины-автомат и др.); графическая(учебныеинструкционныекарты,стандартныеинструкции,бланки квитанций, таблицы); схематическая (схема линий метро, пассажирского транспорта).

### **Место учебного предмета «Основы социальной жизни» в учебном плане**

На изучение предмета «Основы социальной жизни» отводится:

5 класс - 2 часа в неделю - 68 часов;

6 класс - 2 часа в неделю - 68 часов;

7 класс - 2 часа в неделю - 68 часов;

8 класс - 2 часа в неделю - 68 часов;

9 класс - 2 часа в неделю - 68 часов;

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Программа по основам социальной жизни, определяет содержание предмета и последовательность его прохождения по годам, учитывает особенности познавательной деятельности обучающихся по программе коррекционной школы. Она направлена на разностороннее развитие личности обучающихся, способствует их умственному развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, эстетическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий обучающимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации и профессионального самоопределения. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений.

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **5 класс**

#### **Личностные результаты:**

- Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
- Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности;
- Привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу,
- Творческого отношения к домашнему труду;
- Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;
- Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь);
- формирование у обучающихся знаний и умений, навыков, способствующих социальной адаптации в условиях современного общества,
- социализация обучающихся;
- подготовка обучающихся к самостоятельной жизни.
- формирование и совершенствование у детей необходимые им навыки ориентировки в окружающем: самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, умений пользоваться

услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи, способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса учеников и т. д.

### **Предметные результаты:**

#### ***Минимальный уровень:***

- Обучающиеся 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.
- 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 вопросом 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.

#### ***Достаточный уровень:***

- Обучающиеся должны уметь самостоятельно прочитать рецепт блюда и подобрать к нему продукты питания, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи, строго соблюдать правила безопасной работы с острыми предметами.
- Без напоминания взрослых самостоятельно совершать вечерний и утренний туалет в определенной последовательности, выбирать прическу и причесывать волосы, стирать вещи индивидуального пользования, беречь зрение.
- Самостоятельно различать одежду и обувь в зависимости от их назначения, подбирать одежду и обувь по сезону, сушить и чистить обувь и одежду.
- Без руководства взрослых следить за своей осанкой, походкой, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами.
- Знать правила хорошего тона, правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками, вежливо обращаться с просьбой и вопросом к взрослым.
- Уметь писать адрес на почтовых конвертах, соблюдать порядок на рабочем месте и во всем жилом помещении.
- Знать виды общественного транспорта, соблюдать правила поведения в общественном транспорте, правила дорожного движения, различать знаки дорожного движения. о Самостоятельно выбирать необходимые продукты питания, округленно подсчитывать сумму и сдачу, культурно вести себя с работниками торговли.

### **6 класс**

### **Личностные результаты:**

- Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;

- Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности;
- Привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу, творческого отношения к домашнему труду;
- Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;
- Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь);
- Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость.
- Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности.
- Формирование ценности здорового образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки.

### **Предметные результаты:**

#### ***Минимальный уровень:***

- Обучающиеся 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.
- Родственные отношения в семье, состав семьи, их фамилии, имена, отчества.
- 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 разговора со сверстниками и старшими.
- 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.
- виды медицинской помощи; функции основных врачей-специалистов; о возможном вреде самолечения.
- 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.

Правила поведения в природной среде; правила перекопки почвы и подготовки к посадке; правила высаживания рассады, луковиц, клубней цветочных культур; правила ухода за саженцами.

### ***Достаточный уровень:***

- Обучающиеся 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 распорочшемуся шву, подбирать моющие средства для стирки одежды из хлопчатобумажной ткани.
- Записывать фамилию, имя, отчество своих членов семьи, выполнять правила поведения в семье. 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.
- записываться на приём к врачу; вызывать скорую помощь, врача на дом; приобретать лекарства в аптеке; описывать симптомы болезни.
- Использовать лекарственные растения при оказании первой помощи, готовить настои и отвары, обрабатывать раны и накладывать повязки.
- пользоваться садово-огородным инвентарём; высаживать луковицы, клубни, рассаду цветочных культур; ухаживать за саженцами; выдвигать свои идеи по улучшению экологической обстановки; пояснять своё личностное отношение к поведению людей в природной среде.

## **7 класс**

### **Личностные результаты:**

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

- речь;
- Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость.
  - Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности.
  - Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
  - Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки.

### **Предметные результаты:**

#### ***Минимальный уровень:***

- Обучающиеся должны знать виды питания и их особенности, значение первых и вторых блюд, правила безопасности при использовании механических и электрических бытовых приборов при приготовлении пищи.
- 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.

#### ***Достаточный уровень:***

- Обучающиеся должны уметь пользоваться механическими и электрическими бытовыми приборами, готовить первое и второе блюдо по рецепту, составлять меню завтрака, обеда и ужина на день.
- 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.

## **8 класс**

### **Личностные результаты:**

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

### **Предметные результаты:**

#### ***Минимальный уровень:***

- Обучающиеся должны уметь готовить пресное тесто и изделия из него, подготавливать овощи, делать заготовки впрок.
- Определять тип кожи и волос, подбирать средства по уходу в соответствии с этим, правильно ухаживать за кожей лица и волосами.
- 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.
- 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.

#### ***Достаточный уровень:***

- Обучающиеся должны уметь самостоятельно и без рецепта готовить пресное тесто и изделия из него, подготавливать овощи, делать заготовки впрок.
- Самостоятельно определять тип кожи и волос, подбирать средства по уходу в соответствии с этим, правильно ухаживать за кожей лица и волосами.

- Ежедневно без напоминания взрослых правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног, использовать подручные средства к имеющимся косметическим средствам.
- Самостоятельно и правильно стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, гладить рубашки и блузки.
- Самостоятельно аккуратно купать, одевать, пеленать ребёнка, содержать в порядке его вещи.
- Культурно и вежливо вести себя при знакомстве в общественных местах.
- 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.

## **9 класс**

### **Личностные результаты:**

Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;

- Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности;
- Привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу,
- Творческого отношения к домашнему труду;
- Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;
- Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь);
- Сформированность у воспитанников знаний и умений, способствующих социальной адаптации.
- Сформированность механизмов стрессоустойчивого поведения как основы психического здоровья школьника и условие их социально-психологической адаптации.
- Развитие коммуникативной функции речи как непереносимое условие социальной адаптации детей с умственной отсталостью.
- Освоение теоретической информации, а также приобретение бытовых навыков.
- Развитие умений, необходимых подросткам с особыми образовательными потребностями для осуществления своей жизнедеятельности в режиме самостоятельности.
- Повышение уровня познавательной активности и расширение объема имеющихся знаний и представлений об окружающем мире.
- Воспитание позитивных качеств личности.

### **Предметные результаты:**

#### ***Минимальный уровень:***

- Обучающиеся должны знать размеры своих 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.

- Основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и их профилактику.
- 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.
- Виды денежных переводов, их стоимость, виды телефонной связи.
- Способы распространения инфекционных заболеваний, меры по их предупреждению, правила и приёмы ухода за больным.
- Основные составные части бюджета, статьи расходов и доходов, правила экономии и сбережения.
- Местонахождение предприятий бытового обслуживания, какие виды услуги оказывают.
- Учреждения и отделы по трудоустройству, их местонахождение, виды документов для устройства на работу, перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

***Достаточный уровень:***

- 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 отправлений. Предупреждать инфекционные заболевания, строго соблюдать правила ухода за больным.
- Подсчитывать бюджет семьи, составлять доверенность, снимать показатели счетчика, соблюдать правила экономии и порядок помещений сбережений в сбербанки.
- 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.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личная гигиена и здоровье.**

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.

Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

*Гигиена тела.* Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.

Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).

*Закаливание организма.* Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека.

Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.

Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.

*Гигиена зрения.* Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.

Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач

*Особенности соблюдения личной гигиены подростком.* Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).

*Негативное влияние на организм человека вредных веществ:* табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их появления.

Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.

### **Охрана здоровья**

*Виды медицинской помощи:* доврачебная и врачебная.

*Виды доврачебной помощи.* Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

*Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке.* Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия.

*Первая помощь.* Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

*Уход за больным на дому:* переодевание, умывание, кормление больного.

*Виды врачебной помощи на дому.* Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов «скорой» или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием.

*Документы, подтверждающие нетрудоспособность:* справка и листок нетрудоспособности.

### **Жилище**

*Общее представление о доме.* Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес. Коммунальные удобства в

городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики). *Комнатные растения*. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

*Домашние животные*. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.

*Планировка жилища*. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.

*Кухня*. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

*Кухонная утварь*. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.

*Кухонное белье*: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.

*Кухонная мебель*: названия, назначение.

*Санузел и ванная комната*. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате.

*Электробытовые приборы в ванной комнате*: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).

*Мебель в жилых помещениях*. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже различных видов мебели.

*Убранство жилых комнат*: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат.

*Уход за жилищем*. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

*Насекомые и грызуны в доме*: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами.

Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми. Одежда и обувь

*Одежда.* Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная 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.); вида 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**

*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.

*Домашние заготовки.* Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование.

Глубокая заморозка овощей и фруктов. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении. Варенье из ягод и фруктов.

## **Транспорт**

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

Проезд из дома в 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

*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.

*Денежные переводы.* Виды денежных переводов. Стоимость отправления. Предприятия, организации, учреждения

*Образовательные учреждения.* Дошкольные образовательные учреждения. Учебно-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**

*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 ПЛАНИРОВАНИЕ****5 класс, 34 часа, 1 час в неделю**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1	Вводный урок.	1
2	Личная гигиена и здоровье	5
3	Охрана здоровья	1
4	Жилище	3
5	Одежда и обувь	4
6	Обобщение	1
7	Питание	4
8	Транспорт	3
9	Средства связи	3
10	Семья	4
11	Закрепление и обобщение пройденного	2
12	Проектные и контрольные работы	3
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

**6 класс, 34 часа, 1 час в неделю**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1	Вводный урок	1
2	Жилище	8
3	Личная гигиена	3
4	Одежда и обувь	4
5	Транспорт	1
6	Питание	9
7	Семья	2
8	Культура поведения	1
9	Торговля	2
10	Учреждения и организация	1
11	Средства связи	2
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

**7 класс, 68 часов, 2 часа в неделю**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1	Личная гигиена	6
2	Одежда и обувь	8
3	Семья	6
4	Питание	10
5	Культура поведения	6
6	Жилище	4
7	Транспорт	6
8	Средства связи	6
9	Медицинская помощь	6
10	Учреждения и организация	4
11	Торговля	4
12	Итоговые проверочные и контрольные работы	2
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

**8 класс, 68 часов, 2 часа в неделю**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1	Одежда и обувь	6
2	Питание	8
3	Личная гигиена	6
4	Семья	4
5	Культура поведения	4
6	Жилище	4
7	Транспорт	4
8	Средства связи	8
9	Медицинская помощь	4
10	Экономика домашнего хозяйства	12
11	Торговля	4
12	Учреждения и организации	2
13	Итоговые проверочные и контрольные работы	2
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

**9 класс, 68 часов, 2 часа в неделю**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1	Одежда и обувь	6
2	Семья	4
3	Культура поведения	2
4	Питание	10
5	Жилище	4
6	Транспорт	4
7	Торговля	2
8	Средства связи	6
9	Медицинская помощь	6
10	Профориентация и трудоустройство	16
11	Учреждения организации и предприятия	3
12	Итоговые проверочные и контрольные работы	3
13	Личная гигиена (повторение)	2
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****5 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образователь- ные ресурсы
		Всего	Контро- льные работы	Практи- ческие работы		
1	Вводный урок. Знакомство с предметом «Основы социальной жизни»	1				
2	Забота о себе.	1				
3	Утренняя гимнастика.	1				
4	Закаливание.	1				
5	Забота о руках.	1				
6	Забота о ногах.	1				
7	Забота о глазах	1				
8 9	Проектная работа «Важная правила здорового человека»	2				
10	Каким бывает дом	1				
11	Порядок в доме	1				
12	Комнатные растения	1				
13 14	По одежке встречают	2				
15 16	Идеальная пара	2				
17	Важные правила аккуратного человека	1				
18	Еда для здоровья	1				
19	Как правильно есть	1				
20	Завтрак - начало дня	1				
21	Мастерская бутербродов	1				
22	Транспорт - это удобно	1				
23	На заметку пассажиру	1				
24	Мы - пассажиры	1				
25	Зачем нужны средства связи	1				
26 27	Мои средства связи	2				
28	Семья	1				
29	Семейные традиции	1				
30 31	Моя семья	2				

32	Важные правила современного человека: знаю, понимаю, умею.	2				
33						
34	<b>Итоговая контрольно-диагностическая работа</b>	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

#### 6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.	1				
2	Виды уборки жилища (сухая, влажная). Периодичность уборки.	1				
3	Уборочный инвентарь, приспособления и средства.	1				
4	Мытьё и утепление окон. Практическая работа.	1				
5	Уход за зеркалами. Практическая работа.	1				
6	Уход за мебелью в зависимости от её покрытия. Практическая работа.	1				
7	Пылесос. Правила и техника безопасности при работе с ним. Чистка мягкой мебели. Практическая работа.	1				
8	Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода.	1				
9	Гигиена тела. Уход за руками. Уход за ногами.	1				
10	Значение закаливания организма. Способы закаливания (зарядка, обливание)	1				
11	Уход за органами зрения	1				

12	Вредные привычки	1				
13	Значение опрятного вида человека	1				
14	Ремонт одежды. Пришивание пуговиц. Практическая работа.	1				
15	Ручная и машинная стирка изделия	1				
16	Правила сушки белья	1				
17	Утюг. Правила техники безопасности при работе с утюгом.	1				
18	Утюжка изделий. Практическая работа.	1				
19	Виды транспорта.	1				
20	Пригородный транспорт (поезда, автобусы)	1				
21	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Режим питания	1				
22	Хранение продуктов и готовой пищи.	1				
23	Сервировка стола к ужину. Практическая работа.	1				
24	Мука и крупы. Виды и правила их хранения.	1				
25	Каша на воде. Практическая работа.	1				
26	Овощи, плоды, ягоды. Правила хранения.	1				
27	Первичная обработка овощей (мытьё, чистка, резка). Практическая работа.	1				
28	Мясо и мясопродукты.	1				
29	Блюда из мяса. Практическая работа (фарш).					
30	Правила поведения в семье. Обязанности по дому. Виды медицинской помощи (доврачебная, врачебная). Обработка ран, порезов, ссадин.					

31	Правила поведения в общественных местах (театре, клубе, библиотеке).					
32	Магазины промышленных товаров, их отделы. Порядок приобретения товара, оплата.					
33	Детские ясли, детсад, школа, центр досуговой деятельности - назначение.					
34	Основные средства связи: почта, телеграф, телефон. Обобщающий урок по пройденным темам.					
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	0		

### 7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Личная гигиена</b>						
1	Особенности личной гигиены в жизни подростка.	1				
2	Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.	1				
3	Особенности ухода за кожей лица, волосами.	1				
4	Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные.	1				

5	Практическая работа.					
	Подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния.	1				
6	Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.	1				
<b>Одежда и обувь</b>						
7	Значение продления срока служения одежды. Виды штопок, наложение заплат.	1				
8	Практическая работа. Ремонт одежды: штопка и наложение заплат.	1				
9	Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей.	1				
10	Практическая работа. Стирка изделий из х/б тканей с помощью стиральной машины.	1				
11	Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды.	1				
12	Практическая работа. Глажение брюк.	1				
13	Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.	1				

14	Экскурсия в школьную прачечную.	1				
----	---------------------------------	---	--	--	--	--

<b>Семья</b>						
--------------	--	--	--	--	--	--

15	Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми – одевание, обувание, причёсывание.	1				
16	Практическая работа. Оказание помощи первокласснику в одевании, обувании на прогулку.	1				
17	Помощь родителям и воспитателям: в соблюдении чистоты и порядка в школе-интернате и дома.	1				
18	Практическая работа. Оказание помощи первоклассникам в уборке класса.	1				
19	Практическая работа. Разучивание тихих и подвижных игр для младших школьников.	1				
20	Практическая работа. Проведение игр с младшими школьниками.	1				

<b>Питание</b>						
----------------	--	--	--	--	--	--

21	Виды питания. Пищевая ценность продуктов.	1				
----	---	---	--	--	--	--

22	Значение первых, вторых, третьих блюд и их приготовление.	1				
23	Практическая работа. Приготовление щей из свежей капусты.	1				
24	Практическая работа. Приготовление щей из свежей капусты.	1				
25	Практическая работа. Чтение рецептов приготовления киселя, компота.	1				
26	Практическая работа. Приготовления киселя из замороженных ягод.	1				
27	Использование механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.	1				
28	Правила безопасной работы с режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами.	1				
29	Этикет. Сервировка стола к обеду.	1				
30	Практическая работа. Сервировка стола к обеду.	1				
<b>Культура поведения</b>						
31	Правила приема приглашения в гости и формы отказа.	1				

32	Сюжетно-ролевая игра: « Меня пригласили в гости».	1				
33	Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа), подарки.	1				

34	Практическая работа. Изготовление несложных сувениров.	1				
35	Правила вручения подарка.	1				
36	Сюжетно ролевая игра: «В гостях...».	1				

### **Транспорт**

37	Междугородний железнодорожный транспорт.	1				
38	Вокзалы. Их назначение и основные службы.	1				
39	Справочная служба вокзалов. Расписание поездов.	1				
40	Виды пассажирских вагонов. Формы приобретения железнодорожных билетов.	1				

41	Виртуальная экскурсия на железнодорожный вокзал.	1				
42	Виртуальная экскурсия на железнодорожный вокзал.	1				

### Торговля

43	Универмаги и универсамы, их	1				
----	-----------------------------	---	--	--	--	--

	назначение.					
44	Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров.	1				
45	Экскурсия в универсам – самостоятельное нахождение указанного отдела.	1				
46	Экскурсия в универсам – порядок приобретения (выбор товара, оплата в кассе, получение чека, сдачи).	1				

### Учреждения и организации

47	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села.	1				
48	Повторение. Культура поведения в общественных местах.	1				

49	Экскурсия на швейную фабрику для ознакомления с деятельностью фабрики и основными профессиями.	1				
50	Экскурсия на мебельную фабрику для ознакомления с деятельностью фабрики и основными профессиями.	1				

### Жилище

51	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.	1				
52	Подготовка квартиры и дома к весне, лету.	1				
53	Уход за полом в зависимости от покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум, ковер), средства ухода за полом.	1				
54	Практическая работа. Мытье полов с использованием химических моющих средств.	1				

### Средства связи

55	Почта. Виды бандеролей (простая, заказная, ценная, с уведомлением).	1				
56	Упаковка. Стоимость пересылки.	1				

57	Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления.	1				
58	Практическая работа. Упаковка посылки.	1				
59	Экскурсия на почту. Ознакомление с приемкой посылок.	1				
60	Экскурсия на почту. Практическая работа. Составление описи	1				

	содержимого посылки.					
--	----------------------	--	--	--	--	--

**Медицинская помощь**

61	Виды доврачебной помощи: измерение температуры, обработка ран при микротравмах.	1				
62	Практическая работа. Измерение температуры, обработка раны при незначительном порезе.	1				
63	Домашняя аптечка. Состав домашней аптечки.	1				
64	Практическая работа. Упаковка домашней аптечки.	1				
65-66	Лекарственные растения в домашней аптечке.	2				

67	Практическая работа. Приготовление витаминизирующего отвара.	1				
68	Итоговая контрольная работа	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## 8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов			Дата изучения	Электронные и цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Личная гигиена</b>						
1	Значение косметики, дезинфицирующих средств, для юноши и девушки.	1				
2	Практическая работа. Выбор косметических и дезинфицирующих средств.	1				
3	Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием дезинфицирующих средств.	1				
4	Практическая работа. Протираание кожи лица огуречным лосьоном.	1				
5	Значение здоровья для жизни и деятельности человека.	1				
6	Пагубное влияние табака на здоровье человека.	1				
<b>Культура поведения</b>						
7	Культура общения юноши и девушки.	1				

8	Сюжетно-ролевая игра «Первое свидание», «Знакомство».	1				
9	Внешний вид молодых людей.	1				
10	Виды галстуков и способы их завязывания.	1				
<b>Питание</b>						
11	Меню. Составление меню на день, неделю.	1				
12	Способы приготовления изделий из теста.	1				
13	Практическая работа. Приготовление песочного печенья.	1				
14	Практическая работа. Приготовление песочного печенья.	1				
15	Практическая работа. Выпечка блинов.	1				
16	Практическая работа. Выпечка блинов.	1				
17	Заготовка продуктов впрок. Замораживание зелени.	1				
18	Практическая работа. Нарезка	1				

	зелени для заморозки.					
<b>Семья</b>						
19	Грудной ребенок в семье.	1				
20	Правила ухода за грудным ребенком.	1				
21	Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек.	1				
22	Практическая работа. Упражнения в купании, одевании и пеленании грудного ребенка.	1				
<b>Жилище</b>						
23	Уборка кухни, санузла и ванной комнаты.	1				
24	Химические моющие средства, используемые при уборке. Техника безопасности при работе.	1				
25	Практическая работа. Чистка раковины на кухне.	1				
26	Практическая работа. Мытье кафельных стен и пола на кухне.	1				
<b>Одежда и обувь</b>						
27	Уход за одеждой из шерстяных и	1				
	синтетических тканей.					

28	Практическая работа. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей.	1				
29	Правила и приемы глажения блузок, рубашек.	1				
30	Практическая работа. Глажение рубашек.	1				
31	Виртуальная экскурсия в химчистку.	1				
32	Моделирование ситуации Подготовка вещей к сдаче в химчистку	1				

### **Средства связи**

33	Телефон. Виды телефонной связи.	1				
34	Правила пользования телефонным справочником.	1				
35	Вызов экстренных аварийных служб. Правила ведения разговора.	1				
36	Сюжетно-ролевая игра: «Вызов экстренной помощи»	1				
37	Междугородняя телефонная связь.	1				

38	Виды заказов междугороднего телефонного разговора.	1				
----	--	---	--	--	--	--

39	Виртуальная экскурсия на переговорный пункт. Ознакомление с видами услуг.	1				
40	Виртуальная экскурсия на переговорный пункт. Уточнение тарифов на телефонные разговоры.	1				

### Транспорт

41	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение.	1				
42	Основные автобусные маршруты. Расписание движения.	1				
43	Виртуальная экскурсия на автовокзал. Ознакомление с графиком движения автотранспорта.	1				
44	Виртуальная экскурсия на автовокзал. Ознакомление с работой служб автовокзала.	1				

### Торговля

45	Специализированные магазины. Правила поведения в магазине.	1				
----	--	---	--	--	--	--

46	Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу-консультанту.	1				
47	Экскурсия в магазин «Бытовая техника». Ознакомление с видом товаров.	1				
48	Экскурсия в магазин «Бытовая техника». Ознакомление с видом товаров.	1				
<b>Медицинская помощь</b>						
49	Первая помощь при несчастных случаях ( утопление).	1				
50	Сюжетно-ролевая игра: «Оказание первой помощи спасенного из водоема».	1				
51	Солнечный и тепловой удар. Первая помощь.	1				
52	Сюжетно-ролевая игра: « Оказание первой помощи при солнечном ударе».	1				
<b>Учреждения, организации и предприятия</b>						
53	Департамент, муниципалитет, их назначение.	1				
54	Префектура, полиция, их назначение.	1				
<b>Экономика домашнего хозяйства</b>						

55	Бюджет семьи. Источники доходов.	1				
56	Практическая работа. Определение суммы доходов семьи за месяц.	1				
57	Основные статьи расходов. Обязательные платежи.	1				
58	Практическая работа. Снятие показателей электросчетчика.	1				
59	Практическая работа. Расчет стоимости израсходованной электроэнергии.	1				
60	Расходы на приобретение крупных, дорогостоящих покупок.	1				
61	Практическая работа. Планирование крупных, дорогостоящих покупок.	1				
62.	Незапланированные расходы – повышение уровня культуры: покупка книг, посещение кинотеатра и т.д.	1				
63	Сбережения. Значение	1				

	и способы экономии расходов.					
64	Назначение сбережений. Виды хранения сбережений.	1				

65	Виртуальная экскурсия в сбербанк.	1				
66	Виртуальная экскурсия в сбербанк.	1				
67-68	Повторение изученного. Итоговая контрольная работа.	2				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

### 9 класс

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Одежда и обувь</b>						
1	Мода. Стиль одежды.	1				
2	Способы определения собственного размера одежды и обуви.	1				
3	Практическая работа. Определение собственного размера обуви и одежды.	1				
4	Виртуальная экскурсия в специализированный магазин «Одежда»,	1				
	«Обувь».					
5	Правила и способы выведения мелких пятен на одежде.	1				

6	Использование подручных средств выведения различных пятен на одежде.	1				
---	--	---	--	--	--	--

**Питание**

7	Диетическое питание, его виды.	1				
8	Составление меню диетического питания.	1				
9	Пр.р. Приготовление диетического блюда.	1				
10	Пр.р. Приготовление диетического блюда.	1				
11	Национальные блюда, их виды.	1				
12	Пр.р. Подбор, чтение и запись рецептов национальных блюд.	1				
13	Практическая работа. Приготовление вареников с картофелем.	1				
14	Практическая работа. Приготовление вареников с картофелем.	1				
15	Меню и сервировка праздничного стола.	1				
16	Практическая работа.	1				

	Составление меню и сервировка праздничного стола.					
--	---	--	--	--	--	--

**Семья**

17	Российская семья. Основы семейных отношений.	1				
18	Условия создания семьи.	1				
19	Распределение обязанностей по ведению хозяйства и семейного бюджета.	1				
20	Семейные традиции. Формы организации досуга и отдыха в семье.	1				

### Культура поведения

21	Соседи. Приём гостей и правила хорошего тона при общении.	1				
22	Сюжетно-ролевая игра: « Мои соседи».	1				

### Жилище

23	Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.	1				
24	Характерные особенности жилища. Понятие о композиции в интерьере.	1				
25	Практическая работа. Рациональная расстановка мебели	1				

	(макет).					
26	Сохранение жилищного фонда. Косметический ремонт жилья.	1				

### Транспорт

27	Назначение авиатранспорта. Аэропорт.	1				
28	Авиамаршруты. Порядок приобретения билетов. Примерная стоимость перелёта.	1				
29	Правила поведения в аэропорту. Правила посадки в самолет.	1				
30	Правила безопасности во время полета самолетом. Сюжетно-ролевая игра: «Я - пассажир авиатранспорта»	1				

#### Средства связи

31	Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные, через Интернет).	1				
32	Практическая работа. Заполнение бланка почтового денежного перевода.	1				
33	Виды связи: сотовая связь, автоответчик, факс, интернет.	1				

34	Правила безопасного пользования интернетом.	1				
35	Экскурсия на почту. Беседа с работниками почты о денежных переводах.	1				

36	Экскурсия в салон сотовой связи. Способы оплаты карты сотовой связи.	1				
----	---	---	--	--	--	--

### Торговля

37	Рынок. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые, оптовые, мелкооптовые и др.	1				
38	Отличие рынка от магазина: право покупателя предлагать снизить цену. Сюжетно-ролевая игра: «На рынке ...».	1				

### Медицинская помощь

39	Инфекционные заболевания.	1				
40	Меры по предупреждению инфекционных заболеваний.	1				
41	Уход за больным.	1				
42	Сюжетно-ролевая игра: «Больной в доме».	1				
43	Практическая работа. Чтение назначений	1				

	врача в рецепте, чтение аннотаций.					
44	Документы, подтверждающие нетрудоспособность. Справка и листок нетрудоспособности.	1				

### Учреждения, организации и предприятия

45	Предприятие бытового обслуживания.	1				
46	Виртуальная экскурсия на предприятие бытового обслуживания с целью ознакомления с видами деятельности.	1				

### Профориентация и трудоустройство

47	Назначение учреждений и отделов по трудоустройству населения.	1				
48	Основные виды работ и профессий, запрещенных для несовершеннолетних.	1				
49	Экскурсия в Центр занятости (виртуальная)	1				
50	Экскурсия в Центр занятости (виртуальная)	1				
51	Документы, необходимые для поступления на	1				

	работу.					
52	Правила составления деловых бумаг.	1				
53	Практическая работа. Составление деловых бумаг: заявление.	1				

54	Практическая работа. Составление деловых бумаг: автобиография.	1				
55	Практическая работа. Составление деловых бумаг: расписка.	1				
56	Практическая работа. Составление деловых бумаг: докладная записка.	1				
57	Ситуация выбора после окончания 9 класса.	1				
58	Ролевая игра: «Я подаю документы ...».	1				
59	Обобщение пройденного материала по разделу: «Профориентация и трудоустройство».	1				
60	Контрольное тестирование по разделу: «Профориентация и трудоустройство».	1				
61	Виртуальная экскурсия в профессиональные учебные заведения	1				

	городов Калининска и Саратова.					
62.	Виртуальная экскурсия в профессиональные учебные заведения городов Калининска и Саратова	1				

63 - 65	Повторение раздела: «Культура поведения».	3				
66 - 68	Повторение раздела: « Личная гигиена».	3				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**Описание материально–технического обеспечения образовательной деятельности**

**Технические средства обучения**

Компьютер.

Мультимедийный проектор

**Учебно-методическое обеспечение**

Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 кл под редакцией В.В.Воронковой