



Подписано цифровой
подписью: Чернышев
Ю.Н., директор МБОУ
"СОШ №23"
Дата: 2021.02.11
21:51:41 +05'00'

**Приложение
к адаптированной основной
образовательной программе
ООО для обучающихся
с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
МБОУ «СОШ № 23»
(вариант 1)**

**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Основы социальной жизни»
5 – 9 классы**

Одобрена на заседании педагогического совета
Протокол № 28 августа 2020 г. Приказ № 41-А

Пояснительная записка

Учебный предмет «Основы социальной жизни» имеет своей целью практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Цель учебного предмета «Основы социальной жизни» заключается в дальнейшем развитии и совершенствовании социальной (жизненной) компетенции; навыков самостоятельной, независимой жизни.

Основные задачи, которые призван решать этот учебный предмет, состоят в следующем:

- 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 учебного процесса.

Согласно учебному плану на изучение тем предмета Основы социальной жизни отводится: 5-9 классы – 68 часов (2 часа в неделю) в каждом классе.

Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений; по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире.

Ожидаемые результаты

В результате реализации программы у детей должны быть сформированы теоретические знания, трудовые умения и навыки, достаточные для самообслуживания, адаптации в современном обществе, ориентации в социуме и быту, в самостоятельном поиске работы и трудоустройстве.

Требования к уровню подготовки учащихся.

Знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся I группы (соответствующие достаточному уровню):

Тема «Личная гигиена»

- - Знать назначения индивидуальных предметов личной гигиены подростка.
- - Знать и применять правила смены нательного и постельного белья.
- - Знать приемы ухода за кожей и уметь применять их на разных типах кожи.
- - Уметь правильно подобрать косметические средства.

- - Знать и уметь применять основные принципы З.О.Ж.

Тема «Одежда»

- Знать Т.Б. при работе со стиральной машиной.
- Знать и применять правила стирки цветного и белого белья.
- Знать и применять правила использования средств бытовой химии.
- Знать Т.Б. при работе с утюгом, уметь утюжить одежду из различных тканей.
- Знать и уметь стирать изделия из шерстяных и синтетических тканей
- - Знать и уметь подбирать одежду в соответствии с индивидуальными размерами.

Тема: «Питание»

- - Знать и уметь готовить обед из мясным и рыбных продуктов.
- - Уметь сервировать стол к обеду.
- - Знать и уметь приготовить изделия из теста.
- - Знать приемы консервирования овощей и фруктов, уметь их приготовить.
- - Уметь готовить отдельно диетические блюда, блюда для детей ясельного возраста.
- - Уметь сервировать праздничный стол.

Тема: «Семья»

- Уметь оказывать посильную помощь младшим членам семьи.
- Знать и уметь применять санитарно-гигиенические правила по уходу за грудным ребенком.
- - Знать ситуации заключения и расторжения брака, местонахождение ЗАГСа.
- - Знать о наличии семейных традиций, организации досуга в семье.

Тема: «Культура поведения»

- - Знать и выполнять правила поведения в гостях.
- - Знать и уметь, как приготовить и вручить подарок.
- - Знать и применять правила эстетики и манеры, принятые в нашем обществе.
- - Соблюдать морально - эстетические нормы поведения в семье.

Тема: «Жилище»

- - Знать и применять правила подготовки помещения к зиме.
- - Знать и уметь ухаживать за домашними животными.
- - Знать и применять способы ухода за мебелью.
- - Знать и уметь применять правила уборки бытовых зон.
- - Знать и выполнять Т.Б. и санитарно-гигиенические требования при использовании средств бытовой химии.
- - Знать некоторые приемы дизайна оформления интерьера жилого помещения.

Тема: «Транспорт»

- - Уметь пользоваться услугами авто и ж/д вокзалов.
- Знать виды наземного, воздушного, водного транспорта.

Тема: «Торговля»

- - Знать виды промтоварных магазинов и уметь приобретать товар.

- - Уметь подсчитать стоимость покупки.
- - Знать некоторые принципы потребительского рынка и уметь вести себя в сложившейся ситуации.
- - Знать и уметь пользоваться правами потребителя.

Тема: «Средства связи»

- - Знать этику разговора по телефону и применять ее.
- - Знать и уметь как отправить бандероль.
- - Знать правила денежного перевода и уметь его осуществить.

Тема: «Медицинская помощь»

- - Знать состав домашней аптечки и уметь ей пользоваться.
- - Знать и уметь оказать первую помощь при сильном ушибе и растяжении.
- - Знать и уметь оказать первую помощь при ожогах, при отравлении, при обморожении, при солнечных и тепловых ударах.
- - Знать правила и уметь ухаживать за больным.

Тема: «Учреждения, организации, предприятия»

- - Знать названия и местонахождение городских промышленных предприятий, виды выпускаемой продукции.
- - Знать названия рабочих специальностей.
- - Знать ситуации, требующие обращения в отделы социального обеспечения.
- - Знать местонахождение местной префектуры, отдела народного образования и центра занятости населения.
- - Знать местонахождение предприятий бытового обслуживания.
- - Знать профессии работников данных предприятий»

Тема: «Экономика домашнего хозяйства»

- - Знать заработную плату членов семьи и составные части семейного бюджета.
- - уметь подсчитывать бюджет семьи.
- - Знать и уметь подсчитывать доходы и расходы семьи, планировать расходы на день, неделю, месяц.
- - Знать и уметь снимать показания счетчика, заполнять квитанции.
- - Знать правила экономии домашнего бюджета.
- - Знать виды кредита, сбережений порядок обращений в сберкассах.

Тема: «Профориентация и трудоустройство»

- - Сделать выбор будущей профессии.
- - Уметь написать заявление, резюме.
- - Знать пункт обращения для трудоустройства или обучения.

Учащиеся II группы осваивают те же знания и умения, но воспринимают их на уровне представлений и воспроизводят только под руководством учителя, что соответствует минимальному уровню объёма ЗУНов.

Содержание программы

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 выведение 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. Приготовление

Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении. Варенье из ягод и фруктов.

Транспорт

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. 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

тема	количество часов
Жилище	6
Одежда и обувь	4
Транспорт	6
Средства связи	6
Предприятия, организации, учреждения	5
Семья	7
Личная гигиена	15
Охрана здоровья	19
Итого:	34

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	тема	количество часов
	Жилище	6
1	Вводное занятие	1
2	Правила проживания в собственном и многоквартирном доме.	1
3	Виды и назначение жилых комнат и нежилых помещений.	1
4	Нагревательные приборы и правила техники безопасности их использования	1
5	Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.	1
6	Виды кухонной посуды в зависимости от функционального назначения.	1
	Одежда и обувь	4
7	Материалы, используемые для изготовления одежды:(хлопок, шерсть, синтетика, лен, шелк, и пр.). Преимущества и недостатки разных видов тканей.	1
8	Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья.	1
9	Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами.	1
10	Глажение изделий из различных видов тканей.	1
	Транспорт	6
11	Виды городского транспорта	1
12	Виды оплаты проезда на всех видах городского транспорта.	1
13	<i>Пригородный транспорт.</i> Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.	1
14	<i>Междугородний железнодорожный транспорт.</i> Вокзалы: назначение, основные службы.	1
15	Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных	1

	ситуаций на вокзале.	
16	Правила поведения в городском транспорте.	
	Средства связи	5
17	<i>Телефонная связь.</i> Беспроводные средства персональной связи (мобильные телефоны сотовой связи).	1
18	<i>Телефонная связь.</i> Пейджеры и беспроводные стационарные радиотелефоны, спутниковая связь.	1
19	Значение сотовой (мобильной) связи в жизни современного человека.	1
20	Правила оплаты различных видов телефонной связи (проводной и беспроводной).	1
21	<i>Почта.</i> Внутренняя и международная письменная корреспонденция (почтовые карточки, письма, бандероли).	1
	Предприятия, организации, учреждения	5
22	Дошкольные образовательные учреждения.	1
23-24	Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы.	2
25-26	Посещение образовательных организаций дополнительного образования.	2
	Семья	8
27	<i>Родственные отношения в семье.</i> Состав семьи.	1
28	Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения.	1
29	Место работы членов семьи, должности, профессии.	1
30	Взаимоотношения между родственниками.	1
31	Распределение обязанностей в семье.	1
32	Помощь старших младшим: домашние обязанности.	1
33-34	Обобщающее повторение	2
	Личная гигиена	15
35	Вводное занятие. Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета	1
36	Особенности соблюдения личной гигиены	1
37	Гигиена тела. Уход за кожей рук и ногтей	1
38	Гигиена зрения. Правила чтения, письма, работа с компьютером, просмотр телепередач	1
39	Правила содержания личных вещей	1
40	Значение одежды. Головных уборов, обуви для сохранения здоровья человека. Их виды и назначение	1
41	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью	1
42	Закаливание организма. Способы закаливания	1
43	Значение питания в жизни и деятельности людей	1
44	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания	1
45	Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей	1
46	Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты. Польза и вред	1
47	Хлеб и хлебобулочные изделия. Мука и крупы. Польза и вред	1
48	Овощи, фрукты, ягоды и грибы. Польза овощей	1
49	Первые, вторые и третьи блюда. Виды. Значение. Правильная	1

	комбинация продуктов.	
	Охрана здоровья	19
50	Охрана здоровья. Способы измерения температуры тела.	1
51	Обработка ран, порезов и ссадин	1
52	Профилактика вирусных и простудных заболеваний	1
53	Профилактика педикулеза	1
54	Острые неотложные состояния. Обморок. Правила оказания неотложной помощи	1
55	Как записаться на прием к врачу?	1
56	Как вызвать врача на дом?	1
57	Значение осанки для общего здоровья. Формы исправления осанки	1
58	Вредные привычки и способы предотвращения их появления	1
59	Табакокурение и вред, наносимый организму человека	1
60	Наркотики и их разрушительное действие на организм человека	1
61	Профилактические средства для предупреждения вирусных заболеваний	1
62	Лекарственные растения. Виды, назначение, способы хранения.	1
63	Самолечение и его негативные последствия	1
64	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту	1
65	Первая помощь при порезах	1
66	Первая помощь при ожогах	1
67	Первая помощь при пищевых отравлениях	1
68	Обобщающий урок по курсу.	1

Тематическое планирование 6 класс

тема	количество часов
Жилище	7
Одежда и обувь	5
Транспорт	4
Средства связи	5
Предприятия, организации, учреждения	5
Семья	8
Личная гигиена	15
Охрана здоровья	19
Итого:	68

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№	тема	количество часов
	Жилище	7
1	Вводное занятие	1
2	Правила пользования общей собственностью в многоквартирном доме.	1
3	Правила ухода за кухонной посудой в зависимости от материала, из которого они изготовлены	1

4	Санитарные нормы и правила содержания и ухода за кухонной утварью.	1
5	Виды кухонной мебели. Правила ухода и содержание.	1
6	Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности.	1
7	Виды мебели в зависимости от ее назначения. Размещение мебели в помещении с учетом от конкретных условий: размера и особых характеристик жилого помещения (освещенности, формы и т.д.).	1
	Одежда и обувь	5
8	Виды повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.	1
9	Профессии людей, создающих одежду	1
10	Выбор и покупка обуви в соответствии с ее назначением и размером.	1
11	Факторы, влияющие на выбор обуви: удобство (практичность) и эстетичность.	1
12	Правила ухода за обувью	1
	Транспорт	4
13	Форма приобретения билетов	1
14	Электронные билеты.	1
15	Междугородний автотранспорт.	1
16	Экскурсия. Поездка на городских видах транспорта	1
	Средства связи	5
17-18	Категории почтовых отправок	2
19	Правила и стоимость отправления.	1
20	Экскурсия. Почтовое отделение.	1
21	Правила оплаты различных видов телефонной связи (проводной и беспроводной).	
	Предприятия, организации, учреждения	5
22	Местные промышленные и сельскохозяйственные предприятия.	1
23	Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции.	1
24-25	Профессии рабочих и служащих.	2
26	Экскурсия на предприятие.	1
	Семья	8
27	Семейный досуг. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т. д.	1
28	Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др.	1
29	Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др.	1

30	Отдых и его разновидности	1
31	Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность.	1
32	Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование.	1
33-34	Обобщающее повторение	2
	Личная гигиена	15
35	Значение закаливания организма для общего состояния здоровья. Способы закаливания	1
36	Правила и приемы ухода за органами зрения	1
37	Особенности соблюдения личной гигиены	1
38	Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики	1
39	Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела	1
40	Губительное влияние наркотиков, токсических веществ на живой организм детей и взрослых	1
41	Губительное влияние табака на детский организм	1
42	Вредные привычки и как от них избавиться?	1
43	Воспитание силы воли и нравственности	1
44	Гигиена приготовления пищи	1
45	Виды продуктов питания. Польза и вред	1
46	Польза витаминов	1
47	Влияние рационального питания и правильного режима на здоровье детей	1
48	Овощи, фрукты, ягоды и грибы. Польза овощей	1
49	Польза фруктов для здоровья детей	1
	Охрана здоровья	19
50	Охрана здоровья. Профилактика заболеваний. ОРВ. Грипп	1
51	Симптомы заболеваний. ОРВ. Грипп	1
52	Как вызвать врача на дом?	1
53	Самолечение и его негативные последствия	1
54	Польза вакцинопрофилактики	1
55	Прививка против гриппа, польза или вред?	1
56	Виды медицинских учреждений. Их значение в оказании медицинской помощи	1
57	Работники медицинских учреждений. Специализация врачей	1
58	Состав домашней аптечки	1
59	Первая помощь при травмах. Вывих. Растяжение	1
60	Первая помощь при переломах. Меры по предупреждению переломов	1
61	Виды медицинских повязок	1
62	Техника выполнения медицинских повязок	1
63	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту	1
64	Первая помощь при порезах	1
65	Первая помощь при ожогах	1
66	Первая помощь при пищевых отравлениях	1
67	Практический урок	1
68	Обобщающий урок по курсу	1

Тематическое планирование 7 класс

тема	количество часов
Жилище	6
Одежда и обувь	6
Транспорт	4
Средства связи	5
Предприятия, организации, учреждения	5
Семья	8
Личная гигиена	15
Охрана здоровья	19
Итого:	68

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	тема	количество часов
	Жилище	6
1	Компании, осуществляющие управление многоквартирными домами.	1
2	Магазины по продаже электробытовой техники	1
3	Качества интерьера: функциональность, гигиеничность, эстетичность. Рациональная расстановка мебели в помещении в зависимости от функционального назначения комнаты, площади, наличия мебели.	1
4	Композиция интерьера: расположение и соотношение составных частей интерьера: мебели, светильников, бытового оборудования, функциональных зон.	1
5	Сухая уборка: назначение, инвентарь, электробытовые приборы, средства бытовой химии.	1
6	Влажная уборка: назначение, инвентарь, моющие и чистящие средства, электробытовые приборы для влажной уборки помещений.	1
	Одежда и обувь	5
7	Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях.	1
8	Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.	1
9	Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Соотношение размеров одежды в стандартах разных стран.	1
10	Прачечная и химчистка: назначение, оказываемые услуги, прейскурант.	1
11	Определение собственного размера одежды	1
12	Национальная одежда.	1
	Транспорт	3
13	Междугородний железнодорожный транспорт.	1
14	Примерная стоимость проезда в вагонах разной	1

	комфортности.	
15	Автовокзал, его назначение. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.	1
	Средства связи	6
16	Категории почтовых отправок: простые и регистрируемые (обыкновенные, заказные, с объявленной ценностью).	1
17	Сотовые компании, тарифы.	1
18	Интернет-связь. Электронная почта и ее преимущества	1
19	Видео-конференции.	1
20	Видео-связь (скайп).	
21	Интернет-связь. Особенности, значение в современной жизни.	1
	Предприятия, организации, учреждения	5
22	Организации. Отделы внутренних дел	1
23	Отделения пенсионного фонда	1
24	Экскурсия. ПФ.	1
25	Центры социальной защиты населения.	1
26	Налоговая инспекция	1
	Семья	8
27	Бюджет отдыха.	1
28	Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.	2
29	Бюджет семьи. Виды и источники дохода.	1
30	Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям.	1
31	Планирование дорогостоящих покупок.	1
32	Значение и способы экономии расходов.	1
33-34	Обобщающее повторение	2
	Личная гигиена	15
35	Особенности личной гигиены в жизни подростка. Особенности ухода за кожей лица, волосами	1
36	Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела	1
37	Гигиенические требования к использованию личного белья	1
38	Особенности ухода за волосами	1
39	Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики	1
40	Закаливание организма. Виды закаливания	1
41	Негативное влияние на организм табака и алкоголя	1
42	Наркотики и их разрушительное действие на организм	1
43	Виды питания. Рациональное питание	1
44	Польза витаминов	1
45	Влияние рационального питания и правильного режима на здоровье человека	1
46	Виды продуктов питания. Польза и вред	1
47	Принципы обработки овощей	1
48	Принципы обработки фруктов	1
49	Правильное составление режима питания	1
	Охрана здоровья	19
50	Охрана здоровья. Симптомы заболеваний гриппом и ОРВ	1

51	Профилактика вирусно-простудных заболеваний	1
52	Какие бывают прививки?	1
53	Для чего нужна прививка от гриппа?	1
54	Вакцинация против клещевого энцефалита	1
55	Лекарственные растения. Названия. Виды	1
56	Самолечение и его негативные последствия	1
57	Виды доврачебной помощи	1
58	Виды медицинских повязок	1
59	Техника выполнения медицинских повязок	1
60	Первая помощь при травмах. Вывих, растяжение	1
61	Меры по предупреждению переломов. Первая помощь при переломах	1
62	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту	1
63	Виды ожогов. Меры по предупреждению ожогов. Первая помощь при ожогах	1
64	Пищевое отравление. Первая помощь при пищевых отравлениях	1
65	Первая помощь при порезах	1
66	Что должно быть в домашней аптечке?	1
67	Практический урок	1
68	Обобщающий урок по курсу	1

Тематическое планирование 8 класс

тема	количество часов
Жилище	7
Торговля	5
Одежда и обувь	8
Транспорт	5
Средства связи	7
Предприятия, организации, учреждения	11
Семья	18
Культура поведения	4
Обобщающее повторение	3
Итого:	68

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	тема	количество часов
	Жилище	7
1	Виды коммунальных услуг, оказываемых в сельской местности.	1
2-3	Составление элементарных дизайн-проектов жилых комнат.	2
4	Правила техники безопасности использования электробытовых приборов.	1
5	Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.	1
6-7	Виды ремонта: косметический, текущий. Ремонт стен.	2

	Материалы для ремонта стен.	
	Торговля	5
8-9	Специализированные магазины	2
10-11	Виды товара, отделы	2
12	Правила поведения в магазине.	1
	Одежда и обувь	8
13	Ателье мелкого ремонта одежды: оказываемые услуги, прейскурант.	1
14-15	Современные направления моды. Журналы мод.	2
16-17	Составление комплектов из одежды (элементарные правила дизайна одежды).	2
18-19	Правила подбора обуви к одежде. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.	2
20	Соотношение размеров обуви в стандартах разных стран.	1
	Транспорт	5
21	Водный транспорт. Значение водного транспорта.	1
22	Пристань. Порт.	1
23-24	Основные службы. Основные маршруты.	2
25	Правила поведения на воде	1
	Средства связи	7
26	Денежные переводы.	1
27-28	Виды денежных переводов (адресные и безадресные).	2
29-30	Различные системы безадресных переводов.	2
31-32	Экскурсия. Почта. Банк.	2
	Предприятия, организации, учреждения	11
33	Паспортно-визовая служба	1
34-35	Трудоустройство. Деловые бумаги, необходимые для приема на работу (резюме, заявление).	2
36-37	Заполнение деловых бумаг, необходимых для приема на работу.	2
38-39	Самостоятельное трудоустройство (по объявлению, рекомендации, через систему Интернет).	2
40-41	Риски самостоятельного трудоустройства.	2
42-43	Экскурсия. ЦЗН.	2
	Семья	18
44	Определение суммы доходов семьи на месяц.	1
45-46	Назначение сбережений. Виды вкладов в банки.	2
47	Закон о семье и браке.	1
48-49	Условия создания семьи. Семейные отношения.	2
50-51	Распределение обязанностей по ведению домашнего хозяйства, бюджета.	2
52	Способы пополнения домашнего бюджета молодой семьи надомной деятельностью.	1
53	Правила ухода за грудным ребёнком.	1
54	Кормление грудного ребёнка.	1
55	Посуда грудного ребёнка.	1
56	Ответственность родителей за будущее ребенка	1
57	Содержание жилища	1
58-59	Расчет оплаты электроэнергии и газа	2

60	Планирование расходов на день	1
61	Итоговая работа по теме.	1
	Культура поведения	4
62-63	Культура общения юноши и девушки	2
64	Значение тона разговора	1
65	Внешний вид молодых людей	1
66-67	Обобщающее повторение	3
	Итого	68

Тематическое планирование 9 класс

тема	количество часов
Жилище	9
Торговля	2
Одежда и обувь	6
Транспорт	3
Средства связи	4
Предприятия, организации, учреждения	7
Трудоустройство	14
Семья	18
Культура поведения	5
Итого:	68

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№	тема	количество часов
	Жилище	9
1-2	Виды обоев: бумажные, флизелиновые; виниловые (основные отличия по качеству и цене).	2
3	Выбор клея для обоев в зависимости от их вида; самостоятельное изготовление клеястера.	1
4	Расчет необходимого количества обоев в зависимости от площади помещения.	1
5	Выбор цветовой гаммы обоев в зависимости от назначения помещения и его особенностей	1
6-7	Обновление потолков: виды ремонта (покраска, побелка), основные правила и практические приемы.	2
8-9	Планировка жилища.	2
	Торговля	2
10	Продуктовый рынок.	1
11	Комиссионный магазин	1
	Одежда и обувь	6
12-13	Уход за хлопчатобумажной одеждой. Уход за шерстяными и трикотажными изделиями. Уход за верхней одеждой из водоотталкивающей ткани, кожи, мехового велюра (дубленки), меха (искусственного и натурального).	2
14	Аксессуары (декор) одежды: шарфы, платки, ремни и т.д.	1

15	Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата.	1
16	Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии.	1
17	Ремонт обуви в специализированных мастерских.	1
	Транспорт	3
18	Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.	1
19	Порядок приобретения билетов.	1
20	Электронные билеты. Стоимость проезда.	1
	Средства связи	4
21-22	Преимущества разных видов денежных переводов.	2
23	Заполнение бланка денежного перевода.	1
24	Стоимость отправления денежного перевода.	1
	Предприятия, организации, учреждения	7
25	Государственная служба занятости населения: назначение, функции.	1
26	Правила постановки на учет.	1
27	Исполнительные органы государственной власти (города, района).	1
28-29	Муниципальные власти. Структура, назначение.	2
30-31	Предприятия бытового обслуживания	2
	Трудоустройство	14
32-33	Ситуация выбора профессии	2
34-35	Временная и постоянная занятость.	2
36-37	Охрана труда несовершеннолетних.	2
38-39	Оформление на работу	2
40-41	Трудовой договор	2
42-43	Трудовой стаж. Заключение контракта	2
44-45		2
	Семья	18
46	Социальное сиротство.	1
47-48	Государственные проблемы, связанные с сиротством.	2
49	Поведение родителей в семье, где ждут ребенка.	1
50	Беременность, роды	1
51-52	Семейный уклад с появлением новорожденного в семье, распределение обязанностей.	2
53-54	Грудной ребенок в семье: уход, питание новорожденного, детский гардероб, необходимое оборудование и приспособления.	2
55	Развитие ребенка раннего возраста.	1
56-57	Экономия в домашнем хозяйстве	2
58-59	Сбережения. Виды вкладов.	2
60-61	Государственное страхование	2
62-63	Кредит. Оформление кредита.	2
	Культура поведения	5
64-65	Правила общежития	2
66-67	Приём гостей.	2

68	Обобщающее повторение.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575885

Владелец Чернышев Юрий Николаевич

Действителен с 30.03.2021 по 30.03.2022