

**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета
«Основы социальной жизни»
для обучающихся с УО 5-9 класса
Предметная область «Человек и общество»**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» с УО 5-9 класса составлена на основе требований к знаниям и умениям обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), осваивающих АООП УО МКОУ «Зябинская СОШ»

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Личностные:

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- овладение элементарными социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение начальными навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками на уроках ОСЖ;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

Предметные:

5 КЛАСС

Минимальный уровень:

- иметь представления о разных группах продуктов питания;
- знать отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам; понимать их значения для здорового образа жизни человека;
- иметь представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- знать отдельные виды одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;
- соблюдать усвоенные правила в повседневной жизни;
- знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством взрослого;
- знать и соблюдать правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

Достаточный уровень:

- знать способы хранения и переработки продуктов питания;
- составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- соблюдать правила поведения в доме и общественных местах;
- иметь представления о морально-этических нормах поведения.

6 КЛАСС

Минимальный уровень:

- иметь представления о разных группах продуктов питания;
- знать, из чего состоит пища;

- знать отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам; понимать их значения для здорового образа жизни человека;
- уметь приготовить несложные виды блюд под руководством учителя;
- различать виды медицинской помощи;
- иметь представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- знать отдельные виды одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;
- соблюдать усвоенные правила в повседневной жизни;
- знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством взрослого;
- знать названия торговых организаций, их виды и назначения;
- совершать покупки различных товаров под руководством взрослого;
- знать и соблюдать правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

Достаточный уровень:

- классифицировать продукты питания по содержанию в них различных веществ;
- соблюдать санитарно-гигиенические правила при приготовлении пищи;
- уметь самостоятельно приготовить несложные знакомые блюда;
- уметь самостоятельно совершать покупки товаров ежедневного назначения;
- уметь пользоваться бытовой техникой (посудомоечная машина, тостер, кухонный комбайн, электрический чайник, варочная панель);
- уметь выполнять последовательность утреннего и вечернего туалета;
- классифицировать личные и общие предметы личной гигиены;
- классифицировать виды жилых помещений в городе и селе;
- описывать способ передвижения в школу и обратно;
- знать образовательные учреждения нашего города;
- осознавать необходимость соблюдения режима дня для сохранения здоровья;
- знать место работы родителей и ближайших родственников;
- уметь оказать первую помощь при порезах.

7 КЛАСС

Минимальный уровень:

- представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знание названий торговых организаций, их видов и назначения;
- совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

Достаточный уровень:

- знание способов хранения и переработки продуктов питания;
- составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;

- самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
- соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук;
- соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды);
- навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого).

8 КЛАСС

Минимальный уровень:

- приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
- знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения;
- решение типовых практических задач под руководством педагогического работника посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;
- представления о различных видах средств связи;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

Достаточный уровень:

- составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания; самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
- самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
- соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды);
- навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
- пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач.

9 КЛАСС

Минимальный уровень:

- приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения;
- решение типовых практических задач под руководством педагогического работника посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;
- знание названий торговых организаций, их видов и назначения;
- совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;

- первоначальные представления о статьях семейного бюджета;
- представления о различных видах средствах связи;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

Достаточный уровень:

- составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
- самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
- соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды);
- навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
- пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;
- знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;
- составление различных видов деловых бумаг под руководством педагогического работника с целью обращения в различные организации социального назначения.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Обучение «Основам социальной жизни» в 5 классе носит основы теоретических знаний и практических умений. «Основы социальной жизни» тесно связаны с другими учебными предметами, жизнью и направлены на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и трудовой деятельности.

Программа обучения в 5 классе осуществляется по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Содержание курса обеспечивает формирование и развитие у обучающихся необходимых им навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире. На первом году обучения программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, на повышение общего уровня культуры и отношений в семье. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли и транспорта. Особое внимание уделяется темам, направленным на обучение соблюдению санитарных норм в быту, формированию безопасного и здорового образа жизни, выполнение ежедневных домашних обязанностей. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование культуры поведения, как в кругу семьи, так и в общественных местах.

При реализации программы и проведении занятий, одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, терпения, усидчивости; элементов трудовой культуры; организации труда; экономного и бережного отношения к продуктам, оборудованию; строгого соблюдения правил безопасной работы и гигиены труда; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, внимания, наблюдательности, памяти, воображения.

Программой предусмотрены беседы, ролевые игры, требующие знаний о поведении на улице и в транспорте, практические задания, которые служат для закрепления учебных навыков и знаний, а также совершенствования и формирования новых умений и навыков, используемые обучающимися в повседневной жизни. На уроках предмета «Основы социальной жизни» целесообразно организовывать работу детей в

парах или малых группах с учетом уровня подготовленности. Это позволит каждому ученику овладеть навыками сотрудничества, коллективного приготовления пищи, ухода за одеждой, обувью, научиться самостоятельно пользоваться общественным транспортом.

Реализация курса должна способствовать достижению личностных результатов: пониманию своих реальных возможностей, владению навыками адаптации к изменяющимся жизненным условиям, развитию коммуникативных навыков и навыков сотрудничества, усвоению морально-этических норм, принятых в обществе, развитию эстетического и художественного вкуса детей, формированию установки на безопасный здоровый образ жизни, интереса к творчеству.

6 КЛАСС

Обучение «Основам социальной жизни» в 6 классе носит основы теоретических знаний и практических умений. «Основы социальной жизни» тесно связаны с другими учебными предметами, жизнью и направлены на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и трудовой деятельности. Программа обучения в 6 классе осуществляется по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Содержание курса обеспечивает формирование и развитие у обучающихся необходимых им навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире. На втором году обучения программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, на повышение общего уровня культуры и отношений в семье. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли и транспорта. Особое внимание уделяется темам, направленным на обучение соблюдению санитарных норм в быту, формированию безопасного и здорового образа жизни, выполнение ежедневных домашних обязанностей. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование культуры поведения, как в кругу семьи, так и в общественных местах.

При реализации программы и проведении занятий, одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, терпении, усидчивости; элементов трудовой культуры; организации труда; экономного и бережного отношения к продуктам, оборудованию; строгого соблюдения правил безопасной работы и гигиены труда; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, внимания, наблюдательности, памяти, воображения.

Программой предусмотрены беседы, ролевые игры, требующие знаний о поведении на улице и в транспорте, практические задания, которые служат для закрепления учебных навыков и знаний, а также совершенствования и формирования новых умений и навыков, используемые обучающимися в повседневной жизни. На уроках предмета «Основы социальной жизни» целесообразно организовывать работу детей в парах или малых группах с учетом уровня подготовленности. Это позволит каждому ученику овладеть навыками сотрудничества, коллективного приготовления пищи, ухода за одеждой, обувью, научиться самостоятельно пользоваться общественным транспортом. Реализация курса должна способствовать достижению личностных результатов: пониманию своих реальных возможностей, владению навыками адаптации к изменяющимся жизненным условиям, развитию коммуникативных навыков и навыков сотрудничества, усвоению морально-этических норм, принятых в обществе, развитию эстетического и художественного вкуса детей, формированию установки на безопасный здоровый образ жизни, интереса к творчеству.

7 КЛАСС

Обучение «Основам социальной жизни» в 7 классе носит продолжение изучения теоретических знаний и практических умений. «Основы социальной жизни» тесно

связаны с другими учебными предметами, жизнью и направлены на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и трудовой деятельности.

Программа обучения в 7 классе осуществляется по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Содержание курса обеспечивает формирование и развитие у обучающихся необходимых им навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире. На третьем году обучения программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, формирования правильных жизненных установок, применения теоретических знаний на практике и формирование правильных отношений в семье. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли и транспорта. Особое внимание уделяется темам, направленным на формирование безопасного и здорового образа жизни, выполнение ежедневных домашних обязанностей, умение организовывать себя и помогать другим. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование культуры поведения в семье, организацию собственной деятельности и социальную адаптацию в обществе.

При реализации программы и проведении занятий, одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, терпения, усидчивости; элементов трудовой культуры; организации труда; экономного и бережного отношения к продуктам, оборудованию; строгого соблюдения правил безопасной работы и гигиены труда; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, внимания, наблюдательности, памяти, воображения.

Программой предусмотрены беседы, ролевые игры, требующие знаний о поведении на улице, в транспорте и учреждениях, практические задания, которые служат для закрепления учебных навыков и знаний, а также совершенствования и формирования новых умений и навыков, используемые обучающимися в повседневной жизни. На уроках предмета «Основы социальной жизни» целесообразно организовывать работу детей в парах или малых группах с учетом уровня подготовленности. Это позволит каждому ученику овладеть навыками сотрудничества, коллективного приготовления пищи, ухода за одеждой, обувью, научиться самостоятельно пользоваться общественным транспортом и различными учреждениями быта.

Реализация курса должна способствовать достижению личностных результатов: пониманию своих реальных возможностей, владению навыками адаптации к изменяющимся жизненным условиям, развитию коммуникативных навыков и навыков сотрудничества, усвоению морально-этических норм, принятых в обществе, развитию эстетического и художественного вкуса детей, формированию установки на безопасный здоровый образ жизни, интереса к творчеству.

8 КЛАСС

Обучение «Основам социальной жизни» в 8 классе носит продолжение изучения теоретических знаний и практических умений. «Основы социальной жизни» тесно связаны с другими учебными предметами, жизнью и направлены на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и трудовой деятельности.

Программа обучения в 8 классе осуществляется по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Содержание курса обеспечивает формирование и развитие у обучающихся необходимых им навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире. На четвертом году обучения программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, формирования правильных жизненных установок, соблюдения правил здорового образа жизни и бережного отношения к собственному здоровью, применения теоретических знаний на практике и формирование знаний об основах семейного бюджета. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли и транспорта. Особое внимание уделяется темам,

направленным на формирование безопасного и здорового образа жизни, выполнение ежедневных домашних обязанностей, умение организовывать себя и помогать другим. Большое значение имеют разделы, направленные на получение практических навыков по приготовлению простых и знакомых блюд, соблюдению правил поведения в быту, распределению бюджета для покупок определённых товаров и расчет стоимости продуктов питания, организацию собственной деятельности и социальную адаптацию в обществе.

При реализации программы и проведении занятий, одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, терпения, усидчивости; элементов трудовой культуры; организации труда; экономного и бережного отношения к продуктам, оборудованию; строгого соблюдения правил безопасной работы и гигиены труда; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, внимания, наблюдательности, памяти, воображения.

Программой предусмотрены беседы, ролевые игры, требующие знаний о поведении на улице, в транспорте и учреждениях, практические задания, которые служат для закрепления учебных навыков и знаний, а также совершенствования и формирования новых умений и навыков, используемые обучающимися в повседневной жизни. На уроках предмета «Основы социальной жизни» целесообразно организовывать работу детей в парах или малых группах с учетом уровня подготовленности. Это позволит каждому ученику овладеть навыками сотрудничества, коллективного приготовления пищи, ухода за одеждой, обувью, научиться самостоятельно пользоваться общественным транспортом и различными учреждениями быта.

Реализация курса должна способствовать достижению личностных результатов: пониманию своих реальных возможностей, владению навыками адаптации к изменяющимся жизненным условиям, развитию коммуникативных навыков и навыков сотрудничества, усвоению морально-этических норм, принятых в обществе, развитию эстетического и художественного вкуса детей, формированию установки на безопасный здоровый образ жизни, интереса к творчеству.

9 КЛАСС

Обучение «Основам социальной жизни» в 9 классе носит продолжение изучения теоретических знаний и практических умений. «Основы социальной жизни» тесно связаны с другими учебными предметами, жизнью и направлены на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и трудовой деятельности.

Программа обучения в 9 классе осуществляется по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Содержание курса обеспечивает формирование и развитие у обучающихся необходимых им навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире. На пятом году обучения программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, формирования правильных жизненных установок, соблюдения правил здорового образа жизни и бережного отношения к собственному здоровью, применения теоретических знаний на практике, формирование знаний об основах семейного бюджета и рациональном распределении бюджета. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли, транспорта и бытовых предприятий. Большое значение имеют разделы, направленные на получение практических навыков по приготовлению простых и знакомых блюд, соблюдению правил поведения в быту, распределению бюджета для покупок определённых товаров и расчет стоимости продуктов питания, организацию собственной деятельности и социальную адаптацию в обществе.

При реализации программы и проведении занятий, одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, терпения, усидчивости; элементов трудовой культуры; организации труда; экономного и бережного отношения к

продуктам, оборудованию; строгого соблюдения правил безопасной работы и гигиены труда; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, внимания, наблюдательности, памяти, воображения.

Программой предусмотрены беседы, ролевые игры, требующие знаний о поведении на улице, в транспорте и учреждениях, практические задания, которые служат для закрепления учебных навыков и знаний, а также совершенствования и формирования новых умений и навыков, используемые обучающимися в повседневной жизни. На уроках предмета «Основы социальной жизни» целесообразно организовывать работу детей в парах или малых группах с учетом уровня подготовленности. Это позволит каждому ученику овладеть навыками сотрудничества, коллективного приготовления пищи, ухода за одеждой, обувью, научиться самостоятельно пользоваться общественным транспортом и различными учреждениями быта.

Реализация курса должна способствовать достижению личностных результатов: пониманию своих реальных возможностей, владению навыками адаптации к изменяющимся жизненным условиям, развитию коммуникативных навыков и навыков сотрудничества, усвоению морально-этических норм, принятых в обществе, развитию эстетического и художественного вкуса детей, формированию установки на безопасный здоровый образ жизни, интереса к творчеству.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	№ урока в теме	Тема раздела. Тема и тип урока (страницы учебника)	Количество часов
1	1	Вводный урок. Знакомство с предметом. Вводный инструктаж по охране труда	1
Личная гигиена и здоровье			9
2	1	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека	1
3	1	Правила личной гигиены в течение дня	1
4	1	Личные вещи для совершения туалета. Правила содержания личных вещей	1
5	1	Гигиена тела. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук	1
6	1	Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах	1
7	1	Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания	1
8	1	Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики	1
9	1	Гигиена зрения proto750	1
10	1	Важные правила здорового человека	1
Охрана здоровья			4

11	1	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная	1
12	1	Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела	1
13	1	Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств	1
14	1	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний	1
Жилище			12
15	1	Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности	1
16	2	Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Назначение жилых комнат	1
17	3	Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение нежилых (подсобных) помещений	1
18	4	Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах	1
19	5	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	1
20	6	Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений	1
21	7	Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновая печь	1
22	8	Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами	1
23	9	Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней	1
24	10	Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода	1
25	11	Предметы для сервировки стола: назначение, уход	1
26	12	Домашний почтовый адрес. Почтовый адрес дома, школы	1
Одежда и обувь			8
27	1	Виды одежды в зависимости от пола и возраста. Назначение. Способы ношения	1
28	2	Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды. Правила хранения	1
29	3	Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года. Назначение (спортивная, домашняя, выходная и т.д.). Виды материалов	1
30	4	Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила	1
31	5	Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов в сохранении здоровья человека	1
32	6	Значение опрятного вида человека	1
33	7	Магазины по продаже различных видов одежды	1

34	8	Правила поведения в магазине. Порядок покупки товара	1
Питание			22
35	1	Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей	1
36	2	Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания	1
37	3	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания	1
38	4	Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование	1
39	5	Гигиена приготовления пищи. Виды посуды. Кухонные принадлежности	1
40	6	Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды	1
41	7	Молоко и молочные продукты: правила хранения. Значение кипячения молока	1
42	8	Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп)	1
43	9	Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции	1
44	10	Хлеб и хлебобулочные изделия. Правила хранения хлебобулочных изделий	1
45	11	Чай. Правила заваривания чая	1
46	12	Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение	1
47	13	Завтрак. Составление меню для завтрака	1
48	14	Сервировка стола к завтраку. Посуда для завтрака. Повторный инструктаж по охране труда	1
49	15	Приготовление некоторых блюд для завтрака. Виды бутербродов	1
50	16	Приготовление бутербродов: простых и сложных, канапе	1
51	17	Приготовление некоторых блюд для завтрака. Блюда из яиц	1
52	18	Приготовление некоторых блюд для завтрака. Яйца отварные; яичница-глазунья	1
53	19	Стоимость и расчет продуктов для завтрака	1
54	20	Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах	1
55	21	Поведение за столом. Правила приема пищи	1
56	22	Повторный инструктаж по охране труда. Итоговое занятие по теме	1
Транспорт			5
57	1	Городской транспорт. Виды городского транспорта	1
58	2	Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорт	1
59	3	Правила дорожного движения	1
60	4	Проезд из дома в образовательную организацию	1
61	5	Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда	1

Средства связи			3
62	1	Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования	1
63	2	Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона	1
64	3	Номера телефонов экстренной службы	1
Семья			3
65	1	Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст, дни рождения	1
66	2	Место работы членов семьи, должности, профессии	1
67	3	Семейные традиции. Моя семья	1
Итоговое занятие			1
68	1	Итоговое занятие	1

6 класс

№ п/п	№ урока в теме	Тема раздела. Тема и тип урока (страницы учебника)	Количество часов
Личная гигиена и здоровье			4
1	1	Повторение. Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека	1
2	2	Гигиена тела. Утренний и вечерний туалет	1
3	3	Личные вещи для совершения туалета. Правила содержания личных вещей	1
4	4	Правила и приемы ухода за органами зрения	1
Охрана здоровья			7
5	1	Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения	1
6	2	Самолечение и его негативные последствия	1
7	3	Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах	1
8	4	Первая помощь при обморожениях	1
9	5	Первая помощь при отравлениях	1
10	6	Первая помощь при солнечном ударе	1
11	7	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту	1
Жилище			11
12	1	Виды жилья: собственное и государственное. Коммунальные удобства в городе и сельской местности	1
13	2	Домашние животные. Содержание животных в городской квартире	1

14	3	Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход	1
15	4	Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба	1
16	5	Электробытовые приборы на кухне: назначение, правила использования и ухода, техника безопасности	1
17	6	Кухонная утварь. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями	1
18	7	Кухонная мебель: названия, назначение	1
19	8	Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Правила ухода и хранения	1
20	9	Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение. Уход за мебелью	1
21	10	Убранство жилых комнат. Правила ухода за убранством жилых комнат	1
22	11	Магазины по продаже различных видов мебели	1
Одежда и обувь			10
23	1	Виды одежды в зависимости от сезона. Особенности разных видов одежды	1
24	2	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой	1
25	3	Предупреждение появления вредителей на одежде (моли)	1
26	4	Ручная и машинная стирка изделий	1
27	5	Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья	1
28	6	Специализированные магазины. Магазины по продаже одежды	1
29	7	Правила возврата или обмена купленного товара. Хранение чека. Гарантийные средства носки	1
30	8	Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека	1
31	9	Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине	1
32	10	Правила ухода за обувью из различных материалов	1
Питание			21
33	1	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания	1
34	2	Хлеб и хлебобулочные изделия. Правила хранения хлебобулочных изделий	1
35	3	Традиционное блюдо - каша	1
36	4	Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения	1
37	5	Виды растительного масла. Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц	1
38	6	Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Напитки для завтрака	1
39	7	Соль и ее значение для питания. Использование соли при	1

		приготовлении блюд	
40	8	Сахар: его польза и вред	1
41	9	Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей	1
42	9	Чай. Виды чая. Способы заварки чая. Польза чая	1
43	10	Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления кофе	1
44	11	Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов	1
45	12	Супы (виды, способы приготовления)	1
46	13	Гарниры	1
47	14	Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка	1
48	15	Свежие и замороженные продукты. Правила хранения.	1
49	16	Овощные салаты: виды, способы приготовления	1
50	17	Овощные салаты. Приготовление овощного салата	1
51	18	Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины	1
52	19	Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание)	1
53	20	Рынки. Виды продовольственных рынков. Основное отличие рынка от магазина	1
54	21	Пригородный транспорт. Стоимость проезда. Расписание	1
Транспорт			3
54	1	Пригородный транспорт. Стоимость проезда. Расписание	1
55	2	Вокзалы: назначение, основные службы. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале	1
56	3	Платформа, перрон, путь. Правила поведения на железнодорожной станции	1
Средства связи			3
57	1	Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России»	1
58	2	Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка	1
59	3	Культура разговора по телефону	1
Предприятия, организации, учреждения			3
60	1	Образовательные организации	1
61	2	Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы	1
62	3	Учреждения дополнительного образования. Экскурсия	1
Семья			5
63	1	Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье	1

64	2	Семейный досуг. Виды досуга	1
65	3	Любимые и нелюбимые занятия в свободное время	1
66	4	Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций	1
67	5	Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография	1
Итоговое занятие			1
68	1	Итоговое занятие	1

7 класс

№ п/п	№ урока в теме	Тема раздела. Тема и тип урока (страницы учебника)	Количество часов
Личная гигиена и здоровье			6
1	1	Особенности соблюдения личной гигиены подростком	1
2	2	Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками	1
3	3	Гигиенические требования к использованию личного белья	1
4	4	Уход за волосами. Средства для ухода за волосами	1
5	5	Виды шампуней в зависимости от типов волос	1
6	6	Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос	1
Охрана здоровья			3
7	7	Виды врачебной помощи на дому	1
8	8	Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом	1
9	9	Вызов «скорой» или неотложной помощи	1
Жилище			12
10	10	Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение	1
11	11	Правила безопасного поведения в ванной комнате	1
12	12	Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств	1
13	13	Уборка санузла и ванной комнаты	1
14	14	Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание	1
15	15	Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств	1
16	16	Ручная стирка белья. Практическая работа	1
17	17	Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения	1
18	18	Уход за различными видами напольных покрытий	1
19	19	Ежедневная уборка	1
20	20	Практическая работа по уборке школьных помещений	1
21	21	Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету	1

Одежда и обувь			10
22	22	Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования	1
23	23	Глажение изделий из различных видов тканей	1
24	24	Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды	1
25	25	Практическая работа: глажение изделий	1
26	26	Правила пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва	1
27	27	Практическая работа. Пришивание пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва	1
28	28	Продление срока службы одежды	1
29	29	Практическая работа. Ремонт одежды: штопка и наложение заплат	1
30	30	Прачечная. Виды услуг	1
31	31	Экскурсия в прачечную	1
Питание			17
32	32	Виды питания. Пищевая ценность продуктов	1
33	33	Мука и крупы. Виды муки	1
34	34	Виды круп	1
35	35	Правила хранения муки и круп	1
36	36	Вредители круп и муки. Просеивание муки	1
37	37	Мясо и мясопродукты. Первичная обработка, правила хранения	1
38	38	Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи	1
39	39	Мясные блюда	1
40	40	Рыбные блюда	1
41	41	Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий	1
42	42	Практическая работа – приготовление гарнира	1
43	43	Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда	1
44	44	Стоимость и расчет продуктов для обеда	1
45	45	Экскурсия в магазин	1
46	46	Посуда для обедов. Сервирование стола для обеда	1
47	47	Праздничный обед	1
48	48	Правила этикета за столом	1
Транспорт			4
49	49	Междугородний железнодорожный транспорт. Расписание поездов	1
50	50	Виды пассажирских вагонов	1
51	51	Правила поведения детей на железной дороге	1
52	52	Экскурсия на железнодорожный вокзал	1
Средства связи			4
53	53	Бандероли. Виды бандеролей	1

54	54	Порядок отправления бандеролей. Упаковка. Стоимость пересылки	1
55	55	Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления	1
56	56	Экскурсия на почту. Ознакомление с работой почты	1
Предприятия, организации, учреждения			4
57	57	Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия	1
58	58	Названия предприятия, вид деятельности. Основные виды выпускаемой продукции	1
59	59	Профессии рабочих и служащих	1
60	60	Экскурсия на предприятие	1
Семья			7
61	61	Помощь старших младшим: домашние обязанности	1
62	62	Помощь старших младшим: практическая работа	1
63	63	Помощь старших младшим: практическая работа проведение игр с младшими школьниками	1
64	64	Досуг как источник получения новых знаний	1
65	65	Отдых. Отдых и его разновидности	1
66	66	Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность	1
67	67	Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование	1
Итоговое занятие			1
68	68	Итоговое занятие	1

8 класс

№ п/п	№ урока в теме	Тема раздела. Тема и тип урока (страницы учебника)	Количество часов
Личная гигиена и здоровье			6
1	1	Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ	1
2	2	Вредные привычки и способы предотвращения их появления	1
3	3	Уход за кожей лица. Косметические средства (лосьоны, кремы и др.)	1
4	4	Практическая работа: определение своего типа кожи и приобретение практических навыков по уходу за кожей лица	1
5	5	Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач	1
6	6	Внешний вид молодых людей	1
Охрана здоровья			3
7	7	Госпитализация	1
8	8	Амбулаторный прием	1

9	9	Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного	1
Жилище			11
10	10	Электробытовые приборы в ванной комнате	1
11	11	Стиральные машины. Правила пользования стиральными машинами	1
12	12	Стиральные средства для машин, условные обозначения на упаковках. Техника безопасности	1
13	13	Магазины по продаже электробытовой техники	1
14	14	Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазами, раковинами	1
15	15	Практическая работа «Мытьё кафельных стен, чистка раковин»	1
16	16	Ручная стирка одежды из различных тканей	1
17	17	Практическая работа. Ручная стирка одежды из различных тканей	1
18	18	Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми	1
19	19	Профилактика появления грызунов и насекомых в доме	1
20	20	Уход за жилищем. Создание уюта в доме. Убранство жилых комнат	1
Одежда и обувь			12
21	21	Правила и приемы глажения блузок и рубашек	1
22	22	Практическая работа – глажение блузок и рубашек	1
23	23	Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей	1
24	24	Правила выведения мелких пятен в домашних условиях	1
25	25	Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен	1
26	26	Практическая работа. Выведение мелких пятен	1
27	27	Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами	1
28	28	Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями	1
29	29	Химчистка. Услуги химчистки	1
30	30	Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды	1
31	31	Экскурсия в химчистку	1
32	32	Значение опрятного вида человека	1
Питание			18
33	33	Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин	1
34	34	Составление меню для холодного ужина	1
35	35	Отбор продуктов для холодного ужина. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина	1
36	36	Экскурсия в магазин	1
37	37	Рецепты несложных салатов и холодных закусок	1

38	38	Приготовление несложных салатов и холодных закусок	1
39	39	Приготовление несложных салатов и холодных закусок	1
40	40	Составление меню для горячего ужина	1
41	41	Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина	1
42	42	Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов	1
43	43	Правила первой помощи при отравлении	1
44	44	Изделия из теста. Виды теста	1
45	45	Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье	1
46	46	Приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов	1
47	47	Практическая работа: приготовление блинов	1
48	48	Практическая работа: приготовление блинов	1
49	49	Практическая работа: приготовление печенья	1
50	50	Практическая работа: приготовление печенья	1
Транспорт			5
51	51	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты	1
52	52	Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда	1
53	53	Экскурсия на автовокзал	1
54	54	Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт	1
55	55	Основные маршруты водного транспорта. Порядок приобретения билетов	1
Средства связи			6
56	56	Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы	1
57	57	Культура разговора по телефону	1
58	58	Интернет-связь. Особенности, значение в современной жизни	1
59	59	Безопасность в сети. Правила и особенности пользования интернетом	1
60	60	Электронная почта	1
61	61	Видеосвязь (скайп)	1
Предприятия, организации, учреждения			3
62	62	Образовательные организации	1
63	63	Экскурсия в образовательную организацию	1
64	64	Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Экскурсия на предприятие	1
Семья			3
65	65	Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху	1
66	66	Культура межличностных отношений	1
67	67	Культура общения юноши и девушки. Культура поведения влюбленных	1

Итоговое занятие			1
68	68	Итоговое занятие	

9 класс

№ п/п	№ урока в теме	Тема раздела. Тема и тип урока (страницы учебника)	Количество часов
Личная гигиена и здоровье			5
1	1	Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека	1
2	2	Наркотики и их разрушительное действие на организм человека	1
3	3	Здоровый образ жизни - одно из условий успеха в жизни человека	1
4	4	Значение физических упражнений: в здоровом теле - здоровый дух	1
5	5	Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками	1
Охрана здоровья			5
6	6	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности	1
7	7	Порядок выдачи листков нетрудоспособности	1
8	8	Самолечение и его негативные последствия	1
9	9	Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке	1
10	10	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний	1
Жилище			10
11	11	Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме	1
12	12	Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми	1
13	13	Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами	1
14	14	Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми	1
15	15	Интерьер жилых помещений. Способы расстановки мебели	1
16	16	Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели	1
17	17	Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин, условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности	1
18	18	Практическая работа: стирка с помощью стиральной машины	1
Одежда и обувь			11
19	19	Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви.	1

		Виды услуг. Прейскурант	
20	20	Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви	1
21	21	Профессия обувщик	1
22	22	Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви, хранение чека или его копии	1
23	23	Практическая работа: определение размеров обуви, примерка одежды и обуви	1
24	24	Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека	1
25	25	Стиль одежды, мода, средства выражения индивидуальности	1
26	26	Выведение пятен в домашних условиях	1
27	27	Практическая работа: выведение пятен в домашних условиях	1
28	28	Правила и приемы глажения одежды из различных тканей	1
29	29	Практическая работа: глажение одежды из различных видов тканей	1
Питание			18
30	30	Организация питания семьи	1
31	31	Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания	1
32	32	Приготовление изделий из замороженного теста. Рецепты	1
33	33	Приготовление изделий из замороженного теста	1
34	34	Приготовление изделий из замороженного теста	1
35	35	Домашние заготовки. Виды домашних заготовок	1
36	36	Домашние заготовки. Виды домашних заготовок.	1
37	37	Глубокая заморозка овощей и фруктов	1
38	38	Варенье из ягод и фруктов	1
39	39	Правила рационального питания для подростков	1
40	40	Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные	1
41	41	Экскурсия на рынок	1
42	42	Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Рецепты	1
43	43	Практическая работа – приготовление гарнира	1
44	44	Приготовление традиционных блюд. Рецепты	1
45	45	Приготовление традиционных блюд – практическая работа	1
46	46	Виды салатов. Рецепты	1
47	47	Приготовление салатов	1
Транспорт			5
48	48	Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы	1
49	49	Виды воздушного транспорта. Самолёты. Вертолёты	1

50	50	Порядок приобретения билетов. Регистрация рейсов. Стоимость проезда	1
51	51	Практическая работа: «Выбор пункта назначения»	1
52	52	Безопасность в воздухе. Правила безопасного поведения во время взлёта и посадки	1
Средства связи			6
53	53	Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением	1
54	54	Личные письма	1
55	55	Личные письма. Практическая работа	1
56	56	Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки	1
57	57	Отправление письма. Экскурсия на почту	1
58	58	Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления	1
Предприятия, организации, учреждения			4
59	59	Исполнительные органы государственной власти	1
60	60	Муниципальные власти. Структура, назначение	1
61	61	Названия местных предприятий, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих	1
62	62	Экскурсия на предприятие	1
Семья			5
63	63	Культура межличностных отношений: выбор спутника жизни; готовность к браку; планирование семьи	1
64	64	Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода	1
65	65	Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов	1
66	66	Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок	1
67	67	Практическая работа. Составление бюджета семьи	1
Итоговое занятие			1
68	68	Итоговое занятие	1