

Утверждено приказом
директора МОУ «Икейская
СОШ» Е.В. Буяковой №85
от 01.09.2023 г.

**Рабочая программа общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

вариант 1

«Основы социальной жизни»

ИКЕЙ 2023

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026 и на основе ФГОС УО (ИН).

Учебный предмет «Основы социальной жизни» относится к предметной области «Человек и общество» и является обязательной частью учебного плана. Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 5-9 классах рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» в 5-9 классах определяет следующую цель и задачи:

Цель обучения – практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Задачи обучения:

- 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.

II. Содержание обучения по предмету «Основы социальной жизни»

5 класс

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.

6 класс

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, выполнению ежедневных домашних обязанностей. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование культуры поведения, как в кругу семьи, так и в общественных местах.

7 класс

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.

8 класс

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.

9 класс

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.

III. Планируемые результаты освоения предмета «Основы социальной жизни»

5 класс

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 адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

Предметные:

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

Личностные:

- овладение начальными трудовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- формирование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками на уроках ОСЖ;
- сформированность установки на бережное отношение к материальным ценностям;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Предметные:

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

Личностные:

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- овладение трудовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, взаимопомощи.

Предметные:

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

Личностные:

- осознание себя как гражданина России;
- способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение трудовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.

Предметные:

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 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

Личностные:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные:

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 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;
- 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.

IV. Тематическое планирование 5 класс (68 часов)

| № п/п | Темазанятия | Количество часов |
|---|---|-------------------------|
| Ичетверть(16часов) | | |
| Личная гигиена и здоровье (10 ч) | | |
| 1 | Вводный урок. Знакомство с предметом. Вводный инструктаж по охране труда | 1 |
| 2 | Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека | 1 |
| 3 | Правила личной гигиены в течение дня | 1 |
| 4 | Личные вещи для совершения туалета. Правила содержания личных вещей | 1 |
| 5 | Гигиена тела. Уход за кожей рук и ногтями: значениечистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства дляухода кожей рук | 1 |
| 6 | Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах | 1 |
| 7 | Закаливание организма. Значение закаливания организма дляподдержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечныепроцедуры. Водные процедуры для закаливания | 1 |
| 8 | Способы и приемы выполненияразличных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика.Составление комплексов утренней гимнастики | 1 |
| 9 | Гигиена зрения | 1 |
| 10 | Важные правила здорового человека | 1 |

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

| | | |
|--------------------------------|---|---|
| 30 | Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила | 1 |
| 31 | Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов в сохранении здоровья человека | 1 |
| 32 | Значение опрятного вида человека | 1 |
| III четверть (20 часов) | | |
| 33 | Магазины по продаже различных видов одежды | 1 |
| 34 | Правила поведения в магазине. Порядок покупки товара | 1 |
| Питание (22 ч) | | |
| 35 | Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей | 1 |
| 36 | Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания | 1 |
| 37 | Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания | 1 |
| 38 | Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование | 1 |
| 39 | Гигиена приготовления пищи. Виды посуды. Кухонные принадлежности | 1 |
| 40 | Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды | 1 |
| 41 | Молоко и молочные продукты: правила хранения. Значение кипячения молока | 1 |
| 42 | Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп) | 1 |
| 43 | Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции | 1 |
| 44 | Хлеб и хлебобулочные изделия. Правила хранения хлебобулочных изделий | 1 |
| 45 | Чай. Правила заваривания чая | 1 |
| 46 | Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение | 1 |
| 47 | Завтрак. Составление меню для завтрака | 1 |
| 48 | Сервировка стола к завтраку. Посуда для завтрака. Повторный инструктаж по охране труда | 1 |
| 49 | Приготовление некоторых блюд для завтрака. Виды бутербродов | 1 |
| 50 | Приготовление бутербродов: простых и сложных, канапе | 1 |
| 51 | Приготовление некоторых блюд для завтрака. Блюда из яиц | 1 |
| 52 | Приготовление некоторых блюд для завтрака. Яйца отварные; яичница-глазунья | 1 |
| IV четверть (16 часов) | | |
| 53 | Стоимость и расчет продуктов для завтрака | 1 |

| | | |
|-----------------------------|---|---|
| 54 | Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах | 1 |
| 55 | Поведение за столом. Правила приема пищи | 1 |
| 56 | Повторный инструктаж по охране труда. Итоговое занятие по теме | 1 |
| Транспорт (5 ч) | | |
| 57 | Городской транспорт. Виды городского транспорта | 1 |
| 58 | Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте | 1 |
| 59 | Правила дорожного движения | 1 |
| 60 | Проезд из дома в образовательную организацию | 1 |
| 61 | Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда | 1 |
| Средства связи (3 ч) | | |
| 62 | Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования | 1 |
| 63 | Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона | 1 |
| 64 | Номера телефонов экстренной службы | 1 |
| Семья (4 ч) | | |
| 65 | Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст, дни рождения | 1 |
| 66 | Место работы членов семьи, должности, профессии | 1 |
| 67 | Семейные традиции. Моя семья | 1 |
| 68 | Итоговое занятие | 1 |

Тематическое планирование 6 класс (68 часов)

| № п/п | Тема занятия | Количество часов |
|--|---|------------------|
| И четверть (16 часов) | | |
| Личная гигиена и здоровье (4 ч) | | |
| 1 | Повторение. Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека | 1 |
| 2 | Гигиена тела. Утренний и вечерний туалет | 1 |
| 3 | Личные вещи для совершения туалета. Правила содержания личных вещей | 1 |
| 4 | Правила и приемы ухода за органами зрения | 1 |

| Охрана здоровья (7ч) | | |
|-------------------------------|--|---|
| 5 | Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения | 1 |
| 6 | Самолечение и его негативные последствия | 1 |
| 7 | Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах | 1 |
| 8 | Первая помощь при обморожениях | 1 |
| 9 | Первая помощь при отравлениях | 1 |
| 10 | Первая помощь при солнечном ударе | 1 |
| 11 | Меры по предупреждению несчастных случаев в быту | 1 |
| Жилище (11 ч) | | |
| 12 | Виды жилья: собственное и государственное. Коммунальные удобства в городе и сельской местности | 1 |
| 13 | Домашние животные. Содержание животных в городской квартире | 1 |
| 14 | Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход | 1 |
| 15 | Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба | 1 |
| 16 | Электробытовые приборы на кухне: назначение, правила использования и ухода, техника безопасности | 1 |
| II четверть (16 часов) | | |
| 17 | Кухонная утварь. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями | 1 |
| 18 | Кухонная мебель: названия, назначение | 1 |
| 19 | Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Правила ухода и хранения | 1 |
| 20 | Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение. Уход за мебелью | 1 |
| 21 | Убранство жилых комнат. Правила ухода за убранством жилых комнат | 1 |
| 22 | Магазины по продаже различных видов мебели | 1 |
| Одежда и обувь (10 ч) | | |
| 23 | Виды одежды в зависимости от сезона. Особенности разных видов одежды | 1 |
| 24 | Правила и приемы повседневного ухода за одеждой | 1 |
| 25 | Предупреждение появления вредителей на одежде (моли) | 1 |
| 26 | Ручная и машинная стирка изделий | 1 |

| | | |
|--------------------------------|--|---|
| 27 | Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья | 1 |
| 28 | Специализированные магазины. Магазины по продаже одежды | 1 |
| 29 | Правила возврата или обмена купленного товара. Хранение чека. Гарантийные средства носки | 1 |
| 30 | Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека | 1 |
| 31 | Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине | 1 |
| 32 | Правила ухода за обувью из различных материалов | 1 |
| III четверть (20 часов) | | |
| Питание –(21 ч) | | |
| 33 | Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания | 1 |
| 34 | Хлеб и хлебобулочные изделия. Правила хранения хлебобулочных изделий | 1 |
| 35 | Традиционное блюдо - каша | 1 |
| 36 | Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения | 1 |
| 37 | Виды растительного масла. Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц | 1 |
| 38 | Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Напитки для завтрака | 1 |
| 39 | Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд | 1 |
| 40 | Сахар: его польза и вред | 1 |
| 41 | Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей | 1 |
| 42 | Чай. Виды чая. Способы заварки чая. Польза чая | 1 |
| 43 | Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления кофе | 1 |
| 44 | Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов | 1 |
| 45 | Супы (виды, способы приготовления) | 1 |
| 46 | Гарниры | 1 |
| 47 | Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка | 1 |
| 48 | Свежие и замороженные продукты. Правила хранения. | 1 |
| 49 | Овощные салаты: виды, способы приготовления | 1 |
| 50 | Овощные салаты. Приготовление овощного салата | 1 |
| 51 | Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины | 1 |

| | | |
|---|--|---|
| 52 | Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание) | 1 |
| IV четверть (16 часов) | | |
| 53 | Рынки. Виды продовольственных рынков. Основное отличие рынка от магазина | 1 |
| Транспорт (3 ч) | | |
| 54 | Пригородный транспорт. Стоимость проезда. Расписание | 1 |
| 55 | Вокзалы: назначение, основные службы. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале | 1 |
| 56 | Платформа, перрон, путь. Правила поведения на железнодорожной станции | 1 |
| Средства связи (3 ч) | | |
| 57 | Почта. Работа почтового отделения связи "Почта России" | 1 |
| 58 | Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка | 1 |
| 59 | Культура разговора по телефону | 1 |
| Предприятия, организации, учреждения (3 ч) | | |
| 60 | Образовательные организации | 1 |
| 61 | Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы | 1 |
| 62 | Учреждения дополнительного образования. Экскурсия | 1 |
| Семья (6 ч) | | |
| 63 | Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье | 1 |
| 64 | Семейный досуг. Виды досуга | 1 |
| 65 | Любимые и нелюбимые занятия в свободное время | 1 |
| 66 | Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций | 1 |
| 67 | Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография | 1 |
| 68 | Итоговое занятие | 1 |

Тематическое планирование 7 класс (68 часов)

| № п/п | Тема занятия | Количество часов |
|------------------------------|--------------|------------------|
| И четверть (16 часов) | | |

| Личная гигиена и здоровье (6 ч) | | |
|--|---|---|
| 1 | Особенности соблюдения личной гигиены подростком | 1 |
| 2 | Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками | 1 |
| 3 | Гигиенические требования к использованию личного белья | 1 |
| 4 | Уход за волосами. Средства для ухода за волосами | 1 |
| 5 | Виды шампуней в зависимости от типов волос | 1 |
| 6 | Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос | 1 |
| Охрана здоровья (3 ч) | | |
| 7 | Виды врачебной помощи на дому | 1 |
| 8 | Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом | 1 |
| 9 | Вызов «скорой» или неотложной помощи | 1 |
| Жилище (12 ч) | | |
| 10 | Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение | 1 |
| 11 | Правила безопасного поведения в ванной комнате | 1 |
| 12 | Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств | 1 |
| 13 | Уборка санузла и ванной комнаты | 1 |
| 14 | Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание | 1 |
| 15 | Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств | 1 |
| 16 | Ручная стирка белья. Практическая работа | 1 |
| II четверть (16 часов) | | |
| 17 | Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения | 1 |
| 18 | Уход за различными видами напольных покрытий | 1 |
| 19 | Ежедневная уборка | 1 |
| 20 | Практическая работа по уборке школьных помещений | 1 |
| 21 | Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету | 1 |
| Одежда и обувь(10 ч) | | |
| 22 | Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования | 1 |

| | | |
|--------------------------------|--|---|
| 23 | Глажение изделий из различных видов тканей | 1 |
| 24 | Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды | 1 |
| 25 | Практическая работа: глажение изделий | 1 |
| 26 | Правила пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва | 1 |
| 27 | Практическая работа. Пришивание пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва | 1 |
| 28 | Продление срока службы одежды | 1 |
| 29 | Практическая работа. Ремонт одежды: штопка и наложение заплат | 1 |
| 30 | Прачечная. Виды услуг | 1 |
| 31 | Экскурсия в прачечную | 1 |
| Питание – 17 часов | | |
| 32 | Виды питания. Пищевая ценность продуктов | 1 |
| III четверть (20 часов) | | |
| 33 | Мука и крупы. Виды муки | 1 |
| 34 | Виды круп | 1 |
| 35 | Правила хранения муки и круп | 1 |
| 36 | Вредители круп и муки. Просеивание муки | 1 |
| 37 | Мясо и мясопродукты. Первичная обработка, правила хранения | 1 |
| 38 | Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи | 1 |
| 39 | Мясные блюда | 1 |
| 40 | Рыбные блюда | 1 |
| 41 | Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий | 1 |
| 42 | Практическая работа – приготовление гарнира | 1 |
| 43 | Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда | 1 |
| 44 | Стоимость и расчет продуктов для обеда | 1 |
| 45 | Экскурсия в магазин | 1 |
| 46 | Посуда для обедов. Сервирование стола для обеда | 1 |
| 47 | Праздничный обед | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 48 | Правила этикета за столом | 1 |
| Транспорт (4 ч) | | |
| 49 | Междугородний железнодорожный транспорт. Расписание поездов | 1 |
| 50 | Виды пассажирских вагонов | 1 |
| 51 | Правила поведения детей на железной дороге | 1 |
| 52 | Экскурсия на железнодорожный вокзал | 1 |
| IV четверть (16 часов) | | |
| Средства связи (4 ч) | | |
| 53 | Бандероли. Виды бандеролей | 1 |
| 54 | Порядок отправления бандеролей. Упаковка. Стоимость пересылки | 1 |
| 55 | Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления | 1 |
| 56 | Экскурсия на почту. Ознакомление с работой почты | 1 |
| Предприятия, организации, учреждения (4 ч) | | |
| 57 | Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия | 1 |
| 58 | Названия предприятия, вид деятельности. Основные виды выпускаемой продукции | 1 |
| 59 | Профессии рабочих и служащих | 1 |
| 60 | Экскурсия на предприятие | 1 |
| Семья (8 ч) | | |
| 61 | Помощь старших младшим: домашние обязанности | 1 |
| 62 | Помощь старших младшим: практическая работа | 1 |
| 63 | Помощь старших младшим: практическая работа проведение игр с младшими школьниками | 1 |
| 64 | Досуг как источник получения новых знаний | 1 |
| 65 | Отдых. Отдых и его разновидности | 1 |
| 66 | Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность | 1 |
| 67 | Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование | 1 |
| 68 | Итоговое занятие | 1 |

Тематическое планирование 8 класс (68 часов)

| № п/п | Темазанятия | Количество часов |
|--------------|--------------------|-------------------------|
|--------------|--------------------|-------------------------|

| И четверть(16 часов) | | |
|--|---|---|
| Личная гигиена и здоровье (6 ч) | | |
| 1 | Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ | 1 |
| 2 | Вредные привычки и способы предотвращения их появления | 1 |
| 3 | Уход за кожей лица. Косметические средства (лосьоны, кремы и др.) | 1 |
| 4 | Практическая работа: определение своего типа кожи и приобретение практических навыков по уходу за кожей лица | 1 |
| 5 | Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач | 1 |
| 6 | Внешний вид молодых людей | 1 |
| Охрана здоровья (3 ч) | | |
| 7 | Госпитализация | 1 |
| 8 | Амбулаторный прием | 1 |
| 9 | Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного | 1 |
| Жилище (11 ч) | | |
| 10 | Электробытовые приборы в ванной комнате | 1 |
| 11 | Стиральные машины. Правила пользования стиральными машинами | 1 |
| 12 | Стиральные средства для машин, условные обозначения на упаковках. Техника безопасности | 1 |
| 13 | Магазины по продаже электробытовой техники | 1 |
| 14 | Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами | 1 |
| 15 | Практическая работа «Мытьё кафельных стен, чистка раковин» | 1 |
| 16 | Ручная стирка одежды из различных тканей | 1 |
| II четверть (16 часов) | | |
| 17 | Практическая работа. Ручная стирка одежды из различных тканей | 1 |
| 18 | Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми | 1 |
| 19 | Профилактика появления грызунов и насекомых в доме | 1 |
| 20 | Уход за жилищем. Создание уюта в доме. Убранство жилых комнат | 1 |

| Одежда и обувь (12 ч) | | |
|--------------------------------|---|---|
| 21 | Правила и приемы глажения блузок и рубашек | 1 |
| 22 | Практическая работа – глажение блузок и рубашек | 1 |
| 23 | Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей | 1 |
| 24 | Правила выведения мелких пятен в домашних условиях | 1 |
| 25 | Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности припользовании средствами для выведения пятен | 1 |
| 26 | Практическая работа. Выведение мелких пятен | 1 |
| 27 | Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами | 1 |
| 28 | Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями | 1 |
| 29 | Химчистка. Услуги химчистки | 1 |
| 30 | Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды | 1 |
| 31 | Экскурсия в химчистку | 1 |
| 32 | Значение опрятного вида человека | 1 |
| III четверть (20 часов) | | |
| Питание (18 ч) | | |
| 33 | Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин | 1 |
| 34 | Составление меню для холодного ужина | 1 |
| 35 | Отбор продуктов для холодного ужина. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина | 1 |
| 36 | Экскурсия в магазин | 1 |
| 37 | Рецепты несложных салатов и холодных закусок | 1 |
| 38 | Приготовление несложных салатов и холодных закусок | 1 |
| 39 | Приготовление несложных салатов и холодных закусок | 1 |
| 40 | Составление меню для горячего ужина | 1 |
| 41 | Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина | 1 |
| 42 | Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов | 1 |
| 43 | Правила первой помощи при отравлении | 1 |
| 44 | Изделия из теста. Виды теста | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 45 | Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье | 1 |
| 46 | Приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов | 1 |
| 47 | Практическая работа: приготовление блинов | 1 |
| 48 | Практическая работа: приготовление блинов | 1 |
| 49 | Практическая работа: приготовление печенья | 1 |
| 50 | Практическая работа: приготовление печенья | 1 |
| Транспорт (5 ч) | | |
| 51 | Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты | 1 |
| 52 | Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда | 1 |
| IV четверть (16 часов) | | |
| 53 | Экскурсия на автовокзал | 1 |
| 54 | Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт | 1 |
| 55 | Основные маршруты водного транспорта. Порядок приобретения билетов | 1 |
| Средства связи (6 ч) | | |
| 56 | Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы | 1 |
| 57 | Культура разговора по телефону | 1 |
| 58 | Интернет-связь. Особенности, значение в современной жизни | 1 |
| 59 | Безопасность в сети. Правила и особенности пользования интернетом | 1 |
| 60 | Электронная почта | 1 |
| 61 | Видеосвязь (скайп) | 1 |
| Предприятия, организации, учреждения (3 ч) | | |
| 62 | Образовательные организации | 1 |
| 63 | Экскурсия в образовательную организацию | 1 |
| 64 | Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Экскурсия на предприятие | 1 |
| Семья (4 ч) | | |
| 65 | Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху | 1 |
| 66 | Культура межличностных отношений | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 67 | Культура общения юноши и девушки. Культура поведения влюбленных | 1 |
| 68 | Итоговое занятие | 1 |

Тематическое планирование 9 класс (68 часов)

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

| | | |
|--------------------------------|---|---|
| | средства для машин, условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности | |
| 18 | Практическая работа: стирка с помощью стиральной машины | 1 |
| Одежда и обувь (11 ч) | | |
| 19 | Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант | 1 |
| 20 | Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви | 1 |
| 21 | Профессия обувщик | 1 |
| 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 | Практическая работа: определение размеров обуви, примерка одежды и обуви | 1 |
| 24 | Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека | 1 |
| 25 | Стиль одежды, мода, средства выражения индивидуальности | 1 |
| 26 | Выведение пятен в домашних условиях | 1 |
| 27 | Практическая работа: выведение пятен в домашних условиях | 1 |
| 28 | Правила и приемы глажения одежды из различных тканей | 1 |
| 29 | Практическая работа: глажение одежды из различных видов тканей | 1 |
| Питание (18 ч) | | |
| 30 | Организация питания семьи | 1 |
| 31 | Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания | 1 |
| 32 | Приготовление изделий из замороженного теста. Рецепты | 1 |
| III четверть (20 часов) | | |
| 33 | Приготовление изделий из замороженного теста | 1 |
| 34 | Приготовление изделий из замороженного теста | 1 |
| 35 | Домашние заготовки. Виды домашних заготовок | 1 |
| 36 | Домашние заготовки. Виды домашних заготовок | 1 |
| 37 | Глубокая заморозка овощей и фруктов | 1 |
| 38 | Варенье из ягод и фруктов | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 39 | Правила рационального питания для подростков | 1 |
| 40 | Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постояннодействующие и сезонные | 1 |
| 41 | Экскурсия на рынок | 1 |
| 42 | Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Рецепты | 1 |
| 43 | Практическая работа – приготовление гарнира | 1 |
| 44 | Приготовление традиционных блюд. Рецепты | 1 |
| 45 | Приготовление традиционных блюд – практическая работа | 1 |
| 46 | Виды салатов. Рецепты | 1 |
| 47 | Приготовление салатов | 1 |
| Транспорт (5 ч) | | |
| 48 | Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы | 1 |
| 49 | Виды воздушного транспорта. Самолёты. Вертолёты | 1 |
| 50 | Порядок приобретения билетов. Регистрация рейсов. Стоимость проезда | 1 |
| 51 | Практическая работа: «Выбор пункта назначения» | 1 |
| 52 | Безопасность в воздухе. Правила безопасного поведения во время взлёта и посадки | 1 |
| IV четверть (16 часов) | | |
| Средства связи (6 ч) | | |
| 53 | Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением | 1 |
| 54 | Личные письма | 1 |
| 55 | Личные письма. Практическая работа | 1 |
| 56 | Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки | 1 |
| 57 | Отправление письма. Экскурсия на почту | 1 |
| 58 | Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления | 1 |
| Предприятия, организации, учреждения (4 ч) | | |
| 59 | Исполнительные органы государственной власти | 1 |
| 60 | Муниципальные власти. Структура, назначение | 1 |
| 61 | Названия местных предприятий, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих | 1 |

| | | |
|--------------------|--|---|
| 62 | Экскурсия на предприятие | 1 |
| Семья (6 ч) | | |
| 63 | Культура межличностных отношений: выбор спутника жизни; готовность к браку; планирование семьи | 1 |
| 64 | Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода | 1 |
| 65 | Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов | 1 |
| 66 | Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок | 1 |
| 67 | Практическая работа. Составление бюджета семьи | 1 |
| 68 | Итоговое занятие | 1 |