

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №11 им. Героя Советского Союза  
Аипова Махмута Ильячевича городского округа Октябрьск Самарской области**

**Рассмотрена** на заседании  
методического объединения  
учителей

Протокол № 1  
от «21»августа 2020 г.

**Проверена**

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Л.С. Райник  
«24» августа 2020 г.

**Утверждена**

Приказом № 278 о/д  
от «24» августа 2020 г.  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ О.А. Дунова

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ОСНОВАМ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ  
(вариант 1)  
(5-9 КЛАССЫ)**

Адаптированная рабочая программа индивидуального обучения по основам социальной жизни для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г №1599, адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью ГБОУ СОШ №11 г.о. Октябрьск.

Данная рабочая программа реализуется на основе программы по основам социальной жизни 5-9 классы, автор программы: В.В. Воронкова.

В соответствии с учебным планом индивидуального обучения школы на изучение учебного предмета Основы социальной жизни отводится в 5 классах – 1 часа в неделю, что составляет 34 часа в год, во 6 классах – 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год, в 7 классах – 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год, в 8 классах –1 час в неделю, что составляет 34 часа в год, в 9 классах –1 час в неделю, что составляет 34 часа в год. Общее число учебных часов по основам социальной жизни за уровень основного общего образования – 170 ч.

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**Личностные результаты** освоения учебного предмета «Основы социальной жизни» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

#### **Предметные результаты**

Под предметными результатами понимаются результаты, которые достигаются обучающимися в процессе изучения предмета. Рабочая программа учебного предмета «Основы социальной жизни» определяет два уровня овладения предметными результатами : минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями). Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Достаточный 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 учителя;

- знание способов хранения и переработки продуктов питания;

составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания; самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;

- соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни представления о морально-этических нормах поведения знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук

- знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения;

решение типовых практических задач под руководством педагога посредством обращения в предприятия бытового обслуживания - знание названий торговых организаций, их видов и назначения;

- совершение покупок различных товаров под руководством взрослого самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения первоначальные представления о статьях семейного бюджета - знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;

некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.) представления о различных видах средств связи пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях) соблюдение правила поведения в доме и общественных местах знание названий организаций социальной направленности и их назначения - навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);

- составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения

Формирование базовых учебных действий. При изучении предмета «Основы социальной жизни» базовые учебные действия формируются и реализуются в совместной деятельности педагога и обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Базовые учебные действия обеспечивают становление учебной деятельности обучающегося с умственной отсталостью в основных ее составляющих: личностной, коммуникативной, регулятивной и познавательной.

Личностные учебные действия представлены следующими умениями:

- испытывать чувство гордости за свою страну;

- гордиться школьными успехами и достижениями;

- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

- активно включаться в общепользую социальную деятельность.

Коммуникативные учебные действия представлены следующими умениями:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);

- обращаться за помощью и принимать помощь;

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение;

- излагать свое мнение, точку зрения и аргументировать ее.

Регулятивные учебные действия представлены следующими умениями:

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);

- осознавать цели и задачи изучения курса, раздела, темы;

- включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

- осознанно действовать на основе разного вида инструкций для решения практических задач.

Познавательные учебные действия представлены следующими умениями:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- уметь использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию) при выполнении заданий (с помощью учителя);
- использовать в жизненно-бытовых ситуациях полученные знания и навыки.

## 2. Содержание учебного предмета, курса

**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. 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 распорвавшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при использовании 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 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 в 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: горячие и холодные 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, соленье, 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 отправок: 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. Название 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.

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы 5 класс

№ п/п	<i>Тема (раздел)</i>	<i>Количество часов на изучение</i>
1	<b>Вводный урок.</b> Знакомство с предметом. Вводный инструктаж по охране труда.	<b>1</b>
	<b>Раздел «Личная гигиена и здоровье»</b>	<b>3</b>
	Правила личной гигиены в течение дня	1
	Предметы и средства личной гигиены	1
	Гигиена зрения	1
2	<b>Раздел «Одежда и обувь»</b>	<b>6</b>
	Виды одежды	1
	Чистка одежды, сушка	1
	Виды обуви	1
	Практическая работа «Одежда и обувь»	1
	Чистка, хранение обуви	1
	Виды головных уборов	1
3	<b>Раздел «Питание»</b>	<b>12</b>
	Значение питания в жизни человека	1
	Кухонные принадлежности	1
	Уход за посудой	1
	Чайная посуда	1
	Правила заваривания чая	1
	Повторный инструктаж по охране труда. Завтрак	1
	Сервировка стола к завтраку	1
	Нарезка хлеба, овощей	1
	Приготовление бутербродов	2
	Приготовление салата	2
4	<b>Раздел «Транспорт»</b>	<b>3</b>
	Виды транспортных средств	1
	Поведение в транспорте	1
	Правила дорожного движения	1
5	<b>Раздел «Жилище»</b>	<b>2</b>
	Виды жилых помещений	1
	Почтовый адрес дома, школы	1
6	<b>Раздел «Культура поведения»</b>	<b>4</b>
	Поведение в музее, библиотеке	1
	Поведение в кино, театре	1
	Поведение за столом	1
	Правила приема пищи	1

7	<b>Раздел «Торговля»</b>	<b>3</b>
	Основные виды магазинов. Отделы	1
	Правила поведения в магазине. Порядок покупки товара	1
	Повторение изученного за год	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

### 6 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Тема (раздел)</b>	<b>Количество часов на изучение</b>
1	<b>Раздел «Личная гигиена»</b>	<b>4</b>
	Личная гигиена. Закаливание организма	1
	Уход за органами зрения. Гигиена чтения и письма, просмотра телепередач	1
	Губительное влияние наркотиков и токсичных веществ на организм	1
	Уход за кожей рук и ногтями	1
2	<b>Раздел «Одежда и обувь»</b>	<b>4</b>
	Значение опрятного вида человека.	1
	Мелкий ремонт одежды.	1
	Правила ручной стирки и сушки изделия.	1
	Утюг. Правила техники безопасности при работе с утюгом.	1
3	<b>Раздел «Питание»</b>	<b>5</b>
	Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи (повторение). Хранение продуктов. Способы выбора доброкачественных продуктов	1
	Рецепты приготовления чая	1
	Приготовление блюд из круп и макаронных изделий	1
	Рецепт приготовления картофельного пюре	1
	Сервировка стола к ужину. Уход за посудой	1
4	<b>Раздел «Транспорт»</b>	<b>3</b>
	Основные транспортные средства. Пользование городским транспортом.	1
	Пригородные поезда. Расписание, направления, зоны	1
	Дорожная безопасность	1
5	<b>Раздел «Жилище»</b>	<b>3</b>
	Гигиенические требования к жилому помещению.	1
	Повседневная уборка помещения.	1
	Уход за мебелью. Уход за полами	1
6	<b>Раздел «Культура поведения»</b>	<b>3</b>
	Правила поведения в общественных местах. Пр. Игра «Встреча»	1
	Поведение в кинотеатре, театре. Сюжетная игра «Посещение театра»	1
	Способы ведения разговора со старшими.	1
7	<b>Раздел «Торговля»</b>	<b>3</b>
	Магазины промышленных товаров	1
	Виды товаров, их стоимость	1

	Порядок приобретения товаров.	1
8	<b>Раздел «Семья»</b>	<b>3</b>
	Семья. Состав семьи. Родственные отношения.	1
	Права и обязанности членов семьи.	1
9	<b>Раздел «Средства связи»</b>	<b>3</b>
	Основные средства связи. Виды писем.	1
	Телеграф. Виды телеграфных услуг.	1
10	<b>Раздел «Медицинская помощь»</b>	<b>3</b>
	Медицинские учреждения. Работники мед.учреждений: врач, мед. сестра, лаборант и др.	1
	Виды медицинской помощи. Пр. Игра «На приёме у врача».	1
	Аптека у меня дома	1
11	<b>Раздел «Учреждения, организации»</b>	<b>1</b>
	Госучреждения: дошкольные и школьные. Пр. Работа со словарём.	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

### 7 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Тема (раздел)</b>	<b>Количество часов на изучение</b>
1	<b>Раздел «Личная гигиена»</b>	<b>4</b>
	Особенности личной гигиены подростка	1
	Уход за кожей тела и лица. Пр. Определение типа кожи	1
	Уход за волосами. Борьба с перхотью	1
	Использование шампуня в соответствии с типом волос. Изучение инструкций к шампуням	1
2	<b>Раздел «Одежда и обувь»</b>	<b>5</b>
	Значение продления срока службы одежды.	1
	Бытовая техника при стирке белья.	1
	Стирка белья из хлопчатобумажной ткани. Стирка белья (изделий) из шёлка вручную	1
	Правила и приёмы глажения.	1
	Прачечная. Виды услуг, правила пользования.	1
3	<b>Раздел «Питание»</b>	<b>4</b>
	Виды питания. Гигиена приготовления пищи.	1
	Приготовление первых блюд	1
	Приготовление второго блюда из полуфабрикатов	1
	Приготовление закуски	1
4	<b>Раздел «Транспорт»</b>	<b>5</b>
	Железнодорожный вокзал	1
	Междугородний железнодорожный транспорт. Игра «Путешествие по станциям»	1
	Вокзалы, их назначение и основные службы вокзала	1
	Виды пассажирских вагонов, типы поездов, стоимость билета.	1
	Дорожная безопасность.	1
5	<b>Раздел «Жилище»</b>	<b>5</b>
	Значение жилища для человека. Регулярная уборка	1
	Сезонная уборка помещения. Способы ухода за окнами.	1

	Санитарная обработка помещений	1
	Уход за мебелью	1
	Безопасность дома	1
6	<b>Раздел «Культура поведения»</b>	<b>3</b>
	Правила поведение в гостях. Игра «Вы пришли в гости».	1
	Подготовка в гости: внешний вид. Ролевая игра «В гости к ...»	1
	Изготовление праздничных открыток, сувениров.	1
7	<b>Раздел «Торговля»</b>	<b>2</b>
	Назначение магазинов. Универмаги. Игра «Купи товар»	1
	Порядок приобретения товаров. Отделы магазинов	1
8	<b>Раздел «Семья»</b>	<b>2</b>
	Семья. Состав семьи.	1
	Бюджет семьи.	1
9	<b>Раздел «Средства связи»</b>	<b>1</b>
	Посылки. Виды упаковок, правила отправления.	1
10	<b>Раздел «Медицинская помощь»</b>	<b>4</b>
	Виды доврачебной помощи.	1
	Домашняя аптечка. Пр. Составление списка необходимых медикаментов	1
	Первая помощь при травмах, переломах и кровотечениях	1
	Лекарственные растения в домашней аптечке	1
11	<b>Раздел «Учреждения, организации»</b>	<b>1</b>
	Промышленные предприятия.	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

### 8 класс

№ п/п	Тема (раздел)	Количество часов на индивидуальное изучение
1	<b>Раздел «Личная гигиена»</b>	<b>2</b>
	Значение косметики для девушки и юноши.	1
	Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием средств косметики.	1
2	<b>Раздел «Одежда и обувь»</b>	<b>2</b>
	Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.	1
	Правила безопасности в использовании стирального порошка.	1
3	<b>Раздел «Питание»</b>	<b>3</b>
	Виды теста: дрожжевое, пресное.	1
	Запись рецептов. Чтение рецептов и самостоятельный подбор продуктов	1
	Запись рецептов соления, варенья, консервирования, сушки овощей, фруктов, ягод.	1
4	<b>Раздел «Транспорт»</b>	<b>2</b>
	Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда до пункта назначения.	1
	Значение водного транспорта. Основные маршруты, расписание, порядок приобретения билетов.	1
5	<b>Раздел «Жилище»</b>	<b>2</b>

	Уборка кухни, санузла, ванны.	1
	Моющие средства	1
6	<b>Раздел «Культура поведения»</b>	<b>2</b>
	Культура общения юноши и девушки.	1
	Внешний вид молодых людей.	1
7	<b>Раздел «Торговля»</b>	<b>3</b>
	Рынки и их виды.	1
	Различия рынка от магазина	1
	Сравнение рыночных цен и магазинных на одно и то же название товара.	1
8	<b>Раздел «Семья»</b>	<b>3</b>
	Грудной ребенок в семье.	1
	Уход за грудным ребенком.	1
	Правила содержания в чистоте детской постели, посуды, игрушек.	1
9	<b>Раздел «Средства связи»</b>	<b>4</b>
	Виды телефонной связи	1
	Культура разговора по телефону	1
	Вызов аварийных служб	1
	Сюжетно-ролевая игра «Телефонная справочная служба»	1
10	<b>Раздел «Медицинская помощь»</b>	<b>3</b>
	Первая помощь при несчастном случае.	1
	Первая помощь утопающему.	1
	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту	1
11	<b>Раздел «Учреждения, организации»</b>	<b>2</b>
	Департамент, муниципалитет, их назначение	1
	Префектура, милиция, их назначение	1
12	<b>Раздел «Экономика домашнего хозяйства»</b>	<b>6</b>
	Сбережение	1
	Упражнения в определении суммы доходов семьи.	1
	Упражнения в планировании расходов.	1
	Упражнения в снятии показателей электросчетчика.	1
	Упражнение в планировании крупных, дорогостоящих покупок	1
	Знакомство с видами деятельности учреждений ЖЭК, Сбербанк	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

9 класс

№ п/п	Тема (раздел)	Количество часов на индивидуальное изучение
1	<b>Раздел «Личная гигиена»</b>	<b>1</b>
	Здоровый образ жизни	1
2	<b>Раздел «Одежда и обувь»</b>	<b>3</b>
	Стиль одежды, мода.	1
	Выбор одежды и обуви при покупке в соответствии с назначением	1
	Средства и правила выведения мелких пятен с одежды.	1
3	<b>Раздел «Питание»</b>	<b>3</b>
	Диетическое питание	1
	Питание детей ясельного возраста	1
	Составление меню и сервировка стола	1
4	<b>Раздел «Транспорт»</b>	<b>2</b>
	Назначение авиатранспорта	1
	Аэровокзал. Маршруты. Приобретение билетов	1
5	<b>Раздел «Жилище»</b>	<b>2</b>
	Рациональная расстановка мебели в квартире.	1
	Интерьер	1
6	<b>Раздел «Культура поведения»</b>	<b>2</b>
	Традиции культуры поведения в современном обществе.	1
	Прием гостей и правила хорошего тона в обращении с друзьями, знакомыми	1
7	<b>Раздел «Торговля»</b>	<b>3</b>
	Рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания и реализация продуктов питания.	1
	Значение ярмарок.	1
	Виды ярмарок.	1
8	<b>Раздел «Семья»</b>	<b>6</b>
	Российская семья	1
	Условия создания семьи, основы семейных отношений	2
	Распределение обязанностей по ведению дома	1
	Формы организации досуга, отдыха в семье	1
	Семейные традиции	1
9	<b>Раздел «Средства связи»</b>	<b>4</b>
	Виды денежных переводов	1
	Виды связи	1
	Особенности каждого вида связи и их значимость, необходимость в современных условиях жизни общества	1
	Сюжетно-ролевая игра «Телефонная справочная служба»	1
10	<b>Раздел «Медицинская помощь»</b>	<b>3</b>
	Инфекционные заболевания и меры их предупреждения	1
	Уход за больным	1
	Документы подтверждающие нетрудоспособность: справка и лист нетрудоспособности	1

11	<b>Раздел «Учреждения, организации»</b>	<b>1</b>
	Предприятия бытового обслуживания: прокаты, ремонт квартир, остекление окон	1
12	<b>Раздел «Трудоустройство»</b>	<b>4</b>
	Учреждения и отдела по трудоустройству	1
	Трудоустройство. Временная и постоянная занятость	1
	Документы необходимые для поступления на работу. Их оформление	1
	Деловые бумаги: анкеты, заявление, расписка, докладная, заявка правила их составление	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>