

Приложение к АООП ООО
для детей с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Рабочая программа
учебного предмета
«Основы социальной жизни»
5 - 9 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Основы социальной жизни» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и программно-методического обеспечения:

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1. (Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Примерной программе воспитания.

- Федеральная адаптированная основной общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (утверждена приказом Министерства Просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026)

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МАОУ СОШ № 44

Цель курса: практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и труду, формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, повышение уровня общего развития учащихся.

Задачи:

- расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;
- формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства; воспитание положительного отношения к домашнему труду;
- развитие умений, связанных с решением бытовых экономических задач;
- формирование социально-нормативного поведения в семье и обществе;
- 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.
- коррекция недостатков познавательной и эмоционально-волевой сфер; развитие коммуникативной функции речи.

Программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений. Она направлена на разностороннее развитие личности обучающихся, способствует их умственному развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, эстетическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий обучающимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации и профессионального самоопределения. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений.

Личностные результаты

1. Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину.
2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
3. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.
4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
5. Овладение социально – бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.
6. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
7. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
8. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.
9. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
10. Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств.
11. Развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.
12. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
13. Формирование готовности к самостоятельной жизни.

Планируемые предметные результаты

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 учителя;

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 правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;

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;
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);
знание названий организаций социальной направленности и их назначения;
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 и т.д.;
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 и т. п.);
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 учителя с целью обращения в различные организации социального назначения;

Содержание

Личная гигиена и здоровье

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.

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

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

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

Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.

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

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

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

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

Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.

Охрана здоровья

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.

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

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

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

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

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

Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

Жилище

Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики). *Комнатные растения.* Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

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

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

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

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

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

Кухонная мебель: названия, назначение.

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

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

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

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

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

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

Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

Одежда и обувь

Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды.

Значение опрятного вида человека.

Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распоровшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.

Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.

Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.

Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.).

Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии.

Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви; их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.

Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.

Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

Питание

Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.

Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.

Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).

Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.

Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.

Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.

Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.

Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.

Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.

Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.

Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.

Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.

Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.

Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста. Приготовление

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

Транспорт

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

Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.

Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

Средства связи

Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.

Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.

Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.

Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.

Интернет-связь. Электронная почта. Видео-связь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Предприятия, организации, учреждения

Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.

Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

Исполнительные органы государственной власти (города, района). Муниципальные власти. Структура, назначение.

Семья

Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старшим младшим: домашние обязанности.

Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др. правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.

Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т. д.

Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др.

Досуг как развитие постоянного интереса к какому либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т. д.

Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.

Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.

Тематическое планирование

5 класс

№п / п	Тема	Кол-во часов
1-2	Введение	2
3-4	Правила личной гигиены в течение дня	2
5-6	Предметы и средства личной гигиены	2
7-8	Уход за полостью рта. Уход за ушами	2
9-10	Уход за волосами	2
11-12	Поведение в музее, библиотеке.	2
13-14	Поведение в кино, театре.	2
15-16	Виды жилых помещений в городе и деревне	2
17-18	Виды помещений в жилых домах (варианты квартир и подсобных поме-	2

	щений)	
19-20	Гигиенические требования к жилому помещению, инвентарь и приспособления для уборки. Правила вытирания пыли, подметания пола.	2
21-22	Значение продуктов питания для здоровья человека.	2
23-24	Кухонная посуда, приборы, приспособления, назначение	2
25-26	Чайная посуда. Сервировка стола к завтраку.	2
27-28	Правила заваривания чая.	2
29-30	Виды городского транспорта. Оплата проезда в автобусе	2
31-32	Правила поведения в транспорте, на улице.	2
33-34	Проезд в школу (транспортный и пешеходный маршрут)	2
35-36	Правила дорожного движения	2
37-38	Поведение за столом	2
39-40	Основные виды магазинов. Их назначения. Правила поведения в магазине.	2
41-42	Виды отделов в продуктовых магазинах и правила покупки товара.	2
43-44	Порядок покупки товара в продовольственном магазине.	2
45-46	Приготовление бутербродов	2
47-48	Приготовление салата или винегрета (вареные овощи)	2
49-50	Виды одежды и головных уборов, их назначение	2
51-52	Повседневный уход за одеждой и подготовка ее к хранению.	2
53-54	Виды обуви, их назначение	2
55-56	Повседневный уход за кожаной обувью, за обувью из замши, текстиля, шерсти (валяная)	2
57-58	Подготовка обуви к хранению	2
59-60	Повторение пройденной темы. Проверочная работа.	2
61-62	Повторение пройденной темы. Проверочная работа.	2
63-64	Повторение пройденной темы. Проверочная работа.	2
65-66	Повторение пройденной темы. Тест - поездка на городском транспорте	2
67-68	Тест - поездка на городском транспорте	2

Тематическое планирование

6 класс

№п / п	Тема	Кол-во часов
1-2	Закаливание организма (зарядка, обтирание, сезонная одежда, физические упражнения).	2
3-4	Уход за руками (уход за ногтями, кожей рук, кремы).	2
5-6	Уход за ногами. Профилактика грибковых заболеваний.	2
7-8	Значение внешнего вида человека.	2
9-10	Мелкий ремонт одежды (пришивание пуговиц, вешалок, петель).	2
11-12	Мелкий ремонт одежды (зашивание распорвшегося шва).	2
13-14	Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шёлковых тканей.	2

15-16	Утюжка фартуков, косынок, салфеток.	2
17-18	Гигиена приготовления пищи.	2
19-20	Хранение продуктов и готовой пищи. Замораживание, размораживание.	2
21-22	Приготовление пищи. Ужин. Приготовление блюд из круп.	2
23-24	Приготовление блюд из макаронных изделий.	2
25-26	Приготовление блюд из картофеля и других овощей.	2
27-28	Приготовление блюд из молока и молочных продуктов	2
29-30	Сервировка стола к ужину.	2
31-32	Подведение итогов.	2
33-34	Состав семьи учащихся: имена, отчества, возраст, место работы членов семьи. Родственные отношения: мать, отец, брат, бабушка и т.д.	2
35-36	Личные взаимоотношения в семье, права и обязанности членов семьи.	2
37-38	Поведение в общественных местах (кино, театре, музее, библиотеке). Поведение при посещении массовых мероприятий.	2
39-40	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Основные правила организации рабочего места школьника. Повседневная уборка квартиры (сухая и влажная). Пылесос.	2
41-42	Комнатные растения (их назначение, допустимое количество и уход). Уход за полом. Средства по уходу за полом.	2
43-44	Основные транспортные средства	2
45-46	Пользование городским транспортом. Оплата проезда на всех видах городского транспорта (разовый, проездной, единый билеты).	2
47-48	Наиболее рациональные маршруты передвижения в разные точки города, поселка, в ближайшие населенные пункты.	2
49-50	Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны.	2
51-52	Продовольственные и специализированные магазины.	2
53-54	Виды товаров, их стоимость.	2
55-56	Порядок приобретения товаров.	2
57-58	Основные средства связи (почта, телеграф, телефон). Виды почтовых отправлений (письма, бандероли, посылки, денежные переводы).	2
59-60	Написание адреса и индекса на конвертах. Телеграф. Виды телеграфных услуг. Тарифы. Заполнение телеграфных бланков.	2
61-62	Виды медицинских учреждений	2
63-64	Виды медицинской помощи: доврачебной, «скорой помощи», помощь на дому, амбулаторный прием, госпитализация.	2
65-66	Дошкольные учреждения – детские ясли, сад, школа гимназия, лицей, колледж и их назначение.	2
67-68	Подведение итогов.	2

Тематическое планирование

7 класс

№п / п	Тема	Кол-во часов
1.	Приемы ухода за кожей	1
2.	Средства и способы укрепления здоровья	1
3.	Общение юношей и девушек.	1
4.	Внешний вид.	1
5.	Выбор одежды.	1
6.	Практическая работа. Требования к внешнему виду.	1
7.	Грудной ребенок в семье.	1
8.	Периодичность кормления ребенка.	1

9.	Правила купания ребенка	1
10.	Одевания и пеленание ребенка	1
11.	Уход за ребенком	1
12.	Правила содержания детской посуды, игрушек	1
13.	Шерстяные и синтетические ткани	1
14.	Стиральные порошки	1
15.	Утюжка рубашек и блузок	1
16.	Практическая работа по ремонту одежды	1
17.	Моющие средства для уборки	1
18.	Уборка кухни, санузла, ванны	1
19.	Печатные инструкции	1
20.	Виды моющих средств	1
21.	Первая помощь при ожогах	1
22.	Первая помощь при обморожении	1
23.	Первая помощь при отравлении	1
24.	Первая помощь при тепловом и солнечном ударе	1
25.	Первая помощь утопающему	1
26.	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту	1
27.	Практическая работа. Оказание первой помощи.	1
28.	Междугородний автотранспорт	1
29.	Маршруты. Билеты	1
30.	Водный транспорт. Порт.	1
31.	Виды рынков	1
32.	Различие рынка и магазинов	1
33.	Различие рынка и магазинов	1
34.	Практическая работа	1
35.	Телефон	1
36.	Виды связи	1
37.	Телефонный справочник	1
38.	Культура разговора по телефону	1
39.	Номера экстренных служб	1
40.	Департамент	1
41.	Муниципалитет. Префектура.	1
42.	Полиция	1
43.	Преступность и правопорядок	1
44.	Бюджет семьи	1
45.	Основные статьи расходов семьи.	1
46.	Экономика домашнего хозяйства.	1
47.	Практическая работа	1
48.	Правила экономии	1
49.	Содержании жилища, его оплата	1
50.	Сбережение.	1
51.	Порядок помещения сбережений в банк	1
52.	Виды вкладов	1
53.	Виды теста	1
54.	Тесто пресное	1
55.	Подбор продуктов по рецепту	1
56.	Приготовлении лапши	1
57.	Тесто дрожжевое	1
58.	Подбор продуктов по рецепту	1
59.	Тесто для блинов	1
60.	Выпечка печенья	1
61.	Чтение рецептов по кулинарной книге.	1
62.	Заготовка продуктов впрок	1

63.	Запись рецепта	1
64.	Запись рецептов соления и варения	1
65.	Сушка продуктов	1
66.	Способы сушки продуктов	1
67.	Повторение пройденного материала	1
68.	Итоговое тестирование	1

Тематическое планирование

8 класс

№п / п	Тема	Кол-во часов
1.	Приемы ухода за кожей	1
2.	Средства и способы укрепления здоровья	1
3.	Общение юношей и девушек.	1
4.	Внешний вид.	1
5.	Выбор одежды.	1
6.	Практическая работа. Требования к внешнему виду.	1
7.	Грудной ребенок в семье.	1
8.	Периодичность кормления ребенка.	1
9.	Правила купания ребенка	1
10.	Одевания и пеленание ребенка	1
11.	Уход за ребенком	1
12.	Правила содержания детской посуды, игрушек	1
13.	Шерстяные и синтетические ткани	1
14.	Стиральные порошки	1
15.	Утюжка рубашек и блузок	1
16.	Практическая работа по ремонту одежды	1
17.	Моющие средства для уборки	1
18.	Уборка кухни, санузла, ванны	1
19.	Печатные инструкции	1
20.	Виды моющих средств	1
21.	Первая помощь при ожогах	1
22.	Первая помощь при обморожении	1
23.	Первая помощь при отравлении	1
24.	Первая помощь при тепловом и солнечном ударе	1
25.	Первая помощь утопающему	1
26.	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту	1
27.	Практическая работа. Оказание первой помощи.	1
28.	Междугородний автотранспорт	1
29.	Маршруты. Билеты	1
30.	Водный транспорт. Порт.	1
31.	Виды рынков	1
32.	Различие рынка и магазинов	1
33.	Различие рынка и магазинов	1
34.	Практическая работа	1
35.	Телефон	1
36.	Виды связи	1
37.	Телефонный справочник	1
38.	Культура разговора по телефону	1
39.	Номера экстренных служб	1
40.	Департамент	1
41.	Муниципалитет. Префектура.	1
42.	Полиция	1

43.	Преступность и правопорядок	1
44.	Бюджет семьи	1
45.	Основные статьи расходов семьи.	1
46.	Экономика домашнего хозяйства.	1
47.	Практическая работа	1
48.	Правила экономии	1
49.	Содержании жилища, его оплата	1
50.	Сбережение.	1
51.	Порядок помещения сбережений с сбербанк.	1
52.	Виды вкладов	1
53.	Виды теста	1
54.	Тесто пресное	1
55.	Подбор продуктов по рецепту	1
56.	Приготовлении лапши	1
57.	Тесто дрожжевое	1
58.	Подбор продуктов по рецепту	1
59.	Тесто для блинов	1
60.	Выпечка печенья	1
61.	Чтение рецептов по кулинарной книге.	1
62.	Заготовка продуктов впрок	1
63.	Запись рецепта	1
64.	Запись рецептов соления и варения	1
65.	Сушка продуктов	1
66.	Способы сушки продуктов	1
67.	Повторение пройденного материала	1
68.	Итоговое тестирование	1

Тематическое планирование

9 класс

№ п / п	Тема	Кол-во часов
Одежда и обувь		
1.	Мода. Стиль одежды.	1
2.	Способы определения собственного размера одежды и обуви.	1
3.	Самостоятельная работа. Определение собственного размера обуви и одежды.	1
4.	Экскурсия в специализированный магазин «Одежда», «Обувь».	1
5.	Правила и способы выведения мелких пятен на одежде.	1
6.	Использование подручных средств выведения различных пятен на одежде.	1
Питание		
7.	Диетическое питание.	1
8.	Составление меню диетического питания.	1
9.	Питание детей ясельного возраста.	1
10.	Составление меню для детей ясельного возраста на день, на неделю.	1
11.	Национальные блюда.	1
12.	Запись рецептов национальных блюд.	1
13.	Практическая работа. Приготовление блюд на дому.	1

14.	Практическая работа. Приготовление блюд на дому.	
15.	Меню и сервировка праздничного стола.	1
16.	Практическая работа. Составление меню и сервировка праздничного стола.	1
Семья		
17.	Российская семья. Основы семейных отношений.	1
18.	Условия создания семьи.	1
19.	Распределение обязанностей по ведению хозяйства и семейного бюджета.	1
20.	Семейные традиции. Формы организации досуга и отдыха в семье.	1
Культура поведения		
21.	Адекватность поведение в обществе.	1
22.	Соседи. Приём гостей и правила хорошего тона при общении.	1
23.	Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.	1
24.	Характерные особенности жилища. Понятие о композиции в интерьере.	1
25.	Практическая работа. Рациональная расстановка мебели (макет).	1
26.	Сохранение жилищного фонда. Косметический ремонт жилья.	1
Транспорт		
27.	Назначение авиатранспорта. Аэропорт.	1
28.	Авиамаршруты. Порядок приобретения билетов. Примерная стоимость перелёта.	1
29.	Правила поведения в аэропорту. Правила посадки в самолет.	1
30.	Правила безопасности во время полета самолетом. Сюжетно-ролевая игра: «Я - пассажир авиатранспорта»	1
Средства связи		
31.	Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные, через Интернет).	1
32.	Практическая работа. Заполнение бланка почтового денежного перевода.	1
33.	Экскурсия на почту. Беседа с работниками почты о денежных переводах.	1
34.	Экскурсия на почту. Ознакомление с тарифом денежных переводов.	1
35.	Виды связи: сотовая связь, автоответчик, факс, интернет. Правила безопасного пользования интернетом.	1
36.	Онлайн-экскурсия в салон сотовой связи. Как оплатить карту мобильного телефона.	1
Торговля		
37.	Рынок. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые, оптовые, мелкооптовые и др.	1
38.	Отличие рынка от магазина: право покупателя предлагать снизить цену. Сюжетно-ролевая игра: «На рынке покупаем...».	1
Медицинская помощь		
39.	Инфекционные заболевания.	1
40.	Меры по предупреждению инфекционных заболеваний.	1
41.	Уход за больным.	1
42.	Сюжетно-ролевая игра: «Больной в доме».	1
43.	Практическая работа. Чтение назначений врача в рецепте, чтение анно-	1

	таций.	
44.	Документы, подтверждающие нетрудоспособность. Справка и листок нетрудоспособности.	1
Учреждения, организации и предприятия		
45.	Экскурсия на предприятие бытового обслуживания.	1
46.	Экскурсия на предприятие бытового обслуживания.	1
Профориентация и трудоустройство		
47.	Назначение учреждений и отделов по трудоустройству населения.	1
48.	Основные виды работ и профессий, запрещенных для несовершеннолетних.	1
49.	Виртуальная экскурсия в Центр занятости города.	1
50.	Виртуальная экскурсия в Центр занятости города	1
51.	Сюжетно-ролевая игра: «Разговор с работодателем».	1
52.	Документы, необходимые для поступления на работу.	1
53.	Практическая работа. Составление деловых бумаг: заявление.	1
54.	Практическая работа. Составление деловых бумаг: анкета.	1
55.	Практическая работа. Составление деловых бумаг: автобиография.	1
56.	Практическая работа. Составление деловых бумаг: расписка.	1
57.	Практическая работа. Составление деловых бумаг: докладная записка.	1
58.	Практическая работа. Составление деловых бумаг: заявка.	1
59.	Ситуация выбора после окончания 9 класса.	1
60.	Ролевая игра: «Я подаю документы ...».	1
61.	Онлайн-экскурсия в профессиональные учебные заведения города.	1
62.	Онлайн -экскурсия в профессиональные учебные заведения города.	1
63.	Обобщение пройденного материала по разделу: «Профориентация и трудоустройство».	1
64.	Контрольное тестирование по разделу: «Профориентация и трудоустройство».	1
Повторение пройденного материала		
65.	Личная гигиена. Особенности личной гигиены в жизни подростков.	1
66.	Средства и способы сбережения здоровья (воспитание воли, целеустремленности).	1
67.	Вредные привычки и способы борьбы с ними.	1
68.	Правила безопасного поведения во время летнего отдыха.	1