

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Талицкая основная общеобразовательная школа № 8"**

**МКОУ "Талицкая ООШ № 8"**

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Сидорова М.П.

Приказ № 0109-16 н  
от « 01 » 09 2023 г

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ  
ПРОГРАММА**

**по учебному предмету**

**«ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**

**5-9 классов**

Разработана и реализуется в соответствии  
с ФАООП обучающихся с легкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)

Вариант 1

г. Талица, 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 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

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» составляет 340 часов:

- в 5-9 классах рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

### **Задачи обучения:**

- овладение обучающимися некоторыми знаниями и жизненными компетенциями, необходимыми для успешной социализации в современном обществе;
- развитие и совершенствование навыков ведения домашнего хозяйства;
- воспитание положительного отношения к домашнему труду;
- развитие умений, связанных с решением бытовых экономических задач;
- формирование социально-нормативного поведения в семье и обществе;
- формирование умений, необходимых для выбора профессии и дальнейшего трудоустройства;
- коррекция недостатков познавательной и эмоционально-волевой сфер;
- развитие коммуникативной функции речи.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ 5-9 КЛАССЫ

### **1. 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.

## **2. 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.

### 3. 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): 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.

#### **4. Одежда и обувь.**

Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная), 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), вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная).

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.

## **5. 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); 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. 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.

## **6. Транспорт.**

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

Проезд из дома в образовательную организацию. 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.

## **7. 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. Видеосвязь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

## **8. Предприятия, организации, учреждения.**

Образовательные организации. 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.

## **9. 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.

Культура межличностных отношений (дружба и любовь; культура поведения влюбленных; выбор спутника жизни; готовность к браку; планирование семьи).

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

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

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

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

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.

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЧТЕНИЕ» 5-9 КЛАССЫ**

#### **Личностные:**

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность 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, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 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) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**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 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 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);
- 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;
- 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.

### **Предметные результаты по годам обучения.**

#### **5 класс**

##### **Минимальный уровень:**

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

##### **Достаточный уровень:**

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

#### **6 класс**

##### **Минимальный уровень:**

- иметь представления о разных группах продуктов питания;
- знать, из чего состоит пища;
- знать отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам; понимать их значения для здорового образа жизни человека;

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

**Достаточный уровень:**

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

**7 класс**

**Минимальный уровень:**

- представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знание названий торговых организаций, их видов и назначения;

- совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

**Достаточный уровень:**

- знание способов хранения и переработки продуктов питания;
- составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
- самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
- соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук;
- соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды);
- навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого).

**8 класс**

**Минимальный уровень:**

- приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- 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

### **Минимальный уровень:**

- приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения;
- решение типовых практических задач под руководством педагогического работника посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;
- знание названий торговых организаций, их видов и назначения;
- совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;
- первоначальные представления о статьях семейного бюджета;
- представления о различных видах средствах связи;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

### **Достаточный уровень:**

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

## Система оценки достижений (5-9 класс)

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов осуществляется по итогам индивидуального и фронтального опроса обучающихся, выполнения самостоятельных работ (по темам уроков), контрольных работ (входных, текущих, промежуточных и итоговых) и тестовых заданий. При оценке предметных результатов учитывается уровень самостоятельности обучающегося и особенности его развития.

### Критерии оценки предметных результатов

**Оценка «5»** ставится если:

- обучающийся полностью излагает изученный материал в объеме программы по учебному предмету;
- умеет использовать таблицы, схемы;
- понимает и объясняет изученные понятия, термины;
- самостоятельно выстраивает ответ.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся воспроизводит учебный материал, но допускает 1-2 неточности в фактическом вопросе:

- не может самостоятельно привести пример;
- отвечает на наводящие вопрос.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся обнаруживает знания и понимание учебного материала по данному вопросу, но эти знания излагает не полностью, монологическая речь несвязная, воспроизводит изученный материал по наводящим вопросам учителя.

**Оценка «2»** не ставится.

## IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы, тесты
1	Вводный урок	1	
2	Личная гигиена и здоровье	9	1
3	Охрана здоровья	4	
4	Жилище	12	1
5	Одежда и обувь	8	1
6	Питание	22	1
7	Транспорт	5	

8	Средства связи	3	
9	Семья	4	1
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>5</b>

#### 6 класс

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы, тесты
1	Личная гигиена и здоровье	4	
2	Охрана здоровья	7	1
3	Жилище	11	1
4	Одежда и обувь	10	1
5	Питание	21	1
6	Транспорт	3	
7	Средства связи	3	
8	Предприятия, организации, учреждения	3	
9	Семья	6	1
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>5</b>

#### 7 класс

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы, тесты
1	Личная гигиена и здоровье	6	1
2	Охрана здоровья	3	
3	Жилище	12	1
4	Одежда и обувь	10	1
5	Питание	17	1
6	Транспорт	4	
7	Средства связи	4	
8	Предприятия, организации, учреждения	4	
9	Семья	8	1
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>5</b>

#### 8 класс

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы, тесты
1	Личная гигиена и здоровье	6	1
2	Охрана здоровья	3	
3	Жилище	11	1
4	Одежда и обувь	12	1
5	Питание	18	1
6	Транспорт	5	1



7	Средства связи	6	1
8	Предприятия, организации, учреждения	3	
9	Семья	4	1
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>7</b>

### 9 класс

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы, тесты
1	Личная гигиена и здоровье	5	
2	Охрана здоровья	5	1
3	Жилище	8	1
4	Одежда и обувь	11	1
5	Питание	18	1
6	Транспорт	5	1
7	Средства связи	6	
8	Предприятия, организации, учреждения	4	
9	Семья	6	1
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>6</b>

## V. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Вводный урок. Знакомство с предметом. Вводный инструктаж по охране труда	1
<b>Личная гигиена и здоровье – 9 часов</b>		
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: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук	1
6.	Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах	1
7.	Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания	1
8.	Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики	1
9.	Гигиена зрения	1
10.	Важные правила здорового человека. Тест	1
<b>Охрана здоровья – 4 часа</b>		
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
<b>Жилище – 12 часов</b>		
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
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. Тест.	1
<b>Одежда и обувь – 8 часов</b>		
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
33.	Магазины по продаже различных видов одежды	1
34.	Правила поведения в магазине. Порядок покупки товара. Тест	1
<b>Питание – 22 часов</b>		
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, приготавливаемых 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
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. Проверочная работа	1
<b>Транспорт – 5 часов</b>		
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
<b>Средства связи – 3 часа</b>		
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
<b>Семья – 4 часа</b>		
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 Тест	1
68.	Обобщение изученного материала	1
<b>Итого</b>		<b>68</b>

### 6 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
<b>Личная гигиена и здоровье – 4 часа</b>		
1.	Повторение. Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека	1
2.	Гигиена тела. Утренний и вечерний туалет	
3.	Личные вещи для совершения туалета. Правила содержания личных вещей	1
4.	Правила и приемы ухода за органами зрения	1

<b>Охрана здоровья – 7 часов</b>		
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. Тест	1
<b>Жилище – 11 часов</b>		
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
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. Тест	1
<b>Одежда и обувь – 10 часов</b>		
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. Тест	1
<b>Питание – 21 часов</b>		
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
53.	Рынки. Виды продовольственных рынков. Основное отличие рынка от магазина. Проверочная работа	1
<b>Транспорт – 3 часов</b>		
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
<b>Средства связи – 3 часа</b>		
57.	Почта. Работа почтового отделения связи "Почта России"	1
58.	Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка	1
59.	Культура разговора по телефону	1
<b>Предприятия, организации, учреждения – 3 часа</b>		
60.	Образовательные организации	1
61.	Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы	1
62.	Учреждения дополнительного образования.	1
<b>Семья – 6 часов</b>		
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.	Обобщение изученного материала. Тест	1
<b>Итого</b>		<b>68</b>

## 7 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
<b>Личная гигиена и здоровье – 6 часов</b>		
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. Тест	1
<b>Охрана здоровья – 3 часа</b>		
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
<b>Жилище – 12 часов</b>		
10.	Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение	1
11.	Правила безопасного поведения в ванной комнате	
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
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. Тест	1
<b>Одежда и обувь – 10 часов</b>		
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.	Виртуальная экскурсия в прачечную. Тест	1
<b>Питание – 17 часов</b>		
32.	Виды питания. Пищевая ценность продуктов	1
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. Правила этикета за столом	1
48.	Проверочная работа.	1
<b>Транспорт – 4 часов</b>		
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
<b>Средства связи – 4 часа</b>		
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
<b>Предприятия, организации, учреждения – 4 часа</b>		
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
<b>Семья – 8 часов</b>		
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.	Обобщение изученного материала. Тест	1
<b>Итого</b>		<b>68</b>

### 8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
<b>Личная гигиена и здоровье – 6 часов</b>		
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. Тест	1
<b>Охрана здоровья – 3 часа</b>		
7.	Госпитализация	1
8.	Амбулаторный прием	1
9.	Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного	1
<b>Жилище – 11 часов</b>		
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
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. Тест	1
<b>Одежда и обувь – 12 часов</b>		
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 выведение мелких пятен в домашних условиях	1
25.	Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании 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.	Виртуальная экскурсия в химчистку	1
32.	Значение опрятного вида человека. Тест	1
<b>Питание – 18 часов</b>		
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.	Проверочная работа	1
<b>Транспорт – 5 часа</b>		
51.	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты	1
52.	Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда	1
53.	Экскурсия на автовокзал	1
54.	Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт	1
55.	Основные маршруты водного транспорта. Порядок приобретения билетов. Тест	1
<b>Средства связи – 6 часа</b>		
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). Тест	1
<b>Предприятия, организации, учреждения – 3 часа</b>		
62.	Образовательные организации	1
63.	Экскурсия в образовательную организацию	1
64.	Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Экскурсия на предприятие	1
<b>Семья – 4 часа</b>		
65.	Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху	1
66.	Культура межличностных отношений	1
67.	Культура общения юноши и девушки. Культура поведения влюбленных	1
68.	Обобщение изученного материала. Тест	1
<b>Итого</b>		<b>68</b>

### 9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
<b>Личная гигиена и здоровье – 5 часов</b>		
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
<b>Охрана здоровья – 5 часа</b>		

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. Тест	1
<b>Жилище – 8 часов</b>		
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
17.	Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин, условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Тест	1
18.	Практическая работа: стирка с помощью стиральной машины	1
<b>Одежда и обувь – 11 часов</b>		
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. Тест	1
29.	Практическая работа: глажение одежды из различных видов тканей	1
<b>Питание – 18 часов</b>		
30.	Организация питания семьи	1
31.	Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания	1
32.	Приготовление изделий из замороженного теста. Рецепты	1
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. Тест	1
40.	Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные	1
41.	Виртуальная 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
<b>Транспорт – 5 часа</b>		
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. Тест	1
<b>Средства связи – 6 часа</b>		
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
<b>Предприятия, организации, учреждения – 4 часа</b>		
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
<b>Семья – 5 часа</b>		
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.	Обобщение изученного материала. Тест	1
<b>Итого</b>		<b>68</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 502085844178601650637293395212696482828509200538

Владелец Сидорова Марина Петровна

Действителен с 20.09.2023 по 19.09.2024