

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Иркутской области  
Управление образования Иркутского районного муниципального образования  
МОУ ИРМО «Смоленская СОШ»

РАССМОТРЕНО  
МО художественно-  
прикладного цикла

  
Овчинкина Т.А.  
Протокол № 1 от  
« 1 » 09 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР

  
Метелва И.И.  
Протокол № 1 от  
« 1 » 09 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

  
Короникова О.В.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Основы социальной жизни»**  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
вариант 1

с.Смоленщина 2023

## 5 класс

### *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>).

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

ФАООП УО (вариант 1) определяет цель и задачи учебного предмета «Основы социальной жизни».

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.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 5 классе определяет следующие задачи:

- формирование знаний о представлениях о разных группах продуктов питания; отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- формирование знаний о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- формирование умений соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- формирование знаний отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
- формирование знаний о способах хранения и переработки продуктов питания;

- формирование умения составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- формирование умений соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- формирование умений соблюдать правила поведения в доме и общественных местах.

### *Содержание обучения*

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

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

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

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

Реализация курса должна способствовать достижению личностных результатов: пониманию своих реальных возможностей, владению навыками адаптации к изменяющимся жизненным условиям, развитию

коммуникативных навыков и навыков сотрудничества, усвоению морально-этических норм, принятых в обществе, развитию эстетического и художественного вкуса детей, формированию установки на безопасный здоровый образ жизни, интереса к творчеству.

#### Содержание разделов

| №  | Название раздела          | Количество часов | Контрольные работы, тесты |
|----|---------------------------|------------------|---------------------------|
| 1  | Вводный урок              | 1                | 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                     | 3                |                           |
| 10 | Итоговое занятие          | 1                | 1                         |
|    | <b>Итого:</b>             | <b>68</b>        | 6                         |

#### Планируемые результаты

##### **Личностные:**

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- овладение элементарными социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение начальными навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

##### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

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

##### Достаточный уровень:

- знать способы хранения и переработки продуктов питания;
- составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;

- соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- соблюдать правила поведения в доме и общественных местах;
- иметь представления о морально-этических нормах поведения.

*Тематическое планирование*

| <b>№ п/п</b> | <b>Тема урока</b>                                                                                                                                                               | <b>Количество часов</b> | <b>Дата изучения</b> | <b>Корректировка дат</b> |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|--------------------------|
| 1            | Вводный урок. Знакомство с предметом. Вводный инструктаж по охране труда                                                                                                        | 1                       |                      |                          |
| 2            | Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека                                                                                                                           | 1                       |                      |                          |
| 3            | Правила личной гигиены в течение дня                                                                                                                                            | 1                       |                      |                          |
| 4            | Личные вещи для совершения туалета. Правила содержания личных вещей                                                                                                             | 1                       |                      |                          |
| 5            | Гигиена тела. Уход за кожей рук и ногтями: 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                                                                                                                                               | 1                       |                      |                          |
| 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                                                                                                                                                   | 1                       |                      |                          |

|    |                                                                                                                                                                                                     |   |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|    | предупреждения вирусных и простудных заболеваний                                                                                                                                                    |   |  |  |
| 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                                                                                                                                                 | 1 |  |  |
| 27 | Виды одежды в зависимости от пола и возраста. Назначение. Способы ношения                                                                                                                           | 1 |  |  |
| 28 | Уход за одеждой. Хранение                                                                                                                                                                           | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                      |   |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|    | одежды: места для хранения разных видов одежды. Правила хранения                                                     |   |  |  |
| 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                                                                 | 1 |  |  |
| 35 | Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей                                             | 1 |  |  |
| 36 | Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания                                                      |   |  |  |
| 37 | Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания                                                                  | 1 |  |  |
| 38 | Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование                                                  | 1 |  |  |
| 39 | Гигиена приготовления пищи. Виды посуды. Кухонные принадлежности                                                     | 1 |  |  |
| 40 | Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды                                                             | 1 |  |  |
| 41 | Молоко и молочные продукты: правила хранения. Значение кипячения молока                                              | 1 |  |  |
| 42 | Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп)                                                      | 1 |  |  |
| 43 | Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции                                                                 | 1 |  |  |
| 44 | Хлеб и хлебобулочные изделия. Правила хранения хлебобулочных изделий                                                 | 1 |  |  |
| 45 | Чай. Правила заваривания чая                                                                                         | 1 |  |  |
| 46 | Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение                                                            | 1 |  |  |
| 47 | Завтрак. Составление меню для                                                                                        | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                                               |   |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|    | завтрака                                                                                                                                      |   |  |  |
| 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. Итоговое занятие по теме                                                                                | 1 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 65 | Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст, дни                                   | 1 |  |  |

|    |                                                 |   |  |  |
|----|-------------------------------------------------|---|--|--|
|    | рождения                                        |   |  |  |
| 66 | Место работы членов семьи, должности, профессии | 1 |  |  |
| 67 | Семейные традиции. Моя семья                    | 1 |  |  |
| 68 | Итоговое занятие                                | 1 |  |  |

## 6 класс

### *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>).

Учебный предмет «Основы социальной жизни» относится к предметной области «Человек и общество» и является обязательной частью учебного плана. Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» В 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часа в год (2 часа в неделю).

ФАООП УО (вариант 1) определяет цель и задачи учебного предмета «Основы социальной жизни».

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.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 6 классе определяет следующие задачи:

- формирование знаний о представления о разных группах продуктов питания; отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- формирование знаний о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;

- формирование умений соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
  - формирование знаний отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
  - формирование умений называть торговые организации, их виды и назначения;
  - формирование знаний о способах хранения и переработки продуктов питания;
  - формирование умения составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
  - формирование умения самостоятельно готовить несложные знакомые блюда;
  - формирование умений соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- формирование умений соблюдать правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения.

#### *Содержание обучения*

Обучение «Основам социальной жизни» в 6 классе носит основы теоретических знаний и практических умений. «Основы социальной жизни» тесно связаны с другими учебными предметами, жизнью и направлены на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и трудовой деятельности.

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

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

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

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

#### Содержание разделов

| №  | 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                                | 5                |                           |
| 10 | Итоговое занятие                     | 1                | 1                         |
|    | <b>Итого:</b>                        | <b>68</b>        | <b>5</b>                  |

#### *Планируемые результаты*

##### **Личностные:**

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

##### **Предметные:**

### Минимальный уровень:

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

### Достаточный уровень:

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

### *Тематическое планирование*

| № п/п | Тема урока                                                        | Количество часов | Дата изучения | Корректировка дат |
|-------|-------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|-------------------|
| 1     | Повторение. Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека | 1                |               |                   |
| 2     | Гигиена тела. Утренний и вечерний туалет                          | 1                |               |                   |

|    |                                                                                                                            |   |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 3  | Личные вещи для совершения туалета. Правила содержания личных вещей                                                        | 1 |  |  |
| 4  | Правила и приемы ухода за органами зрения                                                                                  | 1 |  |  |
| 5  | Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения | 1 |  |  |
| 6  | Самолечение и его негативные последствия                                                                                   | 1 |  |  |
| 7  | Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах                                                                          | 1 |  |  |
| 8  | Первая помощь при обморожениях                                                                                             | 1 |  |  |
| 9  | Первая помощь при отравлениях                                                                                              | 1 |  |  |
| 10 | Первая помощь при солнечном ударе                                                                                          | 1 |  |  |
| 11 | Меры по предупреждению несчастных случаев в быту                                                                           | 1 |  |  |
| 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.<br>Правила ухода за убранством<br>жилых комнат                            | 1 |  |  |
| 22 | Магазины по продаже<br>различных видов мебели                                                     | 1 |  |  |
| 23 | Виды одежды в зависимости от<br>сезона. Особенности разных<br>видов одежды                        | 1 |  |  |
| 24 | Правила и приемы<br>повседневного ухода за одеждой                                                | 1 |  |  |
| 25 | Предупреждение появления<br>вредителей на одежде (моли)                                           | 1 |  |  |
| 26 | Ручная и машинная стирка<br>изделий                                                               | 1 |  |  |
| 27 | Чтение условных обозначений<br>на этикетках по стирке белья                                       | 1 |  |  |
| 28 | Специализированные магазины.<br>Магазины по продаже одежды                                        | 1 |  |  |
| 29 | Правила возврата или обмена<br>купленного товара. Хранение<br>чека. Гарантийные средства<br>носки | 1 |  |  |
| 30 | Обувь и здоровье человека.<br>Значение правильного выбора<br>обуви для здоровья человека          | 1 |  |  |
| 31 | Магазины по продаже<br>различных видов обуви.<br>Порядок приобретения обуви в<br>магазине         | 1 |  |  |
| 32 | Правила ухода за обувью из<br>различных материалов                                                | 1 |  |  |
| 33 | Разнообразие продуктов,<br>составляющих рацион питания                                            | 1 |  |  |
| 34 | Хлеб и хлебобулочные изделия.<br>Правила хранения<br>хлебобулочных изделий                        | 1 |  |  |
| 35 | Традиционное блюдо - каша                                                                         | 1 |  |  |
| 36 | Яйца, жиры. Виды жиров<br>растительного и животного<br>происхождения                              | 1 |  |  |
| 37 | Виды растительного масла.<br>Правила хранения. Места для<br>хранения жиров и яиц                  | 1 |  |  |
| 38 | Завтрак. Блюда для завтрака;<br>горячий и холодный завтраки.<br>Напитки для завтрака              | 1 |  |  |
| 39 | Соль и ее значение для питания.<br>Использование соли при<br>приготовлении блюд                   | 1 |  |  |
| 40 | Сахар: его польза и вред                                                                          | 1 |  |  |
| 41 | Виды пряностей и приправ.                                                                         |   |  |  |

|    |                                                                                                                                                |   |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|    | Хранение приправ и пряностей                                                                                                                   |   |  |  |
| 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                                                                       | 1 |  |  |
| 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 |  |  |
| 57 | Почта. Работа почтового отделения связи "Почта России"                                                                                         | 1 |  |  |
| 58 | Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка                                                                                          | 1 |  |  |
| 59 | Культура разговора по телефону                                                                                                                 | 1 |  |  |
| 60 | Образовательные организации                                                                                                                    | 1 |  |  |
| 61 | Учреждения дополнительного                                                                                                                     | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                           |   |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|    | образования: виды, особенности работы, основные направления работы                                                        |   |  |  |
| 62 | Учреждения дополнительного образования. Экскурсия                                                                         | 1 |  |  |
| 63 | Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье                                                  | 1 |  |  |
| 64 | Семейный досуг. Виды досуга                                                                                               | 1 |  |  |
| 65 | Любимые и нелюбимые занятия в свободное время                                                                             | 1 |  |  |
| 66 | Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций                                 | 1 |  |  |
| 67 | Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография | 1 |  |  |
| 68 | Итоговое занятие                                                                                                          | 1 |  |  |

## 7 класс

### *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>).

Учебный предмет «Основы социальной жизни» относится к предметной области «Человек и общество» и является обязательной частью учебного плана. Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» В 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часа в год (2 часа в неделю).

ФАООП УО (вариант 1) определяет цель и задачи учебного предмета «Основы социальной жизни».

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

Задачи обучения:

- расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;
- формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;
- ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;

- практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;
- усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);
- развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 7 классе определяет следующие задачи:

- формирование знаний о представлениях о разных группах продуктов питания; отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- формирование знаний о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- формирование умений соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- формирование знаний о ремонте одежды (пришивание пуговиц, зашивание шва, наложение заплат и т.д.);
- формирование знаний о способах хранения и переработки продуктов питания;
- формирование умения составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- формирование умения самостоятельно готовить несложные знакомые блюда;
- формирование умения самостоятельно совершать покупки товаров ежедневного назначения;
- формирование знаний об особенностях соблюдения личной гигиены подростка;
- формирование умений соблюдение техники безопасности при работе с чистящими и моющими средствами и электробытовыми приборами;
- формирование умений соблюдать правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- формирование умений использовать навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);
- формирование умений самостоятельно пользоваться услугами бытовых учреждений (прачечная, почта и т.д.).

#### *Содержание обучения*

Обучение «Основам социальной жизни» в 7 классе носит продолжение изучения теоретических знаний и практических умений. «Основы социальной жизни» тесно связаны с другими учебными предметами, жизнью и направлены на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и трудовой деятельности.

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

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

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

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

#### Содержание разделов

| № | Название раздела          | Количество часов | Контрольные работы, тесты |
|---|---------------------------|------------------|---------------------------|
| 1 | Личная гигиена и здоровье | 6                | 1                         |
| 2 | Охрана здоровья           | 3                | 1                         |

|    |                                      |           |          |
|----|--------------------------------------|-----------|----------|
| 3  | Жилище                               | 12        | 1        |
| 4  | Одежда и обувь                       | 10        |          |
| 5  | Питание                              | 17        | 1        |
| 6  | Транспорт                            | 4         | 1        |
| 7  | Средства связи                       | 4         |          |
| 8  | Предприятия, организации, учреждения | 4         |          |
| 9  | Семья                                | 7         |          |
| 10 | Итоговое занятие                     | 1         | 1        |
|    | <b>Итого:</b>                        | <b>68</b> | <b>6</b> |

*Планируемые результаты*

**Личностные:**

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

**Предметные:**

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

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

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

*Тематическое планирование*

| <b>№ п/п</b> | <b>Тема урока</b>                                                                            | <b>Количество часов</b> | <b>Дата изучения</b> | <b>Корректировка дат</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                                            | 1                       |                      |                          |
| 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                       |                      |                          |
| 10           | Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение              | 1                       |                      |                          |
| 11           | Правила безопасного поведения в ванной комнате                                               | 1                       |                      |                          |
| 12           | Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств                         | 1                       |                      |                          |
| 13           | Уборка санузла и ванной комнаты                                                              | 1                       |                      |                          |
| 14           | Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание                                      | 1                       |                      |                          |
| 15           | Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств | 1                       |                      |                          |

|    |                                                                                               |   |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 16 | Ручная стирка белья.<br>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                     | 1 |  |  |
| 22 | Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования                       | 1 |  |  |
| 23 | Глажение изделий из различных видов тканей                                                    | 1 |  |  |
| 24 | Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды                                      | 1 |  |  |
| 25 | Практическая работа: глажение изделий                                                         | 1 |  |  |
| 26 | Правила пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва                     | 1 |  |  |
| 27 | Практическая работа. Пришивание пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва        | 1 |  |  |
| 28 | Продление срока службы одежды                                                                 | 1 |  |  |
| 29 | Практическая работа. Ремонт одежды: штопка и наложение заплат                                 | 1 |  |  |
| 30 | Прачечная. Виды услуг                                                                         | 1 |  |  |
| 31 | Экскурсия в прачечную                                                                         | 1 |  |  |
| 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                                                                  | 1 |  |  |
| 48 | Правила этикета за столом                                                         | 1 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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                                                                | 1 |  |  |

|    |                                                                       |   |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|    | разновидности                                                         |   |  |  |
| 66 | Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность | 1 |  |  |
| 67 | Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование        | 1 |  |  |
| 68 | Итоговое занятие                                                      | 1 |  |  |

## 8 класс

### *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>).

Учебный предмет «Основы социальной жизни» относится к предметной области «Человек и общество» и является обязательной частью учебного плана. Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» В 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часа в год (2 часа в неделю).

ФАООП УО (вариант 1) определяет цель и задачи учебного предмета «Основы социальной жизни».

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

Задачи обучения:

- расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;
- формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;
- ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;
- практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;
- усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);
- развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 8 классе определяет следующие задачи:

- формирование знаний о здоровом образе жизни, его влиянии на организм человека;

- формирование знаний о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- формирование умений соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- формирование умения составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- формирование умения самостоятельно готовить несложные знакомые блюда;
- формирование умения самостоятельно совершать покупки товаров ежедневного назначения;
- формирование знаний об особенностях соблюдения личной гигиены подростка;
- формирование умений соблюдение техники безопасности при работе с чистящими и моющими средствами и электробытовыми приборами;
- формирование умений соблюдать правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- формирование умений использовать навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);
- формирование умений самостоятельно пользоваться услугами бытовых учреждений.

#### *Содержание обучения*

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

Программа обучения в 8 классе осуществляется по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Содержание курса обеспечивает формирование и развитие у обучающихся необходимых им навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире. На четвертом году обучения программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, формирования правильных жизненных установок, соблюдения правил здорового образа жизни и бережного отношения к собственному здоровью, применения теоретических знаний на практике и формирование знаний об основах семейного бюджета. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли и транспорта. Особое внимание уделяется темам, направленным на формирование безопасного и здорового образа жизни, выполнение ежедневных домашних обязанностей, умение организовывать себя и помогать другим. Большое значение имеют разделы, направленные на получение практических навыков по приготовлению простых и знакомых блюд, соблюдению правил поведения в быту, распределению бюджета для

покупок определённых товаров и расчет стоимости продуктов питания, организацию собственной деятельности и социальную адаптацию в обществе.

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

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

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

#### Содержание разделов

| №  | Название раздела                     | Количество часов | Контрольные работы, тесты |
|----|--------------------------------------|------------------|---------------------------|
| 1  | Личная гигиена и здоровье            | 6                | 1                         |
| 2  | Охрана здоровья                      | 3                | 1                         |
| 3  | Жилище                               | 11               | 1                         |
| 4  | Одежда и обувь                       | 12               | 1                         |
| 5  | Питание                              | 18               |                           |
| 6  | Транспорт                            | 5                | 1                         |
| 7  | Средства связи                       | 6                | 1                         |
| 8  | Предприятия, организации, учреждения | 3                |                           |
| 9  | Семья                                | 3                |                           |
| 10 | Итоговое занятие                     | 1                | 1                         |
|    | <b>Итого:</b>                        | <b>68</b>        | <b>7</b>                  |

#### Планируемые результаты

##### Личностные:

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

**Предметные:**

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

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

*Тематическое планирование*

| № п/п | Тема урока                                               | Количество часов | Дата изучения | Корректировка дат |
|-------|----------------------------------------------------------|------------------|---------------|-------------------|
| 1     | Негативное влияние на организм человека вредных веществ: | 1                |               |                   |

|    |                                                                                                                                      |   |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|    | табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ                                                                                |   |  |  |
| 2  | Вредные привычки и способы предотвращения их появления                                                                               | 1 |  |  |
| 3  | Уход за кожей лица.<br>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.<br>Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач | 1 |  |  |
| 6  | Внешний вид молодых людей                                                                                                            | 1 |  |  |
| 7  | Госпитализация                                                                                                                       | 1 |  |  |
| 8  | Амбулаторный прием                                                                                                                   | 1 |  |  |
| 9  | Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного                                                                  | 1 |  |  |
| 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 «Мытье 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                                                                        | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                  |   |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 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 | Экскурсия в химчистку                                                                                            | 1 |  |  |
| 32 | Значение опрятного вида человека                                                                                 | 1 |  |  |
| 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                                                                           | 1 |  |  |

|    |                                                                                       |   |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|    | консервированных продуктов                                                            |   |  |  |
| 43 | Правила первой помощи при отравлении                                                  | 1 |  |  |
| 44 | Изделия из теста. Виды теста                                                          | 1 |  |  |
| 45 | Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье                                      | 1 |  |  |
| 46 | Приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов                         | 1 |  |  |
| 47 | Практическая работа: приготовление блинов                                             | 1 |  |  |
| 48 | Практическая работа: приготовление блинов                                             | 1 |  |  |
| 49 | Практическая работа: приготовление печенья                                            | 1 |  |  |
| 50 | Практическая работа: приготовление печенья                                            | 1 |  |  |
| 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                    | 1 |  |  |
| 56 | Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы             | 1 |  |  |
| 57 | Культура разговора по телефону                                                        | 1 |  |  |
| 58 | Интернет-связь. Особенности, значение в современной жизни                             | 1 |  |  |
| 59 | Безопасность в сети. Правила и особенности пользования интернетом                     | 1 |  |  |
| 60 | Электронная почта                                                                     | 1 |  |  |
| 61 | Видеосвязь (скайп)                                                                    | 1 |  |  |
| 62 | Образовательные организации                                                           | 1 |  |  |
| 63 | Экскурсия в образовательную организацию                                               | 1 |  |  |
| 64 | Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Экскурсия на предприятие   | 1 |  |  |
| 65 | Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху                                            | 1 |  |  |
| 66 | Культура межличностных                                                                | 1 |  |  |

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

## 9 класс

### *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>).

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

ФАООП УО (вариант 1) определяет цель и задачи учебного предмета «Основы социальной жизни».

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

Задачи обучения:

- расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;
- формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;
- ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;
- практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;
- усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);
- развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 9 классе определяет следующие задачи:

- формирование знаний о здоровом образе жизни, его влиянии на организм человека;
- формирование знаний о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;

- формирование умений соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- формирование умения составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- формирование умения самостоятельно готовить несложные знакомые блюда;
- формирование умения самостоятельно совершать покупки товаров ежедневного назначения;
- формирование знаний об особенностях соблюдения личной гигиены подростка;
- формирование умений соблюдение техники безопасности при работе с чистящими и моющими средствами и электробытовыми приборами;
- формирование умений соблюдать правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- формирование умений использовать навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);
- формирование умений самостоятельно пользоваться услугами бытовых учреждений;
- формирование умения рассчитывать бюджет: доходы и расходы.

#### *Содержание обучения*

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

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

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

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

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

#### Содержание разделов

| №  | Название раздела                     | Количество часов | Контрольные работы, тесты |
|----|--------------------------------------|------------------|---------------------------|
| 1  | Личная гигиена и здоровье            | 5                | 1                         |
| 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                | 1                         |
| 8  | Предприятия, организации, учреждения | 4                | 1                         |
| 9  | Семья                                | 5                | 1                         |
| 10 | Итоговое занятие                     | 1                | 1                         |
|    | <b>Итого:</b>                        | <b>68</b>        | <b>10</b>                 |

#### *Планируемые результаты*

##### **Личностные:**

– осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

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

### **Предметные:**

#### Минимальный уровень:

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

*Тематическое планирование*

| <b>№ п/п</b> | <b>Тема урока</b>                                                                                                                          | <b>Количество часов</b> | <b>Дата изучения</b> | <b>Корректировка дат</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                       |                      |                          |
| 6            | Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности                                                          | 1                       |                      |                          |
| 7            | Порядок выдачи листков нетрудоспособности                                                                                                  | 1                       |                      |                          |
| 38           | Самолечение и его негативные последствия                                                                                                   | 1                       |                      |                          |
| 9            | Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке                                                   | 1                       |                      |                          |
| 10           | Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний                                                             | 1                       |                      |                          |
| 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.                                                                                                                  | 1                       |                      |                          |

|    |                                                                                                                                                                            |   |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|    | Способы расстановки мебели                                                                                                                                                 |   |  |  |
| 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 | 1 |  |  |
| 18 | Практическая работа: стирка с помощью стиральной машины                                                                                                                    | 1 |  |  |
| 19 | Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант                                                                                                   | 1 |  |  |
| 20 | Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви                                                                                                 | 1 |  |  |
| 21 | Профессия обувщик                                                                                                                                                          | 1 |  |  |
| 22 | Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви, хранение чека или его копии      | 1 |  |  |
| 23 | Практическая работа: определение размеров обуви, примерка одежды и обуви                                                                                                   | 1 |  |  |
| 24 | Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека                                                                                         | 1 |  |  |
| 25 | Стиль одежды, мода, средства выражения индивидуальности                                                                                                                    | 1 |  |  |
| 26 | Выведение пятен в домашних условиях                                                                                                                                        | 1 |  |  |
| 27 | Практическая работа: выведение пятен в домашних условиях                                                                                                                   | 1 |  |  |
| 28 | Правила и приемы глажения одежды из различных тканей                                                                                                                       | 1 |  |  |
| 29 | Практическая работа: глажение одежды из различных видов тканей                                                                                                             | 1 |  |  |
| 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                                              | 1 |  |  |
| 40 | Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные | 1 |  |  |
| 41 | Экскурсия на рынок                                                                        | 1 |  |  |
| 42 | Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Рецепты                                    | 1 |  |  |
| 43 | Практическая работа – приготовление гарнира                                               | 1 |  |  |
| 44 | Приготовление традиционных блюд. Рецепты                                                  | 1 |  |  |
| 45 | Приготовление традиционных блюд – практическая работа                                     | 1 |  |  |
| 46 | Виды салатов. Рецепты                                                                     | 1 |  |  |
| 47 | Приготовление салатов                                                                     | 1 |  |  |
| 48 | Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы                                             | 1 |  |  |
| 49 | Виды воздушного транспорта. Самолёты. Вертолёты                                           | 1 |  |  |
| 50 | Порядок приобретения билетов. Регистрация рейсов. Стоимость проезда                       | 1 |  |  |
| 51 | Практическая работа: «Выбор пункта назначения»                                            | 1 |  |  |
| 52 | Безопасность в воздухе. Правила безопасного поведения во время взлёта и посадки           | 1 |  |  |
| 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 |  |  |

|    |                                                                                                                   |   |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 59 | Исполнительные органы государственной власти                                                                      | 1 |  |  |
| 60 | Муниципальные власти.<br>Структура, назначение                                                                    | 1 |  |  |
| 61 | Названия местных предприятий, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих | 1 |  |  |
| 62 | Экскурсия на предприятие                                                                                          | 1 |  |  |
| 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.<br>Составление бюджета семьи                                                                 | 1 |  |  |
| 68 | Итоговое занятие                                                                                                  | 1 |  |  |