

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа села Рысево

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО учителей  
здоровьесберегающего и развивающего  
цикла  
МКОУ СОШ с.Рысево  
протокол от «28» августа 2025 года № 1

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МКОУ СОШ с.Рысево  
от «29» августа 2025 года № 111

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Основы социальной жизни»**  
для обучающихся 5 – 9 классов  
с легкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)

Составитель:  
Черных Д.В., учитель  
основ социальной жизни

## **Пояснительная записка**

Программа «Основы социальной жизни» предназначена для учащихся 5-9 классов с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) и разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральная адаптированная основная образовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО, вариант 1). Утверждена приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. №1026.
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Примерная адаптированная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью.
- Адаптированная основная образовательная программа МКОУ СОШ с. Рысево для обучающихся с умственной отсталостью;

Социальная адаптация через активное освоение и принятие целей, ценностей, норм, правил и способов поведения, принятых в современном обществе, является универсальной основой для личностного и социального благополучия человека. Обучающийся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) не в состоянии самостоятельно выделить, осознать и усвоить те звенья социальных структур, которые позволяют комфортно поддерживать существование в социальной среде и успешно реализовывать в ней свои потребности и цели. По сути, он лишен самостоятельного благополучного существования в современном обществе.

В связи с чем, программа «Основы социальной жизни» призвана подготовить обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной и безопасной жизни в современном обществе;циальному рациональному ведению домашнего хозяйства, позволить овладеть практическими умениями, связанными с обслуживанием и самообслуживанием себя и членов семьи.

Программа «Основы социальной жизни» ориентирована на:

- развитие навыков самообслуживания, самостоятельного ведения домашнего хозяйства, ориентировки в ближайшем окружении и возможности более широкой жизненной ориентации, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- усвоение морально-этических норм поведения, навыков общения с людьми в разных жизненных ситуациях;
- понимание роли семьи и семейных отношений в жизни человека, общества и государства, в воспитании и развитии ребенка, сохранении и укреплении его соматического, физического и психического здоровья, формировании правильного уклада семейных отношений.

**Цель программы «Основы социальной жизни»** - формирование знаний, умений, навыков, способствующих практической подготовке обучающихся с легкой степенью умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и отдаленном социуме.

**Основные задачи реализации программы «Основы социальной жизни»:**

- 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 и

- использованием деловых бумаг);
- развитие навыков здорового образа жизни, положительных качеств и свойств личности.

На уроках применяются как традиционные, так и нетрадиционные формы обучения; используются индивидуальная, парная, групповая, коллективная работа

В процессе реализации программы используются практические и наглядные методы обучения:

-объяснительно – иллюстративные (беседа, рассказ, работа с таблицами, тематическими картинками, опорными таблицами, схемами, буклетами);

-репродуктивные (работа по образцам);

-частично – поисковые (разгадывание ребусов, кроссвордов, загадок, использование дидактических игр);

-предметно – практические методы (практикумы, экскурсии, практические пробы и т.д.);

-система специальных коррекционно – развивающих методов;

-методы убеждения (словесное разъяснение, убеждение, требование);

-методы организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, поручение);

-методы стимулирования поведения (похвала, поощрение, взаимооценка).

Так же на уроках «Основы социальной жизни» используются следующие приёмы и средства обучения: загадки, проблемные ситуации, игры (дидактические, сюжетные, интерактивные), экскурсии, прогулки, наблюдение, примеры из жизненных ситуаций, сюжеты из средств массовой информации, аудио и видео материалы. Использование перечисленных приемов и средств обучения способствует наиболее полному и глубокому усвоению жизненного опыта и показанию его практической значимости в глазах обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Все общеобразовательные предметы, изучаемые в школе, дают обучающимся определенный объем знаний и умений, необходимый им в жизни, способствуют расширению общего кругозора, формируют культурные потребности, воспитывают морально – этические нормы поведения.

В процессе реализации данной программы происходит связь уроков «Основы социальной жизни» с такими предметами как: «Русский язык», «Чтение», «Математика», «Природоведение», «Биология». Реализация межпредметных связей помогает обучающемуся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представить изучаемый материал целостно, а не отдельными разрозненными частями (отдельно по каждому предмету).

### **Основное содержание предмета ОСЖ 5 класс.**

#### **Разделы.**

#### **Краткое содержание.**

**«Введение».** Беседа о цели, содержании и значении предмета СБО. Особенности уроков СБО. Знакомство с кабинетом, правила поведения в нем. Соблюдение правил техники безопасности в кабинете. Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях

**«Личная гигиена».** Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. Содержание в чистоте и порядке личных вещей. Типы волос и пользование шампунем в соответствии с типом волос. Здоровье и красота прически Гигиена зрения и слуха, гигиена чтения. Как смотреть телевизор.

**«Одежда и обувь».** Виды одежды и обуви и головных уборов. Классификация одежды по сезонам (верхняя одежда, легкое платье.) Одежда повседневная, праздничная, спортивная. Правила и приёмы повседневного ухода за одеждой. Предупреждение загрязнения, сушка мокрой одежды. Подготовка к хранению одежды. Правила, приёмы и средства ухода за обувью Правила и приёмы сушки мокрой обуви. Подготовка к хранению обуви.

**«Питание».** Продукты питания (хлеб, мясо, овощи, фрукты и т.д.), значение разнообразия продуктов питания для здоровья человека. Место приготовления пищи и его оборудование. Кухонные принадлежности и приборы. Правила пользования и ухода за ними. Кухонные приборы, принадлежности и посуда. Правила пользования и уход за ними. Химические средства по уходу за посудой. Приготовление завтрака. Простые и комбинированные, горячие и холодные бутерброды. Яйца отварные, яичница, и омлет. Приготовление салата, винегрета. Заваривание чая. Сервировка стола к завтраку.

**«Культура поведения».** Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя для общего здоровья. Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании.

Формы обращения с просьбой, вопросом к старшим и сверстникам. Разговор со старшими и сверстниками. Правила поведения за столом.

**«Жилище».** Виды жилых помещений в городе и деревне. Жилой дом, интернатские помещения. Варианты квартир и подсобных помещений, виды отопления. Почтовый адрес дома, школы. Практическая работа Заполнение почтового адреса на открытках.

**«Транспорт».** Наземный городской транспорт. Проезд в школу-интернат (маршрут, виды транспорта). Поведение в транспорте и на улице. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения.

**«Торговля».** Продовольственные и промтоварные магазины, универсамы, супермаркеты, специализированные магазины. Их назначение. Порядок приобретения товаров в продовольственных магазинах.

### **Основное содержание предмета, практические работы по ОСЖ 6 класс.**

#### **Разделы.**

##### **Краткое содержание.**

**«Личная гигиена».** Закаливания организма (зарядка, обтирание, сезонная одежда, физические упражнения). Уход за руками (уход за ногтями и кожей рук, кремы). Уход за ногами (уход за ногтями и кожей ног) Профилактика грибковых заболеваний. Мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук.

Практическая работа: подобрать косметические средства для ухода за кожей лица в соответствии с типом кожи.

**«Одежда и обувь».** Мелкий ремонт одежды (правила пришивания пуговиц, вешалок, крючков, зашивание распоровшегося шва). Правила и приемы ручной стирки изделий из х/б и шелковых тканей. Глажение фартуков, косынок, салфеток. Практическая работа: пришивание пуговиц.

**«Питание».** Гигиена приготовления пищи. Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи. Замораживание, размораживание. Определение срока годности. Приготовление пищи. ужин. Приготовление блюд из круп, макаронных изделий, картофеля и других овощей, молока и молочных продуктов. Сервировка стола к ужину.

**«Семья».** Состав семьи учащихся: имя, отчество, возраст, место работы членов семьи, личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.

**«Культура поведения».** Правила поведения в общественных местах (кино, театре, музее, библиотеке). Поведение при посещении массовых мероприятий.

**«Жилище».** Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Основные правила организации рабочего места школьника. Повседневная сухая и влажная уборка квартиры. Пылесос. Комнатные растения (их назначение, допустимое количество и уход). Уход за полом. Средства по уходу за полом. Практические работы Уход за комнатными растениями: полив, опрыскивание.

**«Транспорт».** Основные транспортные средства. Пользование городским транспортом. Оплата поезда на всех видах транспорта (разовый, проездной, единый билеты). Наиболее рациональные маршруты передвижения от дома до школы, в разные точки города, района. Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты. Экскурсия на вокзал (станцию).

**«Торговля».** Продовольственные и специализированные продовольственные магазины. Виды товаров, их стоимость. Порядок приобретения товара.

**«Средства связи».** Основные средства связи (почта, телеграф, телефон). Виды почтовых отправлений (письма, бандероли, посылки, денежные переводы, телеграммы). Виды писем (закрытые, открытые, простые, заказные), порядок отправления писем. Телеграф. Виды телеграфных услуг. Тарифы. Заполнение телеграфных бланков составление текста телеграмм. Практическая работа Написание адреса и индекса на конвертах. Составление телеграмм, заполнение телеграфных бланков. Экскурсия на почту, телеграф.

**«Медицинская помощь».** Виды медицинской помощи. Виды медицинских учреждений, их значение. Работники медицинских учреждений (врачи, медицинские сестры, младший медицинский персонал, регистраторы, работники аптек). Виды медицинской помощи: доврачебная, «скорая помощь», помощь на дому, амбулаторный прием, госпитализация. Вызов «скорой помощи» и врача на дом. Использование различных видов мед. помощи.

Экскурсия в аптеку.

**«Учреждения, организации и предприятия».** Дошкольные учреждения и их назначения.

**Основное содержание предмета, практические работы по ОСЖ 7 класс.**

**Разделы.**

**Краткое содержание.**

**«Личная гигиена».** Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены. Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. Гигиена одежды, нательного и постельного белья.

**«Одежда и обувь».** Ремонт разорванных мест одежды, штопка. Стирка белья из х/б ткани вручную, и с помощью стиральной машины. Утюжка белья, брюк, спортивной одежды.

**«Химчистка».** Виды услуг. Правила пользования.

Практические работы: ремонт разорванных мест одежды, штопка.

**«Питание».** Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных полуфабрикатов. Третий блюда. Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи. Сервировка стола к обеду.

**«Семья».** Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.

Практическая работа: оказание помощи первоклассникам в одевании на прогулку. Разучивание тихих и подвижных игр. Проведение игр с детьми младшего возраста.

**«Культура поведения».** Поведение в гостях. Подарки. Практическая работа Изготовление несложных сувениров.

**«Жилище».** Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к лету и зиме. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уход за мебелью в зависимости от покрытия (мягкая обивка, полировка, лак). Животные дома (кошка, собака, попугай).

**«Транспорт».** Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы и его службы. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Приобретения ж/д билетов. Камеры хранения багажа. Экскурсия на железнодорожный вокзал, станцию.

**«Торговля».** Универсальные и специализированные промышленные магазины их отделы. Назначение магазинов. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.

**«Средства связи».** Виды почтовых отправлений, порядок их отправления. Упаковка и стоимость пересылки. Виды упаковки, правила отправления и стоимость пересылки. Заполнение бланков. Практические работы: заполнение бланков на отправку посылок. Упаковка посылок.

**«Медицинская помощь».** Домашняя аптечка. Термометр. Лекарственные растения. Первая помощь при травмах, ранах, ушибах, переломах. Практические работы Упражнения в наложении повязок на рану, поврежденную конечность.

**«Учреждения, организации и предприятия».** Промышленные предприятия и сельскохозяйственные объекты местности, Практические работы: экскурсии на промышленные предприятия или сельскохозяйственные объекты.

**Основное содержание предмета, практические работы по ОСЖ 8 класс.**

**Разделы.**

**Краткое содержание.**

**«Личная гигиена».** Уход за кожей лица. Косметические средства (лосьоны, кремы и др.) **«Питание»** Приготовления изделия из теста. Квашение, соление овощей, варка варенья из фруктов и ягод. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю.

**«Одежда и обувь».** Особенности ухода за одеждой из шерстяных и синтетических тканей, стирка их в домашних условиях. Правила и приемы глажения блузок, рубашек, платьев. Прачечная. Правила пользования (метки, заполнение бланков). Виды услуг. Прачечная самообслуживание.

**«Семья».** Уход за грудным ребенком в семье (кормление из соски и с ложечки, купание, пеленание, одевание, уборка постели, правила содержания детской посуды, игрушек) Практическая работа: упражнения в пеленании куклы.

**«Экономика домашнего хозяйства».** Основные статьи расходов (питание, содержание жилища, одежда и обувь, культурные потребности, помочь родственникам), планирование расходов на день, две недели с учетом бюджета и состава семьи. Расходы на питание. Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг. Крупные покупки (одежда, мебель, обувь и др.) Практические работы: упражнение в планировании расходов на день, две недели (на конкретных примерах) снятие показателей счетчика, расчет стоимости израсходованной электроэнергии и газа, заполнение квитанций. Упражнения в планировании крупных покупок (на конкретных примерах) в оказании материальной помощи родственникам.

**«Культура поведения».** Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей.

**«Жилище».** Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами. Моющие средства, используемые при уборке кухни, ванной, санузла.

**«Транспорт».** Междугородний автотранспорт, автовокзал. Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов. Порядок приобретение билетов. Стоимость проезда. Водный транспорт. Основные маршруты. Расписание. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.

**«Торговля».** Специализированные магазины (книжный, спортивный и др.). Стоимость основных промышленных товаров. Практические работы Упражнения в подсчете стоимости покупок.

**«Средства связи».** Телефон. Пользование городским телефоном-автоматом, квартирным телефоном. Правила пользования телефонным справочником. Культура разговора по телефону. Получение справок по телефону. Вызов экстренных служб, аварийных служб при утечке газа, поломке водопровода, неисправности электросети, получение справок по телефону. Порядок пользования автоматической связью. Тарифы на телефонные разговоры. Интернет. Правила безопасного пользования Интернетом.

**«Медицинская помощь».** Первая помощь при несчастных случаях (ожогах, обмораживании, отравлении, тепловом и солнечном ударам). Первая помощь утопающему. Глистные заболевания и меры их предупреждения.

**«Учреждения, организации и предприятия».** Администрация (города, села), государственные органы и службы, правоохранительные органы, их назначение.

### **Основное содержание предмета, практические работы по ОСЖ 9 класс.**

#### **Разделы.**

#### **Краткое содержание.**

**«Личная гигиена».** Здоровый образ жизни – один из условий успеха в жизни человека (вред курения, алкоголя и наркотиков. Значение физических упражнений: в здоровом теле – здоровый дух).

**«Одежда и обувь».** Стиль одежды, мода, обновление одежды (замена мелких деталей). Выбор одежды и обуви при покупке. Выведение мелких пятен на одежду в домашних условиях (средства правила выведения) техника безопасности при пользовании средствами для выведения пятен. Практическая работа: определение размеров одежды и обуви.

**«Жилище».** Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер. Сохранение жилищного фонда. Практическая работа Упражнения в рациональной расстановке мебели, подборе деталей интерьера.

**«Питание».** Приготовление национальных блюд. Составление меню и сервировка праздничного стола. Диетическое питание. Питание детей ясельного возраста.

**«Семья».** Основы семейного очага (условия для создания семьи, семейные отношения, семейные традиции). Закон Российской Федерации о браке и семье. Практическая работа Упражнение в анализе различных семейных ситуаций.

**«Культура поведения».** Традиции культуры поведения в современном обществе. Соседи. Прием гостей. Практическая работа: упражнения в умении анализировать поступки людей и давать им правильную оценку. Упражнения в умении планировать свои действия во время приема гостей.

**«Транспорт».** Назначение авиатранспорта. Аэропорт. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда. Практическая работа: упражнения в умении

ориентироваться в расписании.

**«Торговля».** Рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания и реализации сельскохозяйственных продуктов. Отделы рынка. Выбор покупки в соответствии со своими потребностями и возможностями. Значение ярмарок. Торговля уцененными товарами скопка вещей у населения. Правила сдачи вещей в скопку, комиссионный магазин. Правила получения денег за проданные вещи. Виды ярмарок. Время и место проведения ярмарок. Практическая работа: экскурсия на рынок. Упражнения в умении выбрать покупку с учетом потребностей и возможностей. Упражнения в вежливом обращении к продавцу и подсчете стоимости покупки.

**«Средства связи».** Виды денежных (почтовых) переводов, стоимость их отправлений. Виды связи, особенности каждой, значимость в современной жизни. Практическая работа: заполнение бланков денежных переводов. Заполнение квитанций по оплате различных услуг.

**«Медицинская помощь».** Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению. Уход за больным. Документы, подтверждающие нетрудоспособность. Практическая работа: чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций (инструкций) к лекарствам.

**«Учреждения, организации и предприятия».** Предприятия бытового обслуживания, их назначение. Практическая работа: упражнение в умении обращаться с вопросами, просьбами к работникам предприятий бытового обслуживания. Экономика домашнего хозяйства. Бюджет. Текущие расходы. Практическая работа: упражнения в расчетах рационального ведения хозяйства.

**«Трудоустройство».** Учреждения и отделы по трудуустройству. Оформление на работу, постоянную и по договору. Резюме. Документы, необходимые для поступления на работу, их оформление. Деловые бумаги: заявление, анкета, расписка, докладная записка, заявка. Правила их составления и написание. Практическая работа: экскурсия в отдел занятости населения. Определение качеств личности, необходимых для выбранной профессии. Упражнения в умении обращаться в службу занятости, отделы кадров для устройства на работу. Составление деловых бумаг: заявление, автобиографии, анкеты, расписки.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Планируемые результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) программы «Основы социальной жизни» представлены личностными и предметными результатами.

#### **Личностные результаты**

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

## 12. Формирование готовности к самостоятельной жизни.

### ***Предметные результаты***

Предметные результаты представлены 2 уровнями овладения знаниями: минимальным идостаточным.

#### ***Раздел «Введение»***

##### **Минимальный уровень:**

- знать название учебного предмета «Основы социальной жизни»;
- находить расположение кабинета учебного предмета «Основы социальной жизни»;
- знать и выполнять правила поведения в кабинете «Основы социальной жизни».

##### **Достаточный уровень:**

- знать краткое содержание и значение предмета «Основы социальной жизни»;
- соблюдать правила техники безопасности в кабинете;
- соблюдать санитарно – гигиенические требования на уроках «Основы социальной жизни».

#### ***Раздел «Личная гигиена»***

##### **Минимальный уровень:**

- знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством педагога;
- знать название предметов, используемых для выполнения утреннего и вечернего туалета.

##### **Достаточный уровень:**

- уметь выполнять утренний и вечерний туалет в определенной последовательности;
- знать название и назначение индивидуальных предметов и предметов общего пользования личной гигиены;
- выполнять санитарно-гигиенические требования пользования личными (индивидуальными) вещами.

#### ***Раздел «Одежда и обувь»***

##### **Минимальный уровень:**

- знать отдельные виды одежды и обуви;
- выполнять правила ухода за одеждой и обувью под руководством педагога;
- соблюдать правила ухода за одеждой и обувью в повседневной жизни.

##### **Достаточный уровень:**

- подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону;
- различать и использовать одежду и обувь в зависимости от назначения;
- уметь самостоятельно выполнять ежедневный уход за одеждой.

#### ***Раздел «Семья»***

##### **Минимальный уровень:**

- знать фамилию, имя, отчество членов семьи;
- правильно и определять и называть степень родства членов семьи.

##### **Достаточный уровень:**

- знать возраст, дни рождения, профессию, место работы членов семьи;
- уметь определять степень родства членов семьи;
- знать и уметь выстраивать положительные взаимоотношения с членами семьи.

#### ***Раздел «Жилище»***

##### **Минимальный уровень:**

- знать свой домашний почтовый адрес;
- уметь пользоваться коммунальными удобствами (лифт, мусоропровод, домофон, почтовый ящик).

##### **Достаточный уровень:**

- знать типы жилых помещений;

- знать название жилых комнат, и их назначение;
- знать свой домашний почтовый адрес и уметь записывать его.

### ***Раздел «Питание и приготовление пищи»***

#### **Минимальный уровень:**

- знать название отдельных продуктов питания (хлебобулочные изделия, яйца; напитки: чай, кофе, сок, нектар);
- знать значение продуктов питания для здорового образа жизни человека;
- иметь представление о санитарно - гигиенических требованиях при приготовлении пищи, соблюдении техники безопасности при приготовлении пищи;
- уметь готовить омлет, бутерброды, заваривать чай под руководством педагога.

#### **Достаточный уровень:**

- знать состав продуктов питания и их значение для развития и правильной работы организма человека;
- знать и соблюдать режим питания;
- знать и выполнять гигиенические требования к продуктам питания, кухонным принадлежностям, посуде, месту приготовления пищи;
- знать о значении завтрака для здоровья человека;
- знать и уметь составлять меню завтрака;
- знать технологию приготовления и уметь готовить для завтрака холодные и горячие блюда;
- знать и называть хлебобулочные изделия, соблюдать правила хранения хлебобулочной продукции;
- знать и уметь определять годность яиц, соблюдать технологию хранения;
- уметь готовить блюда из яиц;
- знать основные напитки, подаваемые на завтрак;
- уметь заваривать чай, варить кофе;
- уметь выполнять сервировку стола с учетом меню завтрака.

### ***Раздел «Здоровье»***

#### **Минимальный уровень:**

- выполнять профилактику простудных заболеваний под руководством педагогов в школе-интернате.

#### **Достаточный уровень:**

- знать и выполнять простейшие меры по профилактике простудных заболеваний;
- знать названия лекарственных растений, узнавать их;
- уметь применять под руководством взрослого лекарственные растения для профилактики или лечения простудных заболеваний.

### ***Раздел «Культура поведения»***

#### **Минимальный уровень:**

- знать основные правила культурного поведения
- отличать формы обращения со сверстниками от взрослых

#### **Достаточный уровень:**

- знать и соблюдать правила этикета
- уметь вести себя в соответствии с правилами этикета

### ***Раздел «Торговля»***

#### **Минимальный уровень:**

- знать правила покупки и расчета в магазине
- уметь выбирать товары в соответствии со сроком годности

#### **Достаточный уровень:**

- знать виды торговых предприятий
- знать виды товаров

### ***Раздел «Транспорт»***

#### **Минимальный уровень:**

- знать название транспортных средств;

- соблюдать правила поведения в общественном транспорте;
- уметь выполнять поездку на общественном транспорте под руководством педагога.

#### Достаточный уровень:

- знать наиболее рациональный маршрут проезда к школе – интернату;
- знать варианты проезда до школы различными видами транспорта;
- уметь оплачивать проезд в общественном транспорте;
- знать и соблюдать правила безопасного поведения в общественном транспорте, правила передвижения по улице, при переходе проезжей части.

Достаточный уровень освоения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с 5 по 9 класс. Отсутствие достижения минимального уровня не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

Оценка достижения обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов осуществляется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками:

- оценка «5» - «отлично», если учащимся выполнено верно и в соответствии с заданием свыше 65% заданий.
- оценка «4» - «хорошо», если выполнено от 51% до 65% заданий.
- оценка «3» - «удовлетворительно» если обучающиеся выполняют от 35% до 50% заданий;
- оценка «2» (неудовлетворительно) не ставится.

#### **Базовые учебные действия**

Программа обеспечивает достижение учащимися базовых учебных действий:

#### **Личностные учебные действия**

1. Принимать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
2. Уметь осмысливать социальное окружение, своё место в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
3. Испытывать гордость за достигнутые успехи и достижения как собственные, так и своих одноклассников;
4. Понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в школе, дома;
5. Проявлять положительное отношение к окружающей действительности, готовность корганизации взаимодействия с ней;
6. Проявлять уважительное и бережное отношение к людям различных профессий и результатам их деятельности;
7. Активно включаться в общеполезную и социальную деятельность;
8. Исполнять правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе.

#### **Коммуникативные учебные действия**

1. Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель – класс);
2. Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
3. Обращаться за помощью и принимать помощь;
4. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;
5. Сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
6. Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
7. Договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

#### **Регулятивные учебные действия**

1. Адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
2. Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
3. Произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
4. Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов;
5. Действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
6. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
7. Адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность;
8. Передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

**Познавательные учебные действия**

1. Выделять существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
2. Использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, простейших причинно – следственных связей) на наглядном доступном вербальном материале;
3. Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематичное изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях);
4. Использовать в жизни и деятельности простейшие межпредметные знания;
5. Устанавливать элементарные существенные связи между объектами и процессами окружающей действительности.

**Тематическое планирование  
5 класс (68 часов)**

№	Темы	Всего
1.	Введение	2
2.	Личная гигиена	10
3.	Одежда и обувь	4
4.	Питание	17
5.	Семья	4
6.	Торговля	8
7.	Транспорт	4
8.	Жилище	8
9.	Культура поведения	8
10.	Подведение итогов за год	3
	Всего:	68

**6 класс (68 часов)**

№	Темы	Всего

1.	Одежда и обувь	6
2.	Личная гигиена	6
3.	Транспорт	4
4.	Семья	4
5.	Учреждения и организации	4
6.	Средства связи	6
7.	Медицинская помощь	6
8.	Жилище	8
9.	Торговля	6
10.	Питание	10
11.	Культура поведения	6
12.	Подведение итогов за год.	2
	Всего:	68

### 7 класс (68 часов)

№	Темы	Всего
1.	Личная гигиена	6
2.	Одежда и обувь	8
3.	Семья	6
4.	Питание	10
5.	Культура поведения	6
6.	Транспорт	6
7.	Торговля	4
8.	Учреждения и организации	4
9.	Жилище	4
10.	Средства связи	6
11.	Медицинская помощь	6
12.	Подведение итогов за год	2
	Всего:	68

### 8 класс (68 часов)

№	Темы	Всего
1.	Личная гигиена	6
2.	Культура поведения	4

3.	Питание	8
4.	Семья	4
5.	Жилище	4
6.	Одежда и обувь	6
7.	Средства связи	8
8.	Транспорт	4
9.	Торговля	4
10.	Медицинская помощь	4
11.	Учреждения и организации	2
12.	Экономика домашнего хозяйства	12
13.	Подведение итогов за год	2
	Всего:	68

### 9 класс (68 часов)

№	Темы	Всего
1.	Одежда и обувь	6
2.	Питание	10
3.	Семья	4
4.	Культура поведения	2
5.	Жилище	4
6.	Транспорт	4
7.	Средства связи	6
8.	Торговля	3
9.	Медицинская помощь	6
10.	Учреждения, организации и предприятия	2
11.	Профориентация и трудоустройство	20
12.	Подведение итогов за год	2
	Всего:	68

### Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во Часов	Дата по плану	Дата по факту
<b>Введение (2 часа)</b>				

1	Вводное занятие. Что изучает предмет ОСЖ.	1		
2	Правила безопасного поведения в кабинете ОСЖ.	1		

#### **Личная гигиена (10 часов)**

3	Личная гигиена, ее значение для жизни и здоровья человека.	1		
4	Правила личной гигиены в течение дня.	1		
5	Предметы и средства личной гигиены.	1		
6	Практическая работа. Выполнение утреннего туалета	1		
7	Содержание в чистоте и порядке личных (индивидуального пользования) вещей.	1		
8	Практическая работа. Стирка личных вещей.	1		
9	Уход за волосами.	1		
10	Практическая работа. Причесывание волос.	1		
11	Гигиена зрения, правила бережного отношения к зрению.	1		
12	Практическая работа. Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз.	1		

#### **Одежда и обувь (4 часа)**

13	Виды одежды и головных уборов по назначению.	1		
14	Правила и способы повседневного ухода за одеждой.	1		
15	Виды обуви, их назначение. Повседневный уход за обувью.	1		

16	Практическая работа. Чистка обуви.	1		
<b>Питание (17 часов)</b>				
17	Значение продуктов питания в жизни и деятельности человека.	1		
18	Режим питания школьника, его влияние на здоровье.	1		
19	Место приготовления пищи и его оборудование.	1		
20	Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы на кухне.	1		
21	Кухонная и столовая посуда, приборы, приспособления – назначение.	1		
22	Правила и приемы ухода за кухонной и столовой посудой.	1		
23	Практическая работа. Чистка и мытье кухонной и столовой посуды.	1		
24	Правила сервировки стола	1		
25	Чайная посуда, приборы – назначение.	1		
26	Правила и приемы ухода за чайной посудой.	1		
27	Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки.	1		
28	Бутерброды, их виды и правила приготовления.	1		
29	Практическая работа. Приготовление горячих бутербродов.	1		
30	Приготовление блюд из яиц.	1		

31	Практическая работа. Отваривание яиц.	1		
32	Блюда из овощей.	1		
33	Практическая работа. Приготовление винегрета (составление подробного рецепта).	1		

**Семья (4 часа)**

34	Состав семьи обучающихся, взаимоотношения в семье.	1		
35	Создание семьи. Органы ЗАГС	1		
36	Творческая работа: «Семейное древо»	1		
37	Сюжетно-ролевая игра: «Моя семья».	1		

**Торговля (8 часов)**

38	Основные виды магазинов. Их назначение.	1		
39	Правила поведения в магазине.	1		
40	Порядок покупки товара в продовольственном магазине.	1		
41	Сюжетно-ролевая игра: « Я-покупатель».	1		
42	Внутреннее устройство магазина	1		
43	Хранение продуктов питания, значение срока годности.	1		
44	Определение срока годности товара.	1		
45	Экскурсия в продуктовый магазин.	1		

**Транспорт (4 часа)**

46	Виды транспортных средств.	1		
47	Проезд в школу (маршрут, вид транспорта).	1		
48	Правила поведения в пассажирском транспорте и на улице.	1		
49	Сюжетно-ролевая игра: «Оплата проезда в маршрутном такси».	1		

**Жилище (8 часов)**

50	Виды жилых помещений в городе и селе.	1		
51	Виды помещений в жилых домах (варианты жилых и подсобных помещений).	1		
52	Гигиенические требования к жилому помещению.	1		
53	Инвентарь и приспособления для уборки жилых помещений.	1		
54	Правила вытирания пыли, подметания и мытья полов.	1		
55	Практическая работа. Уборка класса.	1		
56	Почтовый адрес дома и школы.	1		
57	Заполнение почтового адреса. Отправка писем.	1		

**Культура поведения (8 часов)**

58	Формы обращения с просьбой, вопросом к старшим.	1		
59	Сюжетно-ролевая игра «Разговор ...».	1		
60	Формы обращения с просьбой, вопросом к сверстникам.	1		

61	Сюжетно-ролевая игра «Разговор ...».	1		
62	Обобщение пройденного материала по разделу: «Личная гигиена», «Жилище», «Питание», «Культура поведения».	1		
63	Контрольное тестирование по разделу: «Личная гигиена», «Жилище», «Питание», «Культура поведения»	1		
64	Правила и знаки дорожного движения.	1		
65	Просмотр мульфильма «По дороге со Смешариками».	1		
<b>Подведение итогов (3 часа)</b>				
66	Повторение изученного, обобщение.	1		
67	Подведение итогов.	1		
68	Резервный урок	1		
<b>Итого: 68 часов</b>				

### 6 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во Часов	Дата по плану	Дата по факту
<b>Одежда и обувь (6 часов)</b>				
1.	Значение опрятного вида человека.	1		
2.	Практическая работа. Пришивание пуговиц.	1		
3.	Правила и приёмы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей.	1		
4.	Практическая работа. Стирка изделий из х/б тканей.	1		

5.	Правила гладжения. Техника безопасности при работе с утюгом.	1		
6.	Практическая работа. Гладжение фартуков, косынок.	1		

#### **Личная гигиена (6 часов)**

7.	Значение закаливания организма для здоровья человека.	1		
8.	Способы закаливания, правила и приемы выполнения воздушных и водных процедур.	1		
9.	Правила и приемы ухода за кожей рук.	1		
10.	Практическая работа. Уход за кожей рук.	1		
11.	Правила и приемы ухода за ногами.	1		
12.	Уход за ногтями. Здоровье ногтей	1		

#### **Транспорт (4 часа)**

13.	Пригородные поезда. Расписание, направления, зоны.	1		
14.	Способы приобретения билетов.	1		
15.	Виртуальная экскурсия на ж/д станцию.	1		
16.	Виртуальная экскурсия на ж/д станцию.	1		

#### **Семья (4 часа)**

17.	Состав семьи. Место работы каждого члена семьи, занимаемая должность.	1		
18.	Права и обязанности каждого члена семьи.	1		
19.	Практическая работа. Запись сведений о членах семьи.	1		
20.	Пр.р. Зарисовка родового древа.	1		

#### **Учреждения и организации (4 часа)**

21.	Школьные учреждения, их назначение.	1		
22.	Дом культуры, его назначение для жителей.	1		
23.	Экскурсия «Школьный музей»	1		
24.	Экскурсия «Дом культуры с. Рысево»	1		

**Средства связи (6 часов)**

25.	Почта. Виды почтовых отправлений.	1		
26.	Виды писем. Порядок отправления письма различного вида.	1		
27.	Практическая работа. Написание почтового адреса на конверте.	1		
28.	Практическая работа «Отправка и получение писем»	1		
29.	Экскурсия в почтовое отделение	1		
30.	Интернет как современное средство связи	1		

**Медицинская помощь (6 часов)**

31.	Виды медицинских учреждений: поликлиника, больница, диспансер, аптека, их назначение в оказании медицинской помощи.	1		
32.	Работники медицинских учреждений: врачи, медицинские сёстры, лаборанты, младший медицинский персонал, регистраторы, фармацевты и др.	1		
33.	Виды врачебной помощи: помощь на дому, «скорая помощь», амбулаторный приём, госпитализация.	1		
34.	Сюжетно-ролевая игра: «Амбулаторный прием».	1		
35.	Экскурсия в аптеку.	1		

36.	Экскурсия в ФАП.	1		
<b>Жилище (8 часов)</b>				
37.	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.	1		
38.	Санитарно-гигиенические требования и правила ТБ при работе с предметами бытовой химии.	1		
39.	Повседневная сухая и влажная уборка помещения.	1		
40.	Пылесос. Использование в уборке пылесоса.	1		
41.	Практическая работа. Уборка спальной комнаты с использованием пылесоса.	1		
42.	Практическая работа. Чистка пылесоса после уборки.	1		
43.	Уход за мебелью в зависимости от её покрытия.	1		
44.	Практическая работа. Уход за мебелью в классе.	1		
<b>Торговля (6 часов)</b>				
45.	Магазины, их виды и назначение. Интернет-торговля.	1		
46.	Специализированные продовольственные магазины.	1		
47.	Виды товаров, отделы магазина.	1		
48.	Правила выбора доброкачественных продуктов питания.	1		
49.	Практическая работа. Определение срока годности товара на упаковке.	1		
50.	Экскурсия в продовольственный магазин	1		
<b>Питание (10 часов)</b>				

51.	Правила безопасной работы на кухне (режущие инструменты, кипяток).	1		
52.	Хранение продуктов питания и готовой пищи (в холодильнике и без него).	1		
53.	Блюда из круп.	1		
54.	Практическая работа. Приготовление каши на воде.	1		
55.	Картофель. Приготовление блюд из картофеля (отварной картофель, пюре).	1		
56.	Технология приготовления картофельного пюре.	1		
57.	Пр.р. Приготовление картофельного пюре.	1		
58.	Пр.р. Приготовление картофельного пюре.	1		
59.	Чай. История чаепития в России.	1		
60.	Практическая работа. Заварка чая.	1		

#### **Культура поведения (8 часов)**

61.	Правила поведения в общественных местах.	1		
62.	Ролевая игра: «Посещение библиотеки».	1		
63.	Обобщение пройденного материала по разделу: «Личная гигиена», «Питание», «Одежда и обувь», «Транспорт», «Жилище», «Культура поведения».	1		
64.	Контрольное тестирование по разделу: «Личная гигиена», «Питание», «Одежда и обувь», «Транспорт», «Жилище», «Культура поведения».	1		
65.	Экскурсия в сельскую библиотеку.	1		

66.	Экскурсия в сельскую библиотеку.	1		
<b>Подведение итогов за год (2 часа)</b>				
67	Повторение изученного, обобщение	1		
68	Подведение итогов	1		
<b>Итого: 68 часов</b>				

### 7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
<b>Личная гигиена (6 часов)</b>				
1.	Особенности личной гигиены в жизни подростка.	1		
2.	Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.	1		
3.	Особенности ухода за кожей лица, волосами.	1		
4.	Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные.	1		
5.	Практическая работа. Подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния.	1		
6.	Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.	1		
<b>Одежда и обувь (8 часов)</b>				
7.	Значение продления срока службы одежды. Виды штопок, наложение заплат.	1		
8.	Практическая работа. Ремонт одежды: штопка и наложение заплат.	1		
9.	Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей.	1		
10.	Практическая работа. Стирка изделий из х/б тканей с помощью стиральной машины.	1		

11.	Правила и приемы гладжения брюк, спортивной одежды.	1		
12.	Практическая работа. Гладжение брюк.	1		
13.	Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.	1		
14.	Экскурсия в прачечную (виртуальная).	1		

### **Семья (6 часов)**

15.	Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми – одевание, обувание, причесывание.	1		
16.	Практическая работа. Оказание помощи первокласснику в одевании, обувании на прогулку.	1		
17.	Помощь родителям в соблюдении чистоты и порядка	1		
18.	Практическая работа. Оказание помощи первоклассникам в уборке класса.	1		
19.	Практическая работа. Разучивание тихих и подвижных игр для младших школьников.	1		
20.	Практическая работа. Проведение игр с младшими школьниками.	1		

### **Питание (10 часов)**

21.	Виды питания. Пищевая ценность продуктов.	1		
22.	Значение первых, вторых, третьих блюд и их приготовление.	1		
23.	Практическая работа. Приготовление щей из свежей капусты.	1		
24.	Практическая работа. Приготовление щей из свежей капусты.	1		
25.	Практическая работа. Чтение рецептов приготовления киселя, компота.	1		

26.	Практическая работа. Приготовления киселя из замороженных ягод.	1		
27.	Использование механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.	1		
28.	Правила безопасной работы с режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами.	1		
29.	Этикет. Сервировка стола к обеду.	1		
30.	Практическая работа. Сервировка стола к обеду.	1		

#### **Культура поведения (6 часов)**

31.	Правила приема приглашения в гости и формы отказа.	1		
32.	Сюжетно-ролевая игра: «Меня пригласили в гости».	1		
33.	Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа), подарки.	1		
34.	Практическая работа. Изготовление несложных сувениров.	1		
35.	Правила вручения подарка.	1		
36.	Сюжетно ролевая игра: «В гостях...».	1		

#### **Транспорт (6 часов)**

37.	Междугородний железнодорожный транспорт.	1		
38.	Вокзалы. Их назначение и основные службы.	1		
39.	Справочная служба вокзалов. Расписание поездов.	1		
40.	Виды пассажирских вагонов. Формы приобретения железнодорожных билетов.	1		
41.	Виртуальная экскурсия на железнодорожный вокзал.	1		

42.	Виртуальная экскурсия на железнодорожный вокзал.	1		
<b>Торговля (4 часа)</b>				
43.	Универмаги и универсамы, их назначение.	1		
44.	Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров.	1		
45.	Экскурсия в универмаг – самостоятельное нахождение указанного отдела.	1		
46.	Экскурсия в универмаг – порядок приобретения (выбор товара, оплата в кассе, получение чека, сдачи).	1		
<b>Учреждения и организации (4 часа)</b>				
47.	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села.	1		
48.	Повторение. Культура поведения в общественных местах.	1		
49.	Экскурсия на швейную фабрику для ознакомления с деятельностью фабрики и основными профессиями (виртуальная).	1		
50.	Экскурсия на мебельную фабрику для ознакомления с деятельностью фабрики и основными профессиями (виртуальная).	1		
<b>Жилище (4 часа)</b>				
51.	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.	1		
52.	Подготовка квартиры и дома к весне, лету.	1		
53.	Уход за полом в зависимости от покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум, ковер), средства ухода за полом.	1		

54.	Практическая работа. Мытье полов с использованием химических моющих средств.	1		
<b>Средства связи (6 часов)</b>				
55.	Почта. Виды бандеролей (простая, заказная, ценная, с уведомлением).	1		
56.	Упаковка. Стоимость пересылки.	1		
57.	Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления.	1		
58.	Практическая работа. Упаковка посылки.	1		
59.	Экскурсия на почту. Ознакомление с приемкой посылок.	1		
60.	Экскурсия на почту. Практическая работа. Составление описи содержимого посылки.	1		
<b>Медицинская помощь (6 часов)</b>				
61.	Виды доврачебной помощи: измерение температуры, обработка ран при микротравмах.	1		
62.	Практическая работа. Измерение температуры, обработка раны при незначительном порезе.	1		
63.	Домашняя аптечка. Состав домашней аптечки.	1		
64.	Практическая работа. Упаковка домашней аптечки.	1		
65.	Лекарственные растения в домашней аптечке.	1		
66.	Практическая работа. Приготовление витаминизирующего отвара.	1		
<b>Подведение итогов за год (2 часа)</b>				
67	Повторение изученного, обобщение	1		

68	Подведение итогов	1		
<b>Итого: 68 часов</b>				

### 8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
<b>Личная гигиена (6 часов)</b>				
1.	Значение косметики, дезинфицирующих средств, для юноши и девушки.	1		
2.	Практическая работа. Выбор косметических и дезинфицирующих средств.	1		
3.	Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием дезинфицирующих средств.	1		
4.	Практическая работа. Протирание кожи лица огуречным лосьоном.	1		
5.	Значение здоровья для жизни и деятельности человека.	1		
6.	Пагубное влияние табака на здоровье человека.	1		
<b>Культура поведения (4 часа)</b>				
7.	Культура общения юноши и девушки.	1		
8.	Сюжетно-ролевая игра «Первое свидание», «Знакомство».	1		
9.	Внешний вид молодых людей.	1		
10.	Виды галстуков и способы их завязывания.	1		
<b>Питание (8 часов)</b>				
11.	Меню. Составление меню на день, неделю.	1		
12.	Способы приготовления изделий из теста.	1		
13.	Практическая работа. Приготовление песочного печенья.	1		

14.	Практическая работа. Приготовление песочного печенья.	1		
15.	Пр.р. Выпечка блинов.	1		
16.	Пр.р. Выпечка блинов.	1		
17.	Заготовка продуктов впрок. Замораживание зелени.	1		
18.	Практическая работа. Нарезка зелени для заморозки.	1		

#### **Семья (4 часа)**

19.	Грудной ребенок в семье.	1		
20.	Правила ухода за грудным ребенком.	1		
21.	Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек.	1		
22.	Практическая работа. Упражнения в купании, одевании и пеленании грудного ребенка.	1		

#### **Жилище (4 часа)**

23.	Уборка кухни, санузла и ванной комнаты.	1		
24.	Химические моющие средства, используемые при уборке. Техника безопасности при работе.	1		
25.	Практическая работа. Чистка раковины на кухне.	1		
26.	Практическая работа. Мытье кафельных стен и пола на кухне.	1		

#### **Одежда и обувь (6 часов)**

27.	Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей.	1		
28.	Практическая работа. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей.	1		
29.	Правила и приемы глажения блузок, рубашек.	1		

30.	Практическая работа. Глажение рубашек.	1		
31.	Виртуальная экскурсия в химчистку.	1		
32.	Моделирование ситуации Подготовка вещей к сдаче в химчистку	1		
<b>Средства связи (8 часов)</b>				
33.	Телефон. Виды телефонной связи.	1		
34.	Правила пользования телефонным справочником.	1		
35.	Вызов экстренных аварийных служб. Правила ведения разговора.	1		
36.	Сюжетно-ролевая игра: «Вызов экстренной помощи» .	1		
37.	Интернет	1		
38.	Социальные сети	1		
39.	Правила безопасного использования интернета	1		
40.	Практикум «Поиск информации в интернете»	1		
<b>Транспорт (4 часа)</b>				
41.	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение.	1		
42.	Основные автобусные маршруты. Расписание движения.	1		
43.	Виртуальная экскурсия на автовокзал. Ознакомление с графиком движения автотранспорта.	1		
44.	Виртуальная экскурсия на автовокзал. Ознакомление с работой служб автовокзала.	1		
<b>Торговля (4 часа)</b>				
45.	Специализированные магазины. Правила поведения в магазине.	1		

46.	Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу-консультанту.	1		
47.	Экскурсия в магазин «Бытовая техника». Ознакомление с видом товаров.	1		
48.	Экскурсия в магазин «Бытовая техника». Ознакомление с видом товаров.	1		
<b>Медицинская помощь (4 часа)</b>				
49.	Первая помощь при несчастных случаях ( утопление).	1		
50.	Сюжетно-ролевая игра: «Оказание первой помощи спасенного из водоема».	1		
51.	Солнечный и тепловой удар. Первая помощь.	1		
52.	Сюжетно-ролевая игра: «Оказание первой помощи при солнечном ударе».	1		
<b>Учреждения, организации и предприятия (2 часа)</b>				
53.	Администрация, государственные органы, их назначение.	1		
54.	Правоохранительные органы, их назначение.	1		
<b>Экономика домашнего хозяйства (12 часов)</b>				
55.	Бюджет семьи. Источники доходов.	1		
56.	Практическая работа. Определение суммы доходов семьи за месяц.	1		
57.	Основные статьи расходов. Обязательные платежи.	1		
58.	Практическая работа. Снятие показателей электросчетчика.	1		
59.	Практическая работа. Расчет стоимости израсходованной электроэнергии.	1		

60.	Расходы на приобретение крупных, дорогостоящих покупок.	1		
61.	Практическая работа. Планирование крупных, дорогостоящих покупок.	1		
62.	Незапланированные расходы – повышение уровня культуры: покупка книг, посещение кинотеатра и т.д.	1		
63.	Сбережения. Значение и способы экономии расходов.	1		
64.	Назначение сбережений. Виды хранения сбережений.	1		
65.	Виртуальная экскурсия в сбербанк.	1		
66.	Виртуальная экскурсия в сбербанк.	1		
<b>Подведение итогов за год (2 часа)</b>				
67	Повторение изученного, обобщение			
68	Подведение итогов			
<b>Итого: 68 часов</b>				

### 9 класс

№ п / п	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
<b>Одежда и обувь (6 часов)</b>				
1.	Мода. Стиль одежды.	1		
2.	Способы определения собственного размера одежды и обуви.	1		
3.	Практическая работа. Определение собственного размера обуви и одежды.	1		

4.	Виртуальная экскурсия в специализированный магазин «Одежда», «Обувь».	1		
5.	Правила и способы выведения мелких пятен на одежде.	1		
6.	Использование подручных средств выведения различных пятен на одежде.	1		
<b>Питание (10 часов)</b>				
7.	Диетическое питание, его виды.	1		
8.	Составление меню диетического питания.	1		
9.	Пр.р. Приготовление диетического блюда.	1		
10.	Пр.р. Приготовление диетического блюда.	1		
11.	Национальные блюда, их виды.	1		
12.	Пр.р. Подбор, чтение и запись рецептов национальных блюд.	1		
13.	Практическая работа. Приготовление вареников с картофелем.	1		
14.	Практическая работа. Приготовление вареников с картофелем.	1		
15.	Меню и сервировка праздничного стола.	1		
16.	Практическая работа. Составление меню и сервировка праздничного стола.	1		
<b>Семья (4 часа)</b>				
17.	Российская семья. Основы семейных отношений.	1		

18.	Условия создания семьи.	1		
19.	Распределение обязанностей по ведению хозяйства и семейного бюджета.	1		
20.	Семейные традиции. Формы организации досуга и отдыха в семье.	1		
<b>Культура поведения (2 часа)</b>				
21.	Соседи. Приём гостей и правила хорошего тона при общении.	1		
22.	Сюжетно-ролевая игра: «Мои соседи».	1		
<b>Жилище (4 часа)</b>				
23.	Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.	1		
24.	Характерные особенности жилища. Понятие о композиции в интерьере.	1		
25.	Практическая работа. Рациональная расстановка мебели (макет).	1		
26.	Сохранение жилищного фонда. Косметический ремонт жилья.	1		
<b>Транспорт (4 часа)</b>				
27.	Назначение авиатранспорта. Аэропорт.	1		
28.	Авиамаршруты. Порядок приобретения билетов. Примерная стоимость перелёта.	1		
29.	Правила поведения в аэропорту. Правила посадки в самолёт.	1		
30.	Правила безопасности во время полета самолетом.	1		

	Сюжетно-ролевая игра: « Я - пассажир авиатранспорта»			
<b>Средства связи (6 часов)</b>				
31.	Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные, через Интернет).	1		
32.	Практическая работа. Заполнение бланка почтового денежного перевода.	1		
33.	Виды связи: сотовая связь, автоответчик, факс, интернет.	1		
34.	Правила безопасного пользования интернетом.	1		
35.	Экскурсия на почту. Беседа с работниками почты о денежных переводах.	1		
36.	Экскурсия в салон сотовой связи.	1		
<b>Торговля (2 часа)</b>				
37.	Рынок. Виды рынков: продовольственные, вещевые, крытые, открытые, оптовые, мелкооптовые и др.	1		
38.	Отличие рынка от магазина: право покупателя предлагать снизить цену. Сюжетно-ролевая игра: «На рынке ....».	1		
<b>Медицинская помощь (6 часов)</b>				
39.	Инфекционные заболевания.	1		
40.	Меры по предупреждению инфекционных заболеваний.	1		
41.	Уход за больным.	1		

42.	Сюжетно-ролевая игра: «Больной в доме».	1		
43.	Практическая работа. Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций.	1		
44.	Документы, подтверждающие нетрудоспособность. Справка и листок нетрудоспособности.	1		
<b>Учреждения, организации и предприятия (2 часа)</b>				
45.	Предприятие бытового обслуживания.	1		
46.	Виртуальная экскурсия на предприятие бытового обслуживания с целью ознакомления с видами деятельности.	1		
<b>Профориентация и трудоустройство</b>				
47.	Назначение учреждений и отделов по трудоустройству населения.	1		
48.	Основные виды работ и профессий, запрещенных для несовершеннолетних.	1		
49.	Экскурсия в Центр занятости города Георгиевска.	1		
50.	Экскурсия в Центр занятости города Георгиевска.	1		
51.	Документы, необходимые для поступления на работу.	1		
52.	Правила составления деловых бумаг.	1		
53.	Практическая работа. Составление деловых бумаг: заявление.	1		

54.	Практическая работа. Составление деловых бумаг: автобиография.	1		
55.	Практическая работа. Составление деловых бумаг: расписка.	1		
56.	Практическая работа. Составление деловых бумаг: докладная записка.	1		
57.	Ситуация выбора после окончания 9 класса.	1		
58.	Ролевая игра: «Я подаю документы ...».	1		
59.	Обобщение пройденного материала по разделу: «Профориентация и трудоустройство».	1		
60.	Контрольное тестирование по разделу: «Профориентация и трудоустройство».	1		
61.	Экскурсия в профессиональные учебные заведения города Черемхово.	1		
62.	Экскурсия в профессиональные учебные заведения города Черемхово.	1		
63.	Повторение раздела: «Культура поведения».	1		
64.	Повторение раздела: «Личная гигиена».	1		
65	Повторение изученного, обобщение	1		
66	Повторение изученного, обобщение	1		
<b>Подведение итогов года (2 часа)</b>				

67	Итоговое повторение	1		
68	Подведение итогов	1		
<b>Итого: 68 часов</b>				