

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ленинская средняя общеобразовательная школа
Новошешминского муниципального района Республики Татарстан»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом МБОУ «Ленинская
средняя общеобразовательная школа
Новошешминского муниципального
района Республики Татарстан»

Протокол № 1 от 27.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Ленинская средняя
общеобразовательная школа
Новошешминского муниципального
района Республики Татарстан»


Валасеев В.Г.
Введено в действие приказом
№ 139 от 29.08.2025 г.

АДАптированная рабочая программа
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
по учебному предмету «Основы социальной жизни»
5 – 9 классы

Срок освоения программы: 5 лет

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

Вводный инструктаж по охране труда. Вводный урок. Знакомство с предметом.

Личная гигиена и здоровье.

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Правила личной гигиены в течение дня. Личные вещи для совершения туалета. Правила содержания личных вещей. Гигиена тела. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах. Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики. Гигиена зрения. Важные правила здорового человека.

Охрана здоровья.

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств. Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

Жилище.

Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Назначение жилых комнат. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение нежилых (подсобных) помещений. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах. 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. Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений. Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновая печь. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Домашний почтовый адрес. Почтовый адрес дома, школы.

Одежда и обувь.

Виды одежды в зависимости от пола и возраста. Назначение. Способы ношения. Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды. Правила хранения. Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года. Назначение (спортивная, домашняя, выходная и т.д.). Виды материалов. Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов в сохранении здоровья человека. Значение опрятного вида человека. Магазины по продаже различных видов одежды. Правила поведения в магазине. Порядок покупки товара.

Питание.

Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи. Виды посуды. Кухонные принадлежности. Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды. Молоко и молочные продукты: правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп). Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Хлеб и хлебобулочные изделия. Правила хранения

хлебобулочных изделий. Чай. Правила заваривания чая. Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение. Завтрак. Составление меню для завтрака. Сервировка стола к завтраку. Посуда для завтрака. Повторный инструктаж по охране труда. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Виды бутербродов. Приготовление бутербродов: простых и сложных, канапе. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Блюда из яиц. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Яйца отварные; яичница-глазунья. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Поведение за столом. Правила приема пищи. Повторный инструктаж по охране труда. Итоговое занятие по теме.

Транспорт.

Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте. Правила дорожного движения. Проезд из дома в образовательную организацию. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.

Средства связи.

Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования. Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Номера телефонов экстренной службы.

Семья.

Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст, дни рождения. Семейные традиции. Моя семья. Проект «Моя семья».

Итоговое занятие.

6 класс

Личная гигиена и здоровье.

Повторение. Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Гигиена тела. Утренний и вечерний туалет. Предметы личной гигиены. Значение понятия «личная»/«индивидуальная» вещь для совершения туалета. Знание предметов личной гигиены, их назначение. Правила содержания личных вещей и уход за ними. Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач. Зрительная гимнастика.

Охрана здоровья.

Знакомство с лекарственными растениями и лекарственными препаратами первой необходимости. Знакомство с понятием «домашняя аптечка», её важность и содержание. Виды, названия, способы хранения лекарственных препаратов. Знакомство с понятием «самолечение». Вред и негативные последствия самолечения. Назначение медицинских учреждений в оказании медицинской помощи. Характеристика видов медицинских учреждений: диспансер, стационар, поликлиника, медпункт. Закрепление знаний о понятии «первая помощь». Первая помощь при ушибах и травмах. Классификация травм. Приобретение навыков оказания первой помощи при ушибах и травмах. Правила оказания первой помощи при обморожении. Степени обморожения. Правила и приёмы оказания первой помощи при несчастных случаях (правила обработки поражённого при обморожении участка кожи). Практическая работа «Упражнение в оказании первой помощи при обморожении». Правила оказания первой помощи при отравлениях. Знакомство с наиболее частыми причинами отравления. Характеристика правил правильного питания. Правила первой помощи при солнечном и тепловом ударе. Определение понятия «солнечный удар». Причины солнечного и теплового удара. Приемы оказания первой

помощи в несчастных случаях: при солнечном и тепловом ударе. Практическая работа «Упражнение в оказании первой помощи при солнечном ударе». Меры по предупреждению несчастных случаев в быту. Правила безопасного поведения в быту. Тестирование по итогам изучаемого раздела.

Жилище.

Виды жилых помещений в городе и селе. Классификация видов жилых помещений в городе и селе: собственное и государственное. Характеристика видов жилья. Общие коммунальные удобства. Назначение коммунальных удобств. Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Формирование ответственного отношения за содержание и уход своего питомца. Домашние животные и птицы в сельской местности. Виды домашних животных в сельской местности, домашней ферме. Особенности содержания и уход домашних животных в сельской местности. Творческий проект «Животные в доме человека». Ветеринарная служба. Назначение ветеринарной службы. Знакомство с наиболее распространенными болезнями животных. Экскурсия в ветеринарную клинику. Электробытовые приборы на кухне: назначение, правила использования и ухода, техника безопасности. Кухонная утварь: название, назначение, различие. Особенности деревянного инвентаря на кухне. Уход за деревянными изделиями и правила хранения. Виды кухонной мебели: название, назначение. Правила ухода за кухонной мебелью. Виды и назначение кухонного белья. Материал, из которого изготовлено кухонное белье. Правила ухода и хранения. Практическая работа: чистка кухонного белья. Мебель в жилых помещениях: название, назначение. Виды мебели в жилых помещениях: мягкая, корпусная. Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Практическая работа – чистка мебели. Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат. Магазины по продаже различных видов мебели. Тестирование по изученным темам раздела.

Одежда и обувь.

Виды одежды в зависимости от сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Формирование бережного отношения к личным вещам, предметам одежды. Правила сохранения внешнего вида одежды. Практическая работа – чистка одежды сухой щеткой, складывание одежды. Правила и способы борьбы с молью в шкафу и на одежде. Средства по борьбе с молью. Правила профилактики появления вредителей на одежде. Правила и средства для ручной и машинной стирки. Правила техники безопасности при стирке. Особенности стирки цветного и белого белья. Правила пользования моющими средствами. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Знакомство с понятием «специализированный магазин», особенности специализированных магазинов. Ассортимент товаров в специализированных магазинах. Магазины по продаже одежды. Порядок приобретения товаров одежды в магазине: выбор, примерка, оплата. Правила возврата или обмена купленного товара. Хранение чека. Гарантийные средства носки. Виды обуви и её назначение. Влияние обуви на здоровье человека. Правила подбора правильной обуви. Правила ухода за обувью и её хранением. Практическая работа: чистка обуви. Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви, хранение чека или его копии. Правила ухода за обувью из различных материалов. Практическая работа: уход за обувью. Тестирование по итогам изучаемого раздела.

Питание.

Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Правила нарезки хлеба. Правила безопасной работы с режущими инструментами.

Практическая работа – нарезка хлеба. Виды каш. Способы приготовления. Яйца, жиры. Полезные свойства жиров. Их польза для здоровья человека. Практическая работа – варка яиц. Виды растительного масла. Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц. Значение завтрака в режиме дня человека. Виды блюд для завтрака. Горячий и холодный завтраки. Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар и его значение для питания. Польза и вред сахара. Правила хранения сахара и его срок годности. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей. Виды чая, его влияние на организм человека. Способы получения чая. Правила хранения чая. Способы заварки чая. Практическая работа – заваривания чая. Виды кофе. История возникновения кофе. Способы получения кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления кофе. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Влияние правильного питания на здоровье человека. Виды гарниров: овощные, из круп, макаронных изделий. Рецепты по приготовлению гарниров. Правила работы на кухне. Классификация: овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Инструменты и приспособления для нарезания продуктов, правила безопасной работы с ними. Отличие свежих и замороженных продуктов. Правила обработки свежих продуктов. Правила хранения свежих и замороженных продуктов. Правила разморозки. Практическая работа: первичная обработка овощей. Виды овощных салатов. Способы приготовления. Рецепты овощных салатов. Правила подготовки рабочего места к приготовлению пищи. Практическая работа: приготовление овощного салата. Техника безопасности при работе с режущими предметами. Алгоритм приготовления овощного салата. Виды магазинов: универсамы, супермаркеты, магазины в сельской местности. Различие и назначение универсама и супермаркета. Специализированные магазины по продаже продуктов питания. Описание основных отделов в продуктовых магазинах. Правила поведения в магазине. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Алгоритм порядка приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Практическое упражнение - обработка навыков обращения с просьбой к продавцу. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Отделы рынков. Основное отличие рынка от магазина. Тестирование по итогам изученного раздела для систематизации полученных знаний.

Транспорт.

Виды пригородного транспорта: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание. Правила безопасности при поездке на общественном транспорте. Виды вокзалов: автовокзал, железнодорожный вокзал. Основные службы вокзалов. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Практическое упражнение «Покупка билета на вокзале». Знакомство с частями железнодорожного вокзала: платформа, перрон, путь; их различие. Правила поведения на железнодорожном транспорте. Правила поведения в электричке.

Средства связи.

Знакомство с услугами почтовой связи. Особенности работы почты и почтальона.

Правила поведения в общественных местах. Виды почтовых отправок: письмо, бандероль, посылка. Их различие, назначение, правила оформления и отправления. Описание видов почтовых отправок связи по таблице-алгоритму. Правила культурного разговора по телефону. Номера телефонов экстренных служб. Алгоритм звонка по телефону срочного вызова. Практические навыки при решении проблемных ситуаций по телефону.

Предприятия, организации, учреждения.

Назначение и виды образовательных организаций. Различие видов образовательных учреждений, их описание и назначение. Образовательные организации города и городского округа. Составление рассказа на основе личного опыта. Названия учреждений дополнительного образования города, их назначение, перечень направлений работы и видов

деятельности. Правила поведения в общественном месте. Экскурсия в учреждение дополнительного образования. Правила поведения в общественном месте.

Семья.

Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье.

Представление о видах семейного досуга. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки, правильная, рациональная организация досуга. Знакомство с понятиями: «план», «досуг», «хобби». Составление плана занятий на неделю. Составление рассказа о любимом занятии в свободное время. Понятие «активный отдых». Значение активного досуга для здоровья человека. Виды активного досуга. Участие в спортивной мероприятии. Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография. Творческий проект «Мне скучать некогда!».

Итоговое занятие.

Обобщение изученного в течение года. Выполнение итогового теста.

7 класс

Личная гигиена и здоровье.

Особенности личной гигиены в жизни подростка. Понятия «подросток», «личная гигиена». Роль личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками. Гигиенические требования к использованию личного белья: нижнее белье, носки, колготки. Правила соблюдения смены одежды, нательного и постельного белья. Особенности ухода за бельем. Правила и приемы ухода за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. Правила мытья волос, расчесывания и опрятного вида. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Заболевания кожи головы. Лечение перхоти и выпадения. Средства борьбы с перхотью и выпадением волос. Тестирование по итогам изучаемого раздела для систематизации полученных знаний.

Охрана здоровья.

Виды медицинской помощи и врачебной помощи на дому. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью. Способы и алгоритм вызова врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Понятие «скорая помощь». Медицинские показания для вызова скорой помощи. Алгоритм вызова скорой помощи. Практическое упражнение – «Вызов скорой помощи». Тестирование по итогам изучаемого раздела для систематизации полученных знаний.

Жилище.

Санузел и ванная комната в жилой квартире/доме. Знакомство с оборудованием ванной комнаты и санузла, его назначение. Знакомство с правилами безопасного поведения в ванной комнате, с правилами техники безопасности пользования стиральной машины, феном в ванной комнате. Формирование разумного пользования водой. Знакомство с видами моющих и чистящих средств по уборке жилых помещений. Изучение правил техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Правила и алгоритм уборки санузла и ванной комнаты. Подбор моющих и чистящих средств для уборки, с помощью инструкций на этикетке. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Виды стиральных средств для ручной стирки. Правила техники безопасности при использовании моющих средств. Ручная стирка белья. Практическая работа. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Знакомство с видами напольных покрытий: деревянные полы, линолеум, ковер и т.д. Правила ухода за различными видами напольных покрытий. Повторение правил техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Правила ежедневной уборки. Значение уборки для гигиены жилища и здоровья человека. Практическая работа. Помощь техническому персоналу и учителям в соблюдении чистоты и порядка в школе. Знакомство с понятием «сезонная уборка». Знакомство с понятием и услугой «клининг». Правила и приемы сезонной уборки жилых помещений. Значение сезонной уборки для гигиены и чистоты дома. Правила подготовки квартиры и дома к

зиме и лету. Тестирование по итогам изучаемого раздела для систематизации полученных знаний.

Одежда и обувь.

Знакомство с электробытовыми приборами для глажения, их названием, назначением. Знакомство с видами утюгов, правилами пользования. Правила работы с электробытовыми приборами. Знакомство с правилами и приемами глажения изделий из различных видов ткани: хлопок, шелк, синтетические материалы и т.д. Различие видов тканей по внешнему виду и на ощупь. Знакомство с правилами и приемами глажения белья, брюк и спортивной одежды. Алгоритм действий при глажении одежды. Повторение правил работы с электробытовыми приборами для глажения одежды. Выполнение практической работы: глажение одежды. Знакомство с правилами и приемами пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивания шва. Алгоритм выполнения практических действий. Правила безопасности работы с иглой. Повторение правил безопасности работы с иглой. Выполнение практической работы: пришивание пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва. Правила и способы продления срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Различие видов ремонта одежды: мелкий ремонт и крупный ремонт. Понятия и назначение видов ремонта: штопка и наложение заплат. Правила и алгоритм действий при штопке одежды и наложении заплат. Повторение правил и алгоритма штопки одежды и наложения заплат. Выполнение практической работы: штопка и наложение заплат. Понятие «прачечная», её назначение. Знакомство с видами услуг прачечной и правилами пользования прачечной. Заполнение бланков сдачи белья в прачечную. Посещение прачечной. Повторение правил поведения в общественных местах.

Питание.

Виды питания: традиционный стиль питания, вегетарианство, сыроедение, вредная еда/фаст-фуд. Значение пищевой ценности продуктов для здоровья человека. Знакомство с видами муки: пшеничная, ржаная, гречневая. Сорты муки: крупчатка, высший, первый и второй сорт. Умение называть и различать виды, сорт муки. Знакомство с видами круп. Способы приготовления круп. Рецепты приготовления круп. Умение называть и различать виды круп. Знакомство с правилами хранения муки и круп. Посуда для хранения муки и круп. Срок годности муки и круп. Знакомство с вредителями круп и муки. Способы профилактики появления вредителей. Способы и правила просеивания муки. Знакомство с мясом и видами мясных продуктов. Правила и способы первичной обработки мяса. Правила хранения мяса. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи. Знакомство с видами мясных блюд. Способы приготовления мясных блюд. Правила хранения мяса. Знакомство с видами рыбных блюд. Способы приготовления рыбных блюд. Правила хранения рыбы. Знакомство с видами гарниров: овощные, из круп, макаронные изделия. Способы приготовления гарниров. Правила техники безопасности при работе на кухне. Выполнение практической работы – приготовление гарнира. Знакомство с блюдами, которые можно приготовить на обед. Продукты для приготовления блюд на обед. Составление меню для обеда. Знакомство с понятием «бюджет». Формирование умения правильно рассчитывать свой бюджет, при покупке продуктов в магазине. Порядок приобретения товаров в магазине (выбор товара, оплата в кассе, получение чека, сдачи). Посещение супермаркета. Нахождение нужного отдела в магазине. Покупка продуктов по списку на определенную сумму. Повторение правил поведения в общественном месте. Знакомство с видами посуды для обеда. Название и назначение. Правила и способы сервировки стола для обеда. Сервировка стола. Разнообразие продуктов и блюд для праздничного обеда. Составление меню для праздничного обеда. Знакомство с правилами этикета за столом. Тестирование по итогам изучаемого раздела для систематизации полученных знаний.

Транспорт.

Виды железнодорожного транспорта. Правила поведения в транспорте. Понятие «железнодорожный транспорт». Справочная служба вокзалов. Расписание поездов.

Алгоритм покупки билета на поезд. Знакомство с видами пассажирских вагонов: сидячий, плацкартный, общий, купейный, спальный, вагон класса премиум. Способы приобретения железнодорожных билетов. Умение находить нужную информацию в билете (дата, номер поезда, тип вагона, номер вагона, номер места и т.д.). Повторение и закрепление правил поведения детей на железной дороге. Тестирование по итогам изучаемого раздела для систематизации полученных знаний. Экскурсия (заочная) на железнодорожный вокзал.

Средства связи.

Значение бандеролей. Определение видов бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Их различие. Перечень предметов, посылаемых бандеролью. Порядок отправления бандеролей. Упаковка. Стоимость пересылки. Знакомство с видами упаковок посылок. Знакомство с правилами отправления посылок и со стоимостью отправления. Практическая работа – упаковка посылки. Посещение отдела почты России. Знакомство с работой почты. Оформление и отправление посылки. Формирование правильного поведения в общественном месте.

Предприятия, организации, учреждения.

Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности. Основные виды выпускаемой продукции. Виды рабочих специальностей, их названия, характеристика деятельности. Классификация профессий. Посещение местного предприятия. Знакомство с работой предприятия. Повторение правил поведения в общественных местах.

Семья.

Виды домашних обязанностей и помощи в семье. Выполнение практической работы - оказание помощи первокласснику в одевании, обувании на прогулку/улицу. Выполнение практической работы – проведение игр с младшими школьниками. Знакомство с видами досуга, как источником получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров. Повторение правил поведения в общественных местах. Посещение экскурсии в музей. Знакомство с видами правильного отдыха. Важность правильного отдыха для здоровья человека. Создание творческого мини-проекта «Мой идеальный выходной». Определение понятия «бездеятельность», его влияние на жизнь человека. Формирование правильного отношения к труду и отдыху. Составление графика работы/учебы, личных дел и отдыха. Знакомство с видами проведения летнего отдыха. Правила планирования летнего отдыха.

Итоговое занятие.

Обобщение изученного в течение года. Выполнение итогового теста.

8 класс

Личная гигиена и здоровье.

Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Мини-проект о своем любимом досуге. Уход за кожей лица. Косметические средства (лосьоны, кремы и др.). Практическая работа: определение своего типа кожи и приобретение практических навыков по уходу за кожей лица. Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач. Внешний вид молодых людей.

Охрана здоровья.

Повторение видов медицинской помощи. Знакомство с понятием «госпитализация». Причины для госпитализации больного. Список необходимых предметов, которые нужны больному при госпитализации. Знакомство с понятием «амбулаторный прием». Правила и алгоритм записи на прием к врачу. Правила поведения в поликлинике. Правила ухода за больным на дому: переодевание, умывание, кормление. Важность психологической поддержки больных. Тестирование для закрепления и систематизации полученных знаний.

Жилище.

Виды электробытовых приборов ванной комнате: стиральная машина, фен для сушки волос. Инструкции к использованию электробытовых приборов в ванной комнате. Техника безопасности пользования электробытовыми приборами, применение правил на практике. Виды стиральных машин. Знакомство с правилами пользования стиральными машинами. Знакомство с частями стиральной машины, их назначением. Знакомство со стиральными средствами для машин: порошки, отбеливатели, кондиционеры. Условные обозначения на упаковках. Техника безопасности при работе со стиральными средствами. Повторение видов электробытовой техники. Знакомство с магазинами по продаже электробытовой техники. Отделы магазинов по продаже электробытовой техники. Правила выбора товаров и покупки электробытовой техники. Правила и периодичность уборки кухни, санузла. Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла. Определение санитарно-гигиенических требований и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла. Особенности ухода за ванной, унитазом, раковинами. Моющие средства, используемые при уборке ванны, унитаза, раковины: порошки, пасты, гели. Значение чистоты раковины, унитаза, ванны для здоровья человека. Повторение названий моющих средств, используемых при уборке кухни, санузла. Соблюдение санитарно-гигиенические требования и правил техники безопасности при уборке. Умение пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам. Практическая работа - приобретение навыков по мытью кафельных стен, чистке раковин. Правила ручная стирка белья с учетом материала изделия. Способы ручной стирки белья: замачивание, кипячение, полоскание. Алгоритм действий при ручной стирке белья. Обозначение «ручная стирка» на бирках одежды. Стиральные средства для ручной стирки. Практическая работа. Ручная стирка одежды из различных тканей. Знакомство с видами насекомых и грызунов в доме. Вред, приносимый грызунами и насекомыми. Причины появления в доме грызунов и насекомых. Службы по борьбе с грызунами и насекомыми. Правила и способы борьбы с грызунами и насекомыми в доме. Знакомятся с видами и способами профилактики появления грызунов и насекомых в доме. Средства по борьбе с насекомыми и грызунами. Основные правила ухода за жилищем. Понятие «домашний уют», значение уюта для жилища и человека. Способы создания уюта в доме. Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат. Тестирование для закрепления и систематизации полученных знаний.

Одежда и обувь.

Знакомство с правилами и приемами глажения блузок и рубашек. Основные правила глажения. Изучение знаков на ярлыках одежды. Последовательность глажения рубашек и блузок. Правила техники безопасности работы с утюгом. Повторение техники безопасности работы с утюгом. Выполнение практической работы – глажение рубашки. Виды пятен. Знакомство со способами и правилами выведения пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила техники безопасности при работе с пятновыводителями. Знакомство с правилами выведения мелких пятен в домашних условиях. Представление о воздействии средств для выведения пятен на различные виды тканей. Правила выведения мелких пятен с одежды из разных видов ткани в домашних условиях. Знакомство с санитарно-гигиеническими требованиями и правилами техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен. Тестирование по темам «Выведение пятен в домашних условиях». Соблюдение техники безопасности при использовании средств, для выведения пятен. Приобретение практических навыков по выведению мелких пятен в домашних условиях. Выполнение практической работы – выведение мелких пятен. Правила выбора и покупки одежды. Знакомство с размерами одежды. Правила выбора одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Правила и порядок приобретения товаров одежды в магазине. Правила поведения в магазине. Определение видов одежды: повседневная, праздничная, рабочая, спортивная. Назначение видов одежды. Умение рационально

выбирать товары, учитывая их назначение и собственные возможности. Определение собственного размера одежды. Повторение правил возврата одежды и гарантийных сроков носки. Знакомство с понятием «химчистка». Назначение химчистки. Виды химчисток. Услуги химчистки. Знакомство с правилами приема изделий в химчистке, выдачи изделий после чистки. Виды одежды, которые можно сдавать в химчистку. Стоимость услуг. Заполнение бланков для сдачи белья. Повторение правил поведения в общественных местах. Посещение химчистки. Знакомство с работой химчистки. Заполнение бланков для сдачи белья. Формирование бережного отношения к личным вещам, предметам одежды. Знакомство с понятием «эстетический образ». Повторение правила личной гигиены, аккуратного внешнего вида. Тестирование для закрепления и систематизации полученных знаний.

Питание.

Знакомство с видами ужина: холодный и горячий ужин. Блюда для холодного и горячего ужина. Пищевая ценность продуктов, употребляемых во время ужина. Значение ужина для жизнедеятельности человека. Блюда для холодного ужина. Составление меню для холодного ужина. Рецепты блюд для холодного ужина. Продукты и ингредиенты для холодного ужина по рецептам. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Посещение магазина для покупки продуктов для холодного ужина. Нахождение нужного отдела в магазине. Покупка продуктов по списку на определенную сумму. Повторение правил поведения в общественном месте. Рецепты несложных салатов и холодных закусок. Повторение правил техники безопасности при работе на кухне. Повторение правил техники безопасности работы с режущими предметами. Выполнение практической работы – приготовление несложных салатов. Повторение правил техники безопасности при работе на кухне. Повторение правил техники безопасности работы с режущими предметами. Выполнение практической работы – приготовление холодных закусок. Виды горячих блюд на ужин. Рецепты горячих блюд для ужина. Составление меню для горячего ужина. Рецепты блюд для горячего ужина. Продукты и ингредиенты для горячего ужина по рецептам. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина. Виды консервных продуктов. Виды блюд с использованием консервных продуктов. Рецепты с использованием консервных продуктов. Меры предосторожности при употреблении консервных продуктов. Знакомство с видами и причинами отравлений. Симптомы пищевого отравления. Пищевое отравление и его влияние на организм человека. Правила первой помощи при отравлении. Знакомство с видами теста: дрожжевое, слоеное, песочное, пресное, заварное. Способы приготовления теста. Знакомство с видами изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и т.д. Иметь представление о разнообразии изделий из теста, приготовленных в домашних условиях. Различие изделий из разных видов теста. Повторение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических требований при приготовлении пищи. Характеристика виды теста по таблице. Составление и запись рецептов изделий из теста. Знакомство с рецептом по приготовлению теста для блинчиков. Подбор продуктов для приготовления пресного теста. Способы приготовления блинов. Подготовка рабочего места, посуды. Приготовление пресного теста для блинов. Приобретение практических навыков по изготовлению блинов. Умение готовить пресное тесто и изделия из него. Выполнение практической работы – приготовление блинов. Знакомство с рецептом по приготовлению печенья. Подбор продуктов для приготовления пресного теста для печенья. Способы приготовления печенья. Подготовка рабочего места, посуды. Приготовление пресного теста для печенья. Приобретение практических навыков по изготовлению печенья. Умение готовить пресное тесто и изделия из него. Правила техники безопасности при работе с электрической духовкой. Выполнение практической работы – приготовление печенья.

Транспорт.

Знакомство с понятием «междугородний автотранспорт». Значение междугороднего автотранспорт для людей. Назначение автовокзала. Части автовокзала и их назначение.

Основные автобусные маршруты. Умение обращаться за справкой к работникам автовокзала. Сюжетно-ролевая игра «На автовокзале». Способы и порядок приобретения билетов на автовокзале. Умение пользоваться расписанием. Определение стоимости проезда, в зависимости от пункта назначения.

Сюжетно-ролевая игра «В кассе автовокзала». Правила безопасности при поездке на автобусе, маршрутном такси. Посещение автовокзала. Применение полученных знаний на практике. Соблюдение правил поведения в общественных местах. Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт. Знакомство с основными маршрутами водного транспорта. Умение пользоваться расписанием. Способы и последовательность приобретения билетов. Тестирование для закрепления и систематизации полученных знаний.

Средства связи.

Знакомство с сотовыми компаниями и тарифами. Правила и способы оплаты различных видов телефонной связи. Умение оплачивать телефонную связь. Правила культурного разговора по телефону. Алгоритм выстраивания диалога при звонке по телефону срочного вызова (номера экстренных служб). Сюжетно-ролевая игра «Звонок на номер экстренных служб». Значение интернет-связи в современном мире. Типы подключения к сети интернет. Основные виды связи. Знакомство с правилами пользования интернетом. Мошенничество, кибератаки в сети интернет. Правила безопасности в сети интернет. Знакомство с понятием «электронная почта». Назначение электронной почты. Правила пользования электронной почтой. Умение регистрировать собственную учетную запись. Практическая работа – создание электронной почты. Знакомство с понятием «видеосвязь». Определение значения видеосвязи для коммуникации людей. Правила пользования видеосвязью. Тестирование для закрепления и систематизации полученных знаний.

Предприятия, организации, учреждения.

Виды образовательных организаций, их назначение. Образовательные учреждения среднего профессионального образования – колледж, техникум. Колледжи и техникумы городского округа. Направления подготовки, разнообразие специальностей. Посещение образовательного учреждения среднего-профессионального образования. Повторение правил поведения в общественных местах. Посещение местного предприятия. Знакомство с работой предприятия и выпускаемой продукцией. Повторение правил поведения в общественных местах.

Семья.

Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху. Определение понятия «межличностные отношения». Правила культурного общения между людьми. Психологический тренинг «Межличностные взаимодействия». Знакомство с основными правилами культурного общения юношей и девушек. Требования к внешнему виду молодых людей. Культура поведения при знакомстве, в общественных местах, дома. Сюжетно-ролевая игра «Встреча молодых людей».

Итоговое занятие.

Обобщение изученного в течение года. Выполнение итогового теста.

9 класс

Личная гигиена и здоровье.

Пагубное влияние курения на здоровье человека. Вред, наносимый никотином на развитие и здоровье человека. Новый вид зависимости – вейпинг, его влияние на организм человека. Зависимость от курения: опасность, приемы избавления от зависимости. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Понятие «наркотическое опьянение» и его последствия в жизни человека. Разрушительное действие наркотических веществ на здоровье человека. Психическая и физическая зависимость. Основные причины возникновения наркомании. Влияние окружения на выбор молодого человек. Правила поведения подростков в различных ситуациях с незнакомыми людьми,

неблагополучными компаниями. Коммуникативные игры и упражнения на умение выходить из сложных ситуаций, отстаивать свою позицию, говорить «нет». Определение значения здоровья для жизни и деятельности человека. Выделение средств и способов его сбережения: воспитание воли, целеустремлённости, доброты, отзывчивости и других положительных качеств личности. Влияние окружения, личных ценностей и установок на жизненное благополучие, физическое и психологическое здоровье и успех. Формирование представлений о необходимости поддержания физического здоровья. Понимание связи «здоровье» – «активная жизнь». Знакомство с различными видами физической активности. Умение выбирать активный вид спорта/деятельности для себя правильно организовывать свой активный досуг. Особенности взросления и его влияния на внешность и изменения в организме. Выделение основных правил соблюдения личной гигиены в подростковый период. Тестирование по итогам изучаемого раздела для систематизации полученных знаний.

Охрана здоровья.

Знакомство с документами, подтверждающими нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности. Причины нетрудоспособности временного характера. Постоянная нетрудоспособность. Медико-социальная экспертиза (МСЭ). Основаниями для получения листка нетрудоспособности. Знакомство с порядком выдачи листков нетрудоспособности. Выплаты пособия по временной нетрудоспособности, по беременности и родам. Продолжительность выплаты пособий по временной нетрудоспособности. Выдача листка нетрудоспособности при заболеваниях, травмах, отравлениях и иных состояниях. Выдача листка нетрудоспособности по уходу за больным членом семьи. Самолечение и его негативные последствия. Основные лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости. Важность домашней аптечки в доме. Примерное содержание основных лекарств и предметов домашней аптечки Виды, названия, способы хранения лекарственных препаратов. Формирование бережного отношения к собственному здоровью. Ознакомление с профилактическими средствами для предупреждения вирусных и простудных заболеваний. Тестирование по итогам изучаемого раздела для систематизации полученных знаний.

Жилище.

Виды насекомых и грызунов в доме: тараканы, мухи, блохи, муравьи, клопы, крысы и мыши. Вред, наносимый насекомыми и грызунами: порча пищевых продуктов, укусы, заражение болезнями, нарушения сна, психологический дискомфорт, порча предметов мебели и одежды. Причины появления в доме грызунов и насекомых. Виды и способы профилактики появления грызунов и насекомых в доме. Правила и способы борьбы с грызунами и насекомыми в доме. Средства по борьбе с насекомыми и грызунами. Виды химических средств, для борьбы с грызунами и насекомыми. Знакомство с правилами использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами. Незамедлительные действия и первая помощь при оправлении ядохимикатами. Службы по борьбе с грызунами и насекомыми. Знакомство с работой, видами предлагаемых услуг. Знакомство с понятием «интерьер». Правила и особенности организации и оформления внутреннего пространства здания (жилого, общественного, промышленного) или какого-либо помещения (вестибюля, фойе, зала и т.д.). Способы расстановки мебели для разного вида комнат/помещения. Виды мебели: из ДСП, из натурального дерева, полированная мебель, белая мебель из МДФ. Правила и способы ухода за различными видами мебели. Виды стиральных машин. Повторение правил пользования стиральными машинами. Повторение частей стиральной машины, их назначение. Стиральные средства для машин: порошки, отбеливатели, кондиционеры. Условные обозначения на упаковках. Правила техники безопасности. Тестирование по итогам изучаемого раздела для систематизации полученных знаний. Повторение правил техники безопасности при работе со стиральной машиной.

Одежда и обувь.

Знакомство с видами предприятий бытового обслуживания: ателье, мастерские, парикмахерские, прачечные, химчистки. Мастерские по ремонту обуви. Виды услуг, предоставляемые мастерскими ремонту обуви. Знакомство с понятием «прейскурант». Знакомство с правилами подготовки обуви для сдачи в ремонт. Порядок обращения в мастерские по ремонту обуви. Правила приема и выдачи обуви. Знакомство с профессией обувщик. Место работы обувщика. Условия труда. Виды выполняемой работы. Профессиональные и личностные качества для овладения профессией обувщик. Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви, хранение чека или его копии. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Практическая работа: определение размеров обуви, примерка одежды и обуви. Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека. Стиль одежды, мода, средства выражения индивидуальности. Выведение пятен в домашних условиях. Соблюдение техники безопасности при использовании средств, для выведения пятен. Выполнение практической работы – выведение мелких пятен. Правила и приемы глажения изделий из различных видов ткани: хлопок, шелк, синтетические материалы и т.д. Различие видов тканей по внешнему виду и на ощупь. Тестирование по итогам изучаемого раздела для систематизации полученных знаний. Повторение техники безопасности при работе с электрическим утюгом.

Питание.

Способы организации питания семьи. Умение рассчитывать бюджет семьи на питание. Составление меню на неделю. Составление списка продуктов питания на неделю на всю семью. Расчет бюджета на питание семье на неделю, месяц. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Классификация разнообразия продуктов. Составление полезного рациона питания на неделю. Знакомство с разнообразием изделий и блюд, которые можно приготовить из замороженного теста. Рецепты изделий из слоеного теста. Технология приготовления изделий из замороженного теста. Приготовление изделий из замороженного теста. Повторение правил работы на кухне. Повторение правил работы с электрической духовкой. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соленье, маринование. Заготовки, которые позволяют сохранить полезные вещества фруктов, овощей и ягод. Способы заготовки овощей и фруктов, которые позволяют по максимуму сохранить полезные вещества. Технологические карты различных видов заготовок. Домашние заготовки. Виды домашних заготовок. Способы и правила заморозки овощей и фруктов. Требования к продуктам при заморозке. Правила подготовки овощей и фруктов к заморозке. Лучшие продукты для заморозки. Виды варенья из ягод и фруктов. Способы и правила варки варенья. Технологическая карта варки варенья. Рецепты варенья. Повторение понятия «рациональное питание», его значение для здоровья человека. Знакомство с правилами рационального питания для подростков. Последствия, происходящие с организмом человека при недостаточном количестве витаминов в пище. Меню школьника: как питаться, чтобы быть бодрым и хорошо учиться. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Отделы рынков. Разнообразие товаров на рынке. Повторение правил поведения в общественных местах. Посещение рынка. Умение ориентироваться в отделах рынка. Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Рецепты. Выполнение практической работы – приготовление гарнира. Определение значение слова «национальность». Национальная кухня. Виды блюд русской кухни. Особенности блюд разных народов. Рецепты национальных блюд. Способы приготовления национальных блюд. Приготовление традиционных блюд – практическая работа. Виды салатов. Способы их приготовления. Рецепты салатов. Повторение правил подготовки рабочего места к приготовлению пищи. Тестирование по итогам изучаемого раздела для систематизации полученных знаний. Выполнение практической работы: приготовление салата. Техника безопасности при работе

с режущими предметами.

Транспорт.

Знакомство назначением авиатранспорта, аэропорта. Знакомство со службами аэровокзала. Части аэропорта и их назначения. Знакомство с видами воздушного транспорта, их назначением. Способы передвижения на различных видах воздушного транспорта. Правила безопасности на различных видах воздушного транспорта. Знакомство со способами и порядком приобретения билетов. Установление зависимости стоимости от срока приобретения и количества билетов на один рейс. Способы и правила возврата билетов. Регистрация рейсов. Порядок досмотра пассажира и его вещей, ограничения в перевозке багажа. Приобретение практических навыков в сюжетной игре «На каникулы летим самолетом». Определение маршрута и выбор пункта назначения. Возможности бюджета для приобретения билета «туда» и «обратно». Умение рассчитывать средства с учетом дополнительных затрат проезда от аэропорта до города. Умение ориентироваться в расписание/табло. Умение читать информацию о рейсе, времени регистрации и вылета, номере места на билете. Знакомство с правилами безопасного поведения во время полета, с правилами посадки в самолет и поведения в аэропорту. Тестирование по итогам изучаемого раздела для систематизации полученных знаний.

Средства связи.

Виды писем: личное, деловое, поздравительное. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Правила оформления делового письма. Порядок оформления делового письма. Знакомство с правилами и порядком оформления личных писем. Выполнение практической работы: оформление личного письма. Знакомство с порядком отправления писем разного вида. Знакомятся со стоимостью пересылки. Заполнение бланков для отправления письма. Оформление конверта. Применение знаний на практике. Экскурсия на почту. Отправление личных писем. Повторение правил поведения в общественных местах. Знакомство с видами денежных переводов: почтовые, банковские, наличные. Сходство и различие денежных переводов. Стоимость отправления денежных переводов. Безопасность в интернете: мошенничество в сети, как защитить свои платежи. Тестирование по итогам изучаемого раздела для систематизации полученных знаний.

Предприятия, организации, учреждения.

Знакомство с понятиями «исполнительная власть», «органы исполнительной власти». Их назначение. Три ветви власти: законодательная, исполнительная и судебная. Федеральные и региональные органы власти. Знакомство с понятием «муниципальная власть». Структура и назначение муниципальной власти. Повторение названий промышленных и сельскохозяйственных местных предприятий, их значение для жителей города и села. Виды выпускаемой продукции предприятий городского округа. Виды рабочих специальностей, их названия, характеристика деятельности. Тестирование по итогам изучаемого раздела для систематизации полученных знаний. Посещение местного предприятия. Знакомство с работой предприятия и выпускаемой продукцией. Повторение правил поведения в общественных местах.

Семья.

Культура межличностных отношений: выбор спутника жизни; готовность к браку; планирование семьи. Знакомство с понятиями «экономика домашнего хозяйства», «бюджет», «денежные сбережения». Бюджет семьи. Виды и источники дохода семьи. Источники дохода семьи. Структура дохода семьи в месяц. Основные статьи расходов семьи. Структура расходов семьи на месяц. Упражнения в планировании расходов семьи на месяц. Умение планировать расходы на месяц по отдельным статьям. Правила и способы планирования дорогостоящих покупок. Денежные сбережения, вклады. Упражнения в планировании дорогостоящих покупок с помощью сбережений. Практическая работа. Составление бюджета семьи.

Итоговое занятие. Обобщение изученного в течение года. Выполнение итогового теста.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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:

5 класс

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

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

6 класс

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

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

7 класс

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

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

8 класс

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

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

9 класс

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Название раздела	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный урок	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
2	Личная гигиена и здоровье	9		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
3	Охрана здоровья	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6

4	Жилище	12		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
5	Одежда и обувь	8		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
6	Питание	22		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
7	Транспорт	5			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
8	Средства связи	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
9	Семья	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
10	Итоговое занятие	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	5	

6 класс

№	Название раздела	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Личная гигиена и здоровье	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
2	Охрана здоровья	7		3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
3	Жилище	11		3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
4	Одежда и обувь	10		4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
5	Питание	21		5	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
6	Транспорт	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
7	Средства связи	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
8	Предприятия, организации, учреждения	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
9	Семья	5			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
10	Итоговое занятие	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	16	

7 класс

№	Название раздела	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

1	Личная гигиена и здоровье	6		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
2	Охрана здоровья	3		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
3	Жилище	12		3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
4	Одежда и обувь	10		3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
5	Питание	17		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
6	Транспорт	4		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
7	Средства связи	4		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
8	Предприятия, организации, учреждения	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
9	Семья	7		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
10	Итоговое занятие	1		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		15	

8 класс

№	Название раздела	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Личная гигиена и здоровье	6		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
2	Охрана здоровья	3		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
3	Жилище	11		4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
4	Одежда и обувь	12		3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
5	Питание	18		6	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
6	Транспорт	5		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
7	Средства связи	6		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
8	Предприятия, организации, учреждения	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
9	Семья	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
10	Итоговое занятие	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	1	19	
-------------------------------------	-----------	---	----	--

9 класс

№	Название раздела	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Личная гигиена и здоровье	5		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
2	Охрана здоровья	5		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
3	Жилище	8		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
4	Одежда и обувь	11		3	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
5	Питание	18		4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
6	Транспорт	5		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
7	Средства связи	6		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
8	Предприятия, организации, учреждения	4		1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
9	Семья	5		2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
10	Итоговое занятие	1	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		1	17	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
5 класс					
1.1	Личная гигиена и здоровье.	34			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
1.2	Охрана здоровья	34			
6 класс					
2.1	Жилище.	68			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
7 класс					
3.1	Одежда и обувь.	68			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
8 класс					
4.1	Питание	34			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
4.2	Транспорт	34			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
9 класс					
5.1	Средства связи	34			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6
5.2	Предприятия, организации, учреждения	17			
5.3	Семья.	17		4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4159f6