

РАССМОТРЕНА

На заседании педагогического совета

Протокол от « 31» августа 2023г.

№ 1

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом №108 от « 31» августа 2023г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЛАРЬЯНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ, РЕАЛИЗУЮЩАЯ АДАПТИРОВАННЫЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
**«Основы социальной жизни»**  
**5, 6 ,7 ,8,9 год обучения**

**Автор (составитель):**

**Учитель :**

**Никонорова Мария Александровна**

2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету "Основы социальной жизни" для 5,6,7,8 классов разработана с учётом требований ФГОС образования, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к результатам освоения АООП.

Нормативно-правовой и методологической основой составления Программы являются:

- ✓ Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. №1026.  
«Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
(Зарегистрировано в Минюсте России 30.12.2022 N 71930)
- ✓ СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28.
- ✓ СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2.
- ✓ АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ ЛО «Ларьянская школа-интернат».
- ✓ Учебный план ГБОУ ЛО "Ларьянская школа-интернат" на текущий учебный год.
- ✓ Календарный учебный график ГБОУ ЛО "Ларьянская школа-интернат" на текущий учебный год.

Данная программа направлена на реализацию общей цели образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями): формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственное, эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое) в соответствии с принятыми в семье и обществе нравственными и социокультурными ценностями; овладение учебной деятельностью.

*Цель предмета «Основы социальной жизни»:* практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в социуме.

*Основные задачи реализации содержания учебного предмета " Основы социальной жизни ":*

1. Расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни.
2. Формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства.
3. Ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений.
4. Практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности.
5. Усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг).
6. Развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

7. Воспитание самостоятельности при выполнении заданий; воспитание уважительного отношения к членам семьи, людям; воспитание бережного отношения к результатам труда, здоровью.

#### *Общая характеристика учебного предмета "Основы социальной жизни"*

Программа «Основы социальной жизни» составлена с учетом возможностей, обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), уровня их знаний и умений и 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.

#### **Содержание учебного предмета**

1. Личная гигиена и здоровье. Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

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

- Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).
- Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.
- Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.
- Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.
- Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач.
- Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).
- Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.

2. Охрана здоровья. Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.

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

- Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия.
- Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.
- Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.
- Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов "скорой" или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием.
- Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

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

- Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.
- Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.
- Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.
- Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.
- Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.
- Кухонная мебель: названия, назначение.
- Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате.
- Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).
- Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже различных видов мебели.
- Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат.
- Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Правила техники безопасности

- использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.
- Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами.
  - Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

#### 4. Одежда и обувь.

- Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды.
- Значение опрятного вида человека.
- Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.
- Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.
- Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.
- Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.
- Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года, назначения (спортивная, домашняя, выходная), вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная).
- Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви, хранение чека или его копии.
- Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви, их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.
- Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.
- Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

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

- Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.
- Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).
- Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.
- Мясо и мясопродукты. Первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.
- Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.
- Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.
- Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.
- Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.
- Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.
- Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.
- Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.
- Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.
- Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.
- Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.
- Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.
- Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье. Приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста. Приготовление
- Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соленье, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Меры предосторожности при употреблении

консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении. Варенье из ягод и фруктов.

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

- Проезд из дома в образовательную организацию. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.
- Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.
- Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.
- Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.
- Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.
- Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

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

- Почта. Работа почтового отделения связи "Почта России". Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.
- Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.
- Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.
- Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.
- Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.
- Интернет-связь. Электронная почта. Видеосвязь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.
- Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

8. Предприятия, организации, учреждения. Образовательные организации. Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

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

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

- Культура межличностных отношений (дружба и любовь; культура поведения влюбленных; выбор спутника жизни; готовность к браку; планирование семьи).
- Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки, правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.
- Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров.
- Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций.
- Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография.

- Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.
- Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» предполагает концентрическое распределение изучаемого материала с его усложнением и расширением при изучении в следующих классах. Такое распределение изучаемого материала способствует более прочному и осознанному усвоению изучаемого материала. Так же обеспечивается переход от более легких тем, к более сложным, а изучаемый материал постоянно используется и закрепляется в последующих классах.

*Требования к результатам освоения программы «Основы социальной жизни»:*

1. Навыки самообслуживания и ведения домашнего хозяйства, необходимые в повседневной жизни.
2. Знания названий, назначения и особенностей функционирования организаций, учреждений и предприятий социальной направленности.
3. Умения обращаться в различные организации и учреждения социальной направленности для решения практических жизненно важных задач.

*Описание места учебного предмета в учебном плане*

Учебный предмет "Основы социальной жизни" изучается в 5,6,7,8,9 классах в качестве обязательного предмета в общем объёме 68 часов (при 34 учебных неделях).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) устанавливает требования к предметным и личностным результатам обучающихся.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным результатам*, поскольку именно они обеспечивают овладение обучающимися комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

**Личностные результаты** включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки:

1. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
6. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
7. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
8. принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
9. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
10. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;



11. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
12. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
13. формирование готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты** связаны с овладением обучающимися содержанием предметной области и содержат два основных уровня овладения: минимальный и достаточный.

### **Минимальный уровень:**

1. представления о разных группах продуктов питания;
2. знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам;
3. понимание их значения для здорового образа жизни человека;
4. приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;
5. представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
6. соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
7. знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;
8. соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
9. знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;
10. знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения;
11. решение типовых практических задач под руководством педагогического работника посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;
12. знание названий торговых организаций, их видов и назначения;
13. совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;
14. первоначальные представления о статьях семейного бюджета;
15. представления о различных видах средств связи;
16. знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);
17. знание названий организаций социальной направленности и их назначения;

### **Достаточный уровень:**

1. знание способов хранения и переработки продуктов питания;
2. составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
3. самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
4. самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
5. соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук;
6. соблюдение правила поведения в доме и общественных местах;
7. представления о морально-этических нормах поведения;
8. некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды);
9. навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
10. пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;
11. знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;
12. составление различных видов деловых бумаг под руководством педагогического работника с целью обращения в различные организации социального назначения.

### **Базовые учебные действия**

#### ***Личностные учебные действия***

1. Осознанно выполнять обязанности ученика, члена школьного коллектива, пользоваться соответствующими правами.
2. Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих 10

- товарищей.
3. Осознанно относиться к выбору профессии.
  4. Понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе
  5. Соблюдать правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе.

#### ***Коммуникативные учебные действия***

1. Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.).
2. Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения, аргументировать свою позицию.
3. Дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый, незнакомый и т.п.).
4. Использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач.

#### ***Регулятивные учебные действия***

1. Применять и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления.
2. Осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач.
3. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
4. Осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

#### ***Познавательные учебные действия***

1. Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию.
2. Использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями.
3. Применять начальные знания об изученных процессах, объектах и явлениях действительности для решения познавательных и практических задач.
4. Использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

(2 часа в неделю, 68 часов в год)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Личная гигиена и здоровье</b>						
1.1	Вводный инструктаж по ТБ	1				
1.2	Утренний и вечерний туалет	1				
1.3	Предметы и средства личной гигиены.	1				<a href="https://cgon.rosпотреbnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyuy-obraz-zhizni/lichnaya-gigiena/">https://cgon.rosпотреbnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyuy-obraz-zhizni/lichnaya-gigiena/</a>
1.4	Уход за кожей рук и ногтями. Практическая работа «Мытье рук по правилам».	1				<a href="https://cgon.rosпотреbnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyuy-obraz-zhizni/lichnaya-gigiena/">https://cgon.rosпотреbnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyuy-obraz-zhizni/lichnaya-gigiena/</a>
1.5	Уход за ушами, полостью рта.	1				
1.6	Личные вещи. Правила содержания личных вещей	1				
1.7	Закаливание организма	1				
1.8	Вредные привычки	2				
1.9	Практическая работа «Уход за волосами».			1		
Итого по разделу		10				
<b>Раздел 2. Охрана здоровья</b>						
2.1	Виды доврачебной и врачебной помощи. Измерение температуры тела.	1				<a href="http://x-medical.ru">http://x-medical.ru</a>
2.2	Обработка ран, ссадин, порезов.	1				<a href="http://x-medical.ru">http://x-medical.ru</a>
2.3	Профилактика простудных и вирусных заболеваний.	1				<a href="http://x-medical.ru">http://x-medical.ru</a>
2.4	Лекарственные растения в домашней аптечке	1				<a href="https://www.rlsnet.ru/">https://www.rlsnet.ru/</a>
2.5	Практическая работа «Заваривание травяного чая»			1		
2.6	Тестовая работа по темам «Личная гигиена. Охрана здоровья».		1			<a href="https://www.rlsnet.ru/">https://www.rlsnet.ru/</a>
Итого по разделу		6				
<b>Раздел 3. Жилище</b>						

3.1	Типы жилых помещений в городе и сельской местности	1				
3.2	Коммунальные удобства в городе и сельской местности	1				
3.3	Правила пользования общими коммунальными удобствами.	1				
3.4	Домашний почтовый адрес.	1				
3.5	Планировка жилища. Виды жилых и нежилых помещений	1				
3.6	Уход за жилищем. Виды уборки	1				<a href="https://top-sovet.ru/sovety-po-uborke-doma">https://top-sovet.ru/sovety-po-uborke-doma</a>
3.7	Правила безопасности при использовании чистящих и моющих средств	1				<a href="https://top-sovet.ru/sovety-po-uborke-doma">https://top-sovet.ru/sovety-po-uborke-doma</a>
3.8	Практическая работа «Сухая уборка».			1		
3.9	Практическая работа «Влажная уборка».			1		
3.10	Тестовая работа по теме «Жилище».		1			
Итого по разделу		10				
<b>Раздел 4. Одежда и обувь</b>						
4.1	Одежда: виды, назначение	1				
4.2	Роль одежды и головных уборов для здоровья человека	1				
4.3	Магазины по продаже одежды и обуви	1				
4.4	Уход за одеждой. Ручная и машинная стирка	1				
4.5	Электроприборы для глажения. Практическое занятие.	1				
4.6	Мелкий ремонт одежды	2				
4.7	Практическая работа «Пришивание пуговиц».			2		
4.8	Виды обуви. Уход за обувью	1				
4.9	Практическая работа «Ежедневный уход за уличной обувью».			1		
4.10	Тестовая работа по теме «Одежда и обувь».		1			
Итого по разделу		12				
<b>Раздел 5. Питание</b>						
5.1	Виды продуктов питания	1				<a href="https://potrebitel-expert.ru/uslugi/sr13">https://potrebitel-expert.ru/uslugi/sr13</a>

						oki-hraneniya-posanpin/ <a href="https://potrebitelexpert.ru/uslugi/sr-oki-hraneniya-posanpin/">https://potrebitelexpert.ru/uslugi/sr-oki-hraneniya-posanpin/</a>
5.2	Правильное питание	1				
5.3	Молочные продукты.	1				
5.4	Хлеб, хлебобулочные изделия	1				
5.5	Мясо, мясные продукты.	1				
5.6	Овощи, фрукты и ягоды. Напитки	1				
5.7	Горячий и холодный завтрак	1				
5.8	Обед	1				
5.9	Горячий и холодный ужин.	1				
5.10	Практическая работа «Приготовление бутербродов и канапе».			1		
5.11	Тестовая работа по теме «Питание».		1			
Итого по разделу		11				
<b>Раздел 6. Предприятия, организации, учреждения</b>						
6.1	Образовательные учреждения.	1				
6.2	Предприятия родного города.	1				
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 7. Средства связи</b>						
7.1	Основные средства связи	1				
7.2	Почта.	1				
7.3	Практическая работа «Написание почтового адреса».			1		
7.4	Экскурсия в почтовое отделение			1		
Итого по разделу		4				
<b>Раздел 8. Транспорт</b>						
8.1	Городской транспорт.	1				
8.2	Маршрут движения, стоимость проезда до школы, дома	1				
8.3	Правила поведения в городском транспорте	1				
8.4	Правила передвижения для велосипедистов в городе	1				
8.5	Экскурсия на автобусную остановку			1		
Итого по разделу		5				
<b>Раздел 9. Семья</b>						
9.1	Состав семьи,	1				

	родственные отношения					
9.2	Семейные традиции.	1				
9.3	Моя семья вчера, сегодня, завтра	1				
9.4	Права и обязанности в семье.	1				
9.5	Досуг семьи. Практическая работа			1		
9.6	Практическая работа «Семейное древо».			1		
9.7	Годовая тестовая работа.		1			
9.8	Повторно-обобщающий урок за год	1				
Итого по разделу		8				

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

(2 часа в неделю, 68 часов в год)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Личная гигиена и здоровье</b>						
1.1	Вводный инструктаж по ТБ	1				
1.2	Личная гигиена подростка (девочки).	1				<a href="https://cgon.rosпотреbnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/lichnaya-gigiena/">https://cgon.rosпотреbnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/lichnaya-gigiena/</a>
1.3	Косметические средства и их применение.	1				
1.4	Уход за кожей рук и ногтями.	1				<a href="https://cgon.rosпотреbnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/lichnaya-gigiena/">https://cgon.rosпотреbnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/lichnaya-gigiena/</a>
1.5	Уход за кожей ног.	1				
1.6	Уход и средства за волосами.	1				
1.7	Правила сохранения зрения.	1				
1.8	Вредные привычки. Влияние вредных привычек на организм	2				
1.9	Виды закаливания.			2		
Итого по разделу		11				
<b>Раздел 2. Охрана здоровья</b>						

2.1	Виды доврачебной и врачебной помощи.	2				<a href="http://x-medical.ru">http://x-medical.ru</a>
2.2	Помощь при ушибах и травмах.	1				<a href="http://x-medical.ru">http://x-medical.ru</a>
2.3	Способы измерения температуры тела	1				<a href="https://www.rlsnet.ru/">https://www.rlsnet.ru/</a>
2.4	Средства для обработки ран, ссадин, порезов.	1				<a href="http://x-medical.ru">http://x-medical.ru</a>
2.5	Практическая работа «Обработка ссадин».			1		<a href="https://www.rlsnet.ru/">https://www.rlsnet.ru/</a>
2.6	Тестовая работа по темам «Личная гигиена. Охрана здоровья».		1			
Итого по разделу		7				
<b>Раздел 3. Жилище</b>						
3.1	Убранство жилых комнат	1				
3.2	Комнатные растения. Практическая работа «Уход за комнатными цветами».	1				
3.3	Правила пользования общими коммунальными удобствами.	1				<a href="https://top-sovet.ru/sovety-po-uborke-doma">https://top-sovet.ru/sovety-po-uborke-doma</a>
3.4	Содержание домашних животных. Ветеринарная служба	1				
3.5	Планировка нежилых помещений: кухня.	1				<a href="https://top-sovet.ru/sovety-po-uborke-doma">https://top-sovet.ru/sovety-po-uborke-doma</a>
3.6	Безопасность с электроприборами на кухне	1				
3.7	Кухонная утварь. Сервировка стола. Кухонное бельё	1				
3.8	Практическая работа «Сервировка стола к завтраку»			1		
3.9	Гигиенические требования на кухне		2			
3.10	Тестовая работа по теме «Жилище».		1			
Итого по разделу		11				
<b>Раздел 4. Одежда и обувь</b>						
4.1	Верхняя одежда, нижнее бельё.	2				
4.2	Стирка белья и условные обозначения на ярлыках одежды.	1				
4.3	Правила глажки белья.	1				
4.4	Ремонт одежды:	1				

	пришивание петельки					
4.5	Практическая работа «Пришивание петельки».			1		
4.6	Мелкий ремонт одежды	1				
4.7	Предприятия бытового обслуживания: прачечная.	1				
Итого по разделу		8				
<b>Раздел 5. Питание</b>						
5.1	Молоко, правила хранения и обработки. Блюда на основе молока.	2				<a href="https://potrebitel-expert.ru/uslugi/sr-oki-hraneniya-po-sanpin/">https://potrebitel-expert.ru/uslugi/sr-oki-hraneniya-po-sanpin/</a>
5.2	Хлеб и хлебобулочные изделия, правила хранения. Блюда на основе хлеба	2				<a href="https://potrebitel-expert.ru/uslugi/sr-oki-hraneniya-po-sanpin/">https://potrebitel-expert.ru/uslugi/sr-oki-hraneniya-po-sanpin/</a>
5.3	Молочные продукты. Мясо и мясные продукты, правила хранения	2				<a href="https://potrebitel-expert.ru/uslugi/sr-oki-hraneniya-po-sanpin/">https://potrebitel-expert.ru/uslugi/sr-oki-hraneniya-po-sanpin/</a>
5.4	Яйца, правила хранения и покупки. Практическая работа «Варка яиц».	2				
5.5	Овощи, плоды, ягоды, грибы, правила хранения.	1				
5.6	Соль, сахар, пряности, вред и польза.	1				
5.7	Практическая работа «Витаминный салат».	1				
5.8	Обед. Виды и правила покупки товаров в супермаркетах. Экскурсия в супермаркет	1				
5.9	Практическая работа «Покупка фасованного товара»..			1		
5.10	Тестовая работа по теме«Питание».		1			
Итого по разделу		14				
<b>Раздел 6. Предприятия, организации, учреждения</b>						
6.1	Детские сады, ясли, школы	1				
6.2	Колледжи, лицеи и детские дома..	1				
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 7. Средства связи</b>						
7.1	Почтовое отделение	1				
7.2	Телефонная связь.	1				
7.3	Культура разговора по телефону. Экстренный вызов.			1		
7.4	Сюжетно-ролевая игра «У меня зазвонил телефон».			1		
Итого по разделу		4				



<b>Раздел 8. Транспорт</b>						
8.1	Пригородный и междугородный транспорт.	1				
8.2	Железнодорожный вокзал. Правила поведения на железнодорожном вокзале.	1				
8.3	Правила безопасности на железнодорожном вокзале при чрезвычайных ситуациях.	1				
8.4	Тестовая работа по темам «Транспорт»			1		
8.5	Тестовая работа «Средства связи», «Предприятия, организации, учреждения».			1		
Итого по разделу		5				
<b>Раздел 9. Семья</b>						
9.1	Семейный досуг: экскурсии, прогулки	1				
9.2	Правила поведения в общественных местах	2				
9.3	Смена работы и отдыха для здоровья.	1				
9.4	Смена работы и отдыха для здоровья.	1				
9.5	Сюжетно-ролевая игра «Собираю чемодан»			1		
9.6	Годовая тестовая работа.		1			
9.7	Повторно-обобщающий урок за год	1				
Итого по разделу		8				

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

(2 часа в неделю, 68 часов в год)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Личная гигиена и здоровье</b>						
1.1	Вводный инструктаж по ТБ	1				
1.2	Личная гигиена подростка (девочки, мальчика.).	2				<a href="https://cgon.rosпотреbnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/lichnaya-">https://cgon.rosпотреbnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/lichnaya-</a> 18

						<a href="#">gigiena/</a>
1.3	Индивидуальные предметы гигиены	1				
1.4	Правила сохранения чистоты и здоровья тела	2				
1.5	Гигиена одежды, нательного и постельного белья.	3				
1.6	Практическая работа "Личная гигиена"	1				<a href="https://cgon.rosпотреbnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyuy-obraz-zhizni/lichnaya-gigiena/">https://cgon.rosпотреbnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyuy-obraz-zhizni/lichnaya-gigiena/</a>
1.7	Тестовая работа по теме «Личная гигиена.»	1				
Итого по разделу		11				
<b>Раздел 2. Охрана здоровья</b>						
2.1	Домашняя аптечка	2				<a href="http://x-medical.ru">http://x-medical.ru</a>
2.2	Термометр. Измерение температуры тела.	1				<a href="http://x-medical.ru">http://x-medical.ru</a>
2.3	Лекарственные растения	1				<a href="http://x-medical.ru">http://x-medical.ru</a>
2.4	Первая помощь при травмах, ранах, ушибах	1				<a href="http://x-medical.ru">http://x-medical.ru</a>
2.5	Первая помощь при вывихах, переломах			1		<a href="https://www.rlsnet.ru/">https://www.rlsnet.ru/</a>
2.6	Тестовая работа по теме «Охрана здоровья».		1			
Итого по разделу		7				
<b>Раздел 3. Жилище</b>						
3.1	Уборка жилого помещения	2				
3.2	Подготовка квартиры к зиме.	1				
3.3	Подготовка квартиры к лету.	1				
3.4	Санитарная обработка помещения в случае необходимости.	2				
3.5	Животные в доме	2				
3.6	Практическая работа «Уборка учебного класса»			2		
3.7	Тестовая работа по теме «Жилище».		1			
Итого по разделу		11				
<b>Раздел 4. Одежда и обувь</b>						
4.1	Ремонт разорванных мест одежды, штопка	2				
4.2	Стирка х/б белья.	1				
4.3	Утюжка белья	1				
4.4	Химчистка ,виды услуг и	1				

	правила пользования.					
4.5	Тестовая работа по теме «Одежда и обувь».			1		
Итого по разделу		6				
<b>Раздел 5. Питание</b>						
5.1	Приготовление пищи: обед..	2				<a href="https://potrebitel-expert.ru/uslugi/sr-oki-hraneniya-po-sanpin/">https://potrebitel-expert.ru/uslugi/sr-oki-hraneniya-po-sanpin/</a>
5.2	Закуски, первые и вторые блюда из овощей	2				<a href="https://potrebitel-expert.ru/uslugi/sr-oki-hraneniya-po-sanpin/">https://potrebitel-expert.ru/uslugi/sr-oki-hraneniya-po-sanpin/</a>
5.3	Закуски, первые и вторые блюда из рыбных и мясных продуктов.	2				<a href="https://potrebitel-expert.ru/uslugi/sr-oki-hraneniya-po-sanpin/">https://potrebitel-expert.ru/uslugi/sr-oki-hraneniya-po-sanpin/</a>
5.4	Третьи блюда.	2				<a href="https://potrebitel-expert.ru/uslugi/sr-oki-hraneniya-po-sanpin/">https://potrebitel-expert.ru/uslugi/sr-oki-hraneniya-po-sanpin/</a>
5.5	Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи..	2				
5.6	Сервировка стола к обеду.			2		
5.7	Практическая работа «Овощное рагу».			1		
5.8	Тестовая работа по теме«Питание».		1			
Итого по разделу		14				
<b>Раздел 6. Предприятия, организации, учреждения</b>						
6.1	Формирование представления о назначении промышленных предприятий	1				
6.2	Формирование представления о назначении сельскохозяйственных объектов данной местности	1				
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 7. Средства связи</b>						
7.1	Почтовое отделение	1				
7.2	Виды бандеролей.	1				
7.3	Порядок отправления посылок. Упаковка.			1		
7.4	Заполнение почтовых документов			1		
Итого по разделу		4				
<b>Раздел 8. Транспорт</b>						

8.1	Пригородный и междугородный транспорт.	1				
8.2	Железнодорожный вокзал. Аэропорт.	1				
8.3	Правила безопасности на железнодорожном вокзале , в аэропорту.	1				
8.4	Тестовая работа по темам «Транспорт»			1		
8.5	Тестовая работа «Средства связи», «Предприятия, организаци и, учреждения».			1		
Итого по разделу		5				
<b>Раздел 9. Семья</b>						
9.1	Семейный досуг: экскурсии, прогулки	1				
9.2	Личностные взаимоотношения в семье	2				
9.3	Права и обязанности каждого члена семьи. .	2				
9.4	Летний отдых.	1				
9.6	Годовая тестовая работа.		1			
9.7	Повторно-обобщающий урок за год	1				
Итого по разделу		8				

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

(2 часа в неделю, 68 часов в год)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрол ьные работы	Практически е работы		
<b>Раздел 1. Личная гигиена и здоровье</b>						
1.1	Вводный инструктаж по ТБ	1				
1.2	Личная гигиена подростка (девочки, мальчика).).	4				<a href="https://cgon.rosпотреbnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyuy-obraz-zhizni/lichnaya-gigiena/">https://cgon.rosпотреbnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyuy-obraz-zhizni/lichnaya-gigiena/</a>
1.3	Косметические средства и их применение.	1				
1.4	Уход за кожей лица.	2				
1.5	Типы кожи и правила ухода за кожей. Косметические средства	2				
1.6	Практическая работа	1				<a href="https://cgon.rosпо">https://cgon.rosпо</a> <sup>21</sup>

	"Личная гигиена"					trebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/lichnaya-gigiena/
Итого по разделу		11				
<b>Раздел 2. Охрана здоровья</b>						
2.1	Первая помощь при несчастных случаях: ожогах, обмороживании, отравлении	2				http://x-medical.ru
2.2	Первая помощь при несчастных случаях: тепловом и солнечном ударе	2				http://x-medical.ru
2.3	Первая помощь утопающему	2				http://x-medical.ru
2.4	Глистные заболевания и меры их предупреждения	1				http://x-medical.ru
2.6	Тестовая работа по теме «Охрана здоровья».		1			
Итого по разделу		8				
<b>Раздел 3. Жилище</b>						
3.1	Убранство жилых комнат	2				
3.2	Уборка жилого помещения.(ванная комната и санузел).	2				
3.3	Моющие средства используемые при уборке ванной комнаты и санузла.	2				
3.4	Практическая работа «Уборка санузла»	2				
3.5	Практическая работа «Уборка ванной комнаты»	2				
3.7	Тестовая работа по теме «Жилище».		1			
Итого по разделу		11				
<b>Раздел 4. Одежда и обувь</b>						
4.1	Прачечная.Виды услуг. Правила пользования	2				
4.2	Стирка шерстяного белья	1				
4.3	Утюжка брюк, блузок, платьев.	2				
4.4	Практическая работа	1				
4.5	Тестовая работа по теме «Одежда и обувь».			1		
Итого по разделу		7				
<b>Раздел 5. Питание</b>						
5.1	Приготовление изделий из теста	4				https://potrebitel-expert.ru/uslugi/sroki-hraneniya-po-22

						sanpin/ <a href="https://potrebitel-expert.ru/uslugi/sr-oki-hraneniya-po-sanpin/">https://potrebitel-expert.ru/uslugi/sr-oki-hraneniya-po-sanpin/</a>
5.2	Квашение, соление и варка варенья из фруктов.	2				
5.3	Третьи блюда.	2				<a href="https://potrebitel-expert.ru/uslugi/sr-oki-hraneniya-po-sanpin/">https://potrebitel-expert.ru/uslugi/sr-oki-hraneniya-po-sanpin/</a>
5.4	Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи..	2				
5.5	Составление меню завтрак, обед, ужин на неделю	1				
5.6	Практическая работа «Выпекание блинов».			2		
5.7	Тестовая работа по теме«Питание».		1			
Итого по разделу		14				
<b>Раздел 6. Предприятия, организации, учреждения</b>						
6.1	Формирование представления о полиции	1				
6.2	Формирование представления о департамента, муниципалитета, префектуры	1				
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 7. Средства связи</b>						
7.1	Телефон.	1				
7.2	Пользование городским телефоном-автоматом.Междугородняя телефонная связь.	1				
7.3	Правила пользования телефонным справочником			1		
7.4	Тестовая работа на тему; "Средства связи"			1		
Итого по разделу		4				
<b>Раздел 8. Транспорт</b>						
8.1	Пригородный автотранспорт. Автовокзал.	1				
8.2	Правила поведения на автовокзале	1				
8.3	Расписание движения автобусов. Порядок покупки билетов.	1				
8.4	Тестовая работа по темам «Транспорт» Водный транспорт. Основные			1		

	маршруты					
8.5	Порядок покупки билетов			1		
Итого по разделу		5				
<b>Раздел 9. Семья</b>						
9.1	Уход за грудным ребенком(кормление, купание, одевание).	2				
9.2	Уход за грудным ребенком(пеленание, уборка постели).	1				
9.3	Уход за грудным ребенком( правила содержания детской посуды, игрушек).	1				
9.6	Повторно-обобщающий урок за год	1				
9.7	Годовая тестовая работа		1			
Итого по разделу		7				

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

(2 часа в неделю, 68 часов в год)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Личная гигиена и здоровье</b>						
1.1	Вводный инструктаж по ТБ	1				
1.2	Личная гигиена подростка (девочки, мальчика).).	4				<a href="https://cgon.rosпотреbnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/lichnaya-gigiena/">https://cgon.rosпотреbnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/lichnaya-gigiena/</a>
1.3	Правила ухода за телом подростка	1				<a href="https://cgon.rosпотреbnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/lichnaya-gigiena/">https://cgon.rosпотреbnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/lichnaya-gigiena/</a>
1.4	Разговор о вредных привычках	2				
1.5	Необходимость поддержания физической формы	2				
1.6	Практическая работа			1		

	"Личная гигиена"					
Итого по разделу		11				
<b>Раздел 2. Охрана здоровья</b>						
2.1	инфекционные заболевания. Меры их предупреждения	2				<a href="http://x-medical.ru">http://x-medical.ru</a>
2.2	Правила ухода за больным.	4				<a href="http://x-medical.ru">http://x-medical.ru</a>
2.6	Тестовая работа по теме «Охрана здоровья».		1			
Итого по разделу		7				
<b>Раздел 3. Жилище</b>						
3.1	Убранство жилых комнат	3				
3.2	Упражнения в рациональной расстановке мебели в квартире.	3				
3.3	Подбор деталей интерьера	2				
3.5	Практическая работа «Убранство жилых комнат»			2		
3.7	Тестовая работа по теме «Жилище».		1			
Итого по разделу		11				
<b>Раздел 4. Одежда и обувь</b>						
4.1	Определение размеров одежды и обуви	2				
4.2	Примерка одежды и обуви	1				
4.3	Средства выражения индивидуальности	2				
4.4	Практическая работа			1		
4.5	Тестовая работа по теме «Одежда и обувь».		1			
Итого по разделу		7				
<b>Раздел 5. Питание</b>						
5.1	меню праздничного стола	4				<a href="https://potrebitel-expert.ru/uslugi/sroki-hraneniya-posanpin/">https://potrebitel-expert.ru/uslugi/sroki-hraneniya-posanpin/</a>
5.2	Сервировка праздничного стола.	3				<a href="https://potrebitel-expert.ru/uslugi/sroki-hraneniya-posanpin/">https://potrebitel-expert.ru/uslugi/sroki-hraneniya-posanpin/</a>
5.3	Приготовление блюд для детей ясельного возраста, диетических блюд	2				<a href="https://potrebitel-expert.ru/uslugi/sroki-hraneniya-posanpin/">https://potrebitel-expert.ru/uslugi/sroki-hraneniya-posanpin/</a>
5.5	Составление меню завтрак, обед, ужин на неделю	2				



5.6	Практическая работа «Сервировка праздничного стола.».			2		
5.7	Тестовая работа по теме«Питание».		1			
Итого по разделу		14				
<b>Раздел 6. Предприятия, организации, учреждения</b>						
6.1	Формирование представления о назначении данных учреждений	1				
6.2	изучить правила поведения в данных учреждениях	1				
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 7. Средства связи</b>						
7.1	Заполнение бланков денежных переводов	1				
7.2	Оплата квитанций.ЖКХ, сотовой связи и интернет.	2				
7.4	Тестовая работа на тему; "Средства связи"			1		
Итого по разделу		4				
<b>Раздел 8. Транспорт</b>						
8.1	Правила поведения на аэровокзале	1				
8.2	Расписание движения самолетов	1				
8.3	Порядок покупки билетов.	1				
8.4	Основные маршруты. Порядок покупки билетов	1				
8.5	Тестовая работа по темам «Транспорт»			1		
Итого по разделу		5				
<b>Раздел 9. Семья</b>						
9.1	Порядок и условия Заключения и расторжения брака	2				
9.2	Основы семейных отношений	1				
9.3	Анализ различных семейных ситуаций	1				
9.6	Повторно-обобщающий урок за год	2				
9.7	Годовая тестовая работа		1			
Итого по разделу		7				

## ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса, реализуемого на основе рабочей программы по основам социальной жизни для 5,6,7,8 классов по достижению планируемых результатов освоения АООП образования, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), представлено следующими объектами и средствами:

### 1. Методическая литература:

- Воронкова В.В., Казакова С.А, Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. – М., ВЛАДОС, 2020.
- Жестовская О.Б., Уроки СБО: учебное пособие для 5-9 классов специальных (коррекционных) учебных заведений. – М., ВЛАДОС, 2020.
- Львова С.А. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. 5-9 классы. – М., ВЛАДОС, 2020.
- Субчева В.П., Социально-бытовая ориентировка 5 класс. Учебное пособие для специальных (коррекционных) школ VIII вида – М., ВЛАДОС, 2013

### 2. Интернет ресурсы:

<http://x-medical.ru>

<https://potrebitel-expert.ru/uslugi/sroki-hraneniya-po-sanpin/>

<https://top-sovet.ru/sovety-po-uborke-doma>

<https://www.rlsnet.ru/>

<https://cgon.rosпотребнадзор.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/lichnaya-gigiena/>

### 3. Технические средства:

- классная доска;
- компьютер, мультимедийная доска.

### 4. Учебно-практической оборудование:

- демонстрационный материал в соответствии с основными темами программы обучения (маникюрный набор, средства по уходу за руками, средства ухода за ногами, средства ухода за волосами, набор лекарственных трав, образцы проездных билетов);
- инструкционные карты «Покупка фасованного товара. Варка яиц. Пришивание петельки. Уход за комнатными цветами. Сервировка стола. Обработка ссадин. Уход за руками»;
- карточки с заданиями;
- раздаточный материал (рецепты блюд из молока, хлеба, мяса, яиц, виды упаковок, ярлыки от одежды, образцы чистящих средств, образцы дезинфицирующих средств);
- дидактический материал по основным темам программы обучения;