

Министерство Просвещения Российской Федерации

Министерство образования и молодёжной политики

Свердловской области

Управление образования Администрации Талицкого городского округа

Свердловской области

РАССМОТРЕНО  
На педагогическом совете  
Протокол №1  
от "30.08.2024"

УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора МКОУ  
"Вихляевская ООШ"  
Чувирова А.М.  
Приказ №3008-1  
от "30.08.2024"



Адаптированная

рабочая программа

учебного предмета «Основы социальной жизни»  
для обучающихся 5-9 классов

Вихляева 2024г.

**Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа (далее АРП) учебного предмета «Основы социальной жизни» (далее ОСЖ) составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189 (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993);
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.32.86-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы» под редакцией В. В. Воронковой. М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2013 г. Сб. № 1.

АРП учебного предмета ОСЖ рассчитана на 5 лет

**Целью** данной программы является развитие социальной компетентности у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и подготовка их к самостоятельной жизни в социуме.

#### **Основные задачи:**

- формирование у воспитанников специальной (коррекционной) школы-интерната знаний и умений, способствующих социальной адаптации;
- формирование механизмов стрессоустойчивого поведения как основы психического здоровья школьника и их социально-психологической адаптации;

- развитие коммуникативной функции речи как неперенное условие социальной адаптации детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- освоение теоретической информации, а также приобретение бытовых навыков;
- развитие умений, необходимых подросткам с особыми образовательными потребностями для осуществления своей жизнедеятельности в режиме самостоятельности;
- повышение уровня познавательной активности и расширение объема имеющихся знаний и представлений об окружающем мире;
- воспитание позитивных качеств личности.

Предмет ОСЖ изучается с 5 по 9 классы. Это позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых. Изучаемый предмет имеет своё логическое продолжение в системе внеклассной работы. Воспитатель осуществляет закрепление полученных на занятиях по ОСЖ знаний и умений в процессе практической работы, формирует на их основе прочные навыки. Только комплексная совместная деятельность учителя и воспитателя позволит достичь желаемых результатов.

Занятия по ОСЖ проводятся в специальном кабинете, в котором отведены места для учащихся и для оборудования, обеспечивающего выполнение в полном объеме всех видов практических работ, предусмотренных программой. При организации кабинета учитываются санитарно-гигиенические нормы и правила техники безопасности.

## **I. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета**

В результате реализации АРП учебного предмета ОСЖ у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) должны быть сформированы теоретические знания, трудовые умения и навыки, достаточные для самообслуживания, адаптации в современном обществе, ориентации в социуме и быту, в самостоятельном поиске работы и трудоустройстве.

### **5 класс**

**Учащиеся должны знать:**

- Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета, периодичность и правила чистки зубов, ушей, мытья головы; правила освещения помещения, правила охраны зрения при чтении и просмотре телевизионных передач.
- Виды одежды и обуви, правила ухода за одеждой и обувью.
- Виды посуды, правила и приемы ухода.
- Виды бутербродов, санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи назначение кухонных принадлежностей и посуды, правила пользования ножом, электроплитой, микроволновой печью.
- Требования к осанке при ходьбе, в положении сидя и стоя, правила поведения при встрече и расставании, формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании, культуру поведения за столом во время приема пищи.
- Виды жилых помещений в городе и селе и их различие, почтовый адрес своего дома и школы-интерната.
- Наиболее рациональный маршрут проезда до школы-интерната, варианты проезда различными видами транспорта, количество времени, затрачиваемого на дорогу, пересадки, пешеходный маршрут, основные знаки дорожного движения.
- Основные виды торговых предприятий, их назначение, виды отделов в продовольственных магазинах и порядок покупки товаров в них, а также значение срока годности продуктов питания, их хранение.

### **Учащиеся должны уметь:**

- Совершать утренний туалет, в определенной последовательности совершать вечерний туалет, мыть и причесывать волосы, выбирать прическу.
- Подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону, сушить мокрую одежду и чистить одежду, подбирать крем и чистить кожаную обувь, подготавливать одежду и обувь к сезонному хранению.
- Резать ножом продукты для бутербродов, отваривать яйца, нарезать вареные овощи кубиками и соломкой, накрывать на стол с учетом конкретного меню, мыть и чистить кухонные и столовые принадлежности и посуду.
- Следить за своей осанкой, принимать правильную позу в положении сидя, правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками (мальчиками и девочками), взрослыми (знакомыми и незнакомыми) в различных ситуациях, вежливо обращаться с просьбой, вопросом к сверстникам и взрослым. Тактично вести себя во время разговора со старшими и сверстниками, правильно вести себя за столом во время приёма пищи (пользоваться приборами, салфетками, аккуратно принимать пищу).
- Соблюдать правила поведения в общественном транспорте. Правила посадки, покупки билета, поведения в салоне и при выходе на улицу. Соблюдать правила дорожного движения.

- Выбирать продукты для приготовления завтрака с учетом конкретного меню, оплачивать покупку, правильно хранить продукты питания и готовую пищу в домашних условиях.

## **6 класс**

### **Учащиеся должны знать:**

- Правила закаливания организма, обтирания; правила соблюдения личной гигиены во время выполнения физических упражнений, походов, правила ухода за руками.
- Правила стирки изделий из хлопчатобумажных тканей, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами.
- Состав семьи, имена, отчества родителей и близких родственников, место работы и должность родителей, правила поведения в семье.
- Правила поведения в зрелищных и культурно-просветительных учреждениях, правила поведения и меры предосторожности при посещении массовых мероприятий.
- Способы первичной и тепловой обработки круп, овощей, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с режущими инструментами, кипятком, правила пользования электроприборами, определение качества и сроков хранения продуктов, правила хранения продуктов в холодильнике и без него.
- Гигиенические требования к жилому помещению, правила и последовательности проведения уборки помещения, санитарно-гигиенические требования, назначение пылесоса и уход за ним.
- Основные транспортные средства, стоимость проезда на пригородном железнодорожном транспорте, порядок приобретения билетов.
- Виды специализированных магазинов, виды и стоимость различных товаров, порядок приобретения товаров.
- Виды медицинской помощи и медицинских учреждений, функции основных врачей-специалистов.
- Основные средства связи; виды почтовых отправлений, стоимость почтовых услуг при отправлении писем различного вида.
- Виды детских учреждений и их назначение, адрес Дома культуры, какие кружки и секции в нем имеются.

### **Учащиеся должны уметь:**

- Мыть руки, стричь ногти на руках и ногах; подбирать косметические средства для ухода за кожей рук.
- Пришивать пуговицы. Подбирать моющие средства для стирки, стирать и гладить изделия из хлопчатобумажных тканей.
- Культурно вести себя в театре, музее, читальном зале, правильно и безопасно вести себя при посещении массовых мероприятий.
- Варить кашу на воде, отваривать картофель и готовить пюре, заваривать чай, оформлять готовые блюда.
- Производить сухую и влажную уборку помещения с использованием пылесоса, ухаживать за мебелью в зависимости от ее покрытия, используя бытовые химические средства.
- Оплачивать проезд на всех видах транспорта, приобретать билет на железнодорожной станции на пригородные поезда.
- Выбирать доброкачественные продукты питания в продовольственном магазине, обращаться к продавцу, кассиру.
- Вызывать врача на дом, приобретать лекарство в аптеке.
- Записывать почтовые адреса с индексом на конвертах.

## **7 класс**

### **Учащиеся должны знать:**

- Правила соблюдения личной гигиены подростка, правила смены одежды, нательного и постельного белья.
- Особенности стирки белья с использованием стиральной машины-автомата. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды, стирке с помощью стиральной машины, последовательность и особенности утюжки брюк и спортивной одежды. Назначение прачечной, виды услуг и правила пользования. Некоторые тихие и подвижные игры для младших школьников.
- Способы обработки овощных, мясных, рыбных продуктов, последовательность приготовления блюд, правила пользования бытовыми электроприборами и возможность использования их, санитарно-гигиенические требования и правила безопасности при приготовлении пищи, правила пользования столовыми приборами.
- Правила приема приглашения в гости и поведения в гостях, правила вручения и приема подарков.

- Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения, способы и периодичность ухода за полом в зависимости от его покрытия, виды моющих средств.
- Функции железнодорожного транспорта, виды пассажирских вагонов, примерную стоимость билета в зависимости от вида вагона и дальности расстояния, виды справочных служб, виды камер хранения, сроки и стоимость хранения багажа.
- Перечень предметов, посылаемых посылкой, максимальный вес и стоимость посылаемых предметов, виды и способы упаковки посылки.
- Состав домашней аптечки, правила применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки, местные лекарственные растения, правила обработки незначительных порезов и наложение повязки.
- Местонахождение ближайших промышленных предприятий или сельскохозяйственных объектов, виды выпускаемой продукции, названия рабочих специальностей.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- Ремонтировать разорванные места одежды, штопать, стирать белье с помощью стиральной машины-автомата, гладить брюки и спортивную одежду.
- Одевать малышей на прогулку, объяснять детям младшего возраста правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры, помогать первоклассникам при уборке игрушек.
- Выбирать подходящую одежду для визита в гости, культурно вести себя в гостях, выбирать подарки, изготавливать простые сувениры, вручать и принимать подарки.
- Готовить обед, готовить третьи блюда, оформлять готовые блюда, сервировать стол к обеду.
- Убирать жилые помещения, мыть пол в зависимости от его покрытия, выбирать моющие средства.
- Ориентироваться в расписании, приобретать билеты в железнодорожной кассе, обращаться за справкой в справочную службу вокзала, центральную справочную по телефону.
- Упаковывать посылку, составлять опись содержимого посылки.
- Пользоваться термометром, готовить отвары и настои из лекарственных растений, обрабатывать раны при микротравмах.

#### **8 класс**

#### **Учащиеся должны знать:**

- Правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей, утюжка изделий.
- Способы и последовательность приготовления изделий из теста, заморозки овощей и зелени.
- Типы кожи и правила ухода за кожей лица.
- Правила периодичности кормления ребенка из соски и ложки, купание ребенка, одевание и пеленание грудного ребенка.
- Правила поведения юношей и девушек при знакомстве в общественных местах, дома, внешний вид.
- Правила и периодичность уборки кухни, моющие средства.
- Основные автобусные маршруты.
- Правила пользования телефонным справочником, виды заказов междугороднего телефонного разговора.
- Правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях: ожог, обморожение, тепловой и солнечный удар.
- Основные статьи доходов и расходов в семье, размер квартплаты, тарифы, порядок и периодичность оплаты электроэнергии.
- Ассортимент товаров в различных специальных магазинах, стоимость промышленных и продовольственных товаров.
- Адрес муниципалитета, функции отделов муниципалитета.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- Стирать, сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, утюжка блузок и рубашек.
- Готовить изделия из разных видов теста, заморозить зелень и овощи.
- Выбирать косметические средства в зависимости от состояния кожи, времени года.
- Купать, одевать, пеленать куклу, кормить, содержать в порядке детскую постель, игрушки.
- Культурно и вежливо вести себя при знакомстве, в общественных местах, дома, подбирать прическу, одежду, учитывая свой возраст.
- Мыть кафельные стены и раковину, пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам.
- Пользоваться расписанием, покупать билет, определять стоимость проезда.
- Объяснить причину звонка по телефону срочного вызова, культурно разговаривать по телефону.

- Оказывать первую помощь при ожогах, обмороживании, тепловом и солнечном ударе.

- Подсчитать расходы, снимать показатели счетчика и подсчитывать стоимость израсходованной электроэнергии, планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности, планировать крупные покупки.

## **9 класс**

### **Учащиеся должны знать:**

- О вредном воздействии алкоголя и наркотиков и курения на организм человека.

- Стилль одежды и моды, гарантийные сроки носки, правила возврата покупок, санитарно-гигиенические требования и правила по Т.Б. при работе со средствами для выведения пятен.

- Порядок и условия заключения и расторжения брака, распределение хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи.

- Требования к культуре поведения, нормы морали и этики в современном обществе, правила приема гостей.

- Способы приготовления национальных и диетических блюд, правила сервировки праздничного стола.

- Основные службы аэровокзала, основные маршруты самолетов, службы аэровокзала, порядок приобретения авиабилетов, правила регистрации билета и багажа, правила посадки и безопасного поведения в самолете.

- Отделы рынка, цены на отдельные товары, отличия цен на ярмарке, рынке, в магазинах.

- Меры по предупреждению инфекционных заболеваний, условия освобождения от работы (по болезни и ухода за больным).

- Учреждения и отделы по трудоустройству.

- Виды документов необходимых для поступления на работу, правила перехода на другую работу.

- Правила расстановки мебели в квартире. Требования к подбору занавесей. Светильников и других деталей интерьера.

- Виды оказываемых услуг бытовой сферы, профессии работников предприятий.

- Современные виды связи, денежные переводы и их стоимость.

- Перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

### **Учащиеся должны уметь:**

- Встречать гостей, вежливо вести себя во время приема гостей, соблюдать морально-этические норы в семье и обществе.

- Анализировать различные семейные ситуации и давать им правильную оценку.
- Подбирать одежду и обувь в соответствии с индивидуальными особенностями и размерами, выводить пятна различными способами и средствами.
- Сервировать праздничный стол, готовить национальные блюда и блюда диетического питания, составлять меню праздничного стола.
- Выбирать покупки в соответствии со своими потребностями и возможностями, вежливо обращаться к продавцу, подсчитывать стоимость покупки.
- Ориентироваться в расписании авиарейсов, определять маршрут и выбирать транспортные средства.
- Одевать, умыть, кормить больного, измерять температуру, ставить горчичники.
- Заполнять бланки почтово-телеграфного перевода.
- Заполнять анкету, писать заявления о принятии на работу, учебу, автобиографию, обращаться в отделы кадров для устройства на работу.
- Составлять заявки на материалы, инструменты, написать расписку, докладную записку.

## II.Содержание учебного предмета

Согласно учебному плану МБОУ «Ингалинская СОШ им. В.А. Колбунова» на изучение учебного предмета «ОСЖ» в 5 – 9 классах отводится 2 часа в неделю для каждого класса:

| Класс        | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
|--------------|----|----|----|----|----|
| Кол-во часов | 68 | 68 | 68 | 68 | 66 |

### 5 класс (68 часов)

| Четверть     | 1  | 2  | 3  | 4  |
|--------------|----|----|----|----|
| Кол-во часов | 16 | 16 | 22 | 14 |

### Тематическое планирование

| №  | Темы           | Всего | Теория | Практика |
|----|----------------|-------|--------|----------|
| 1. | Введение       | 2     | 2      | -        |
| 2. | Личная гигиена | 10    | 6      | 4        |
| 3. | Одежда и обувь | 4     | 3      | 1        |

|     |                          |    |    |    |
|-----|--------------------------|----|----|----|
| 4.  | Культура поведения       | 6  | 3  | 3  |
| 5.  | Питание                  | 16 | 10 | 6  |
| 6.  | Семья                    | 4  | 3  | 1  |
| 7.  | Жилище                   | 8  | 5  | 3  |
| 8.  | Транспорт                | 6  | 4  | 2  |
| 9.  | Торговля                 | 8  | 4  | 4  |
| 10. | Медицинская помощь       | 2  | 2  | -  |
| 11. | Подведение итогов за год | 2  | 2  | -  |
|     | Всего:                   | 68 | 44 | 24 |

### **Вводное занятие**

Что изучает предмет ОСЖ. Правила безопасного поведения в кабинете ОСЖ.

### **Личная гигиена**

Личная гигиена, ее значение для жизни и здоровья человека. Правила личной гигиены в течение дня.

Предметы и средства личной гигиены.

Содержание в чистоте и порядке личных (индивидуального пользования) вещей.

Уход за волосами.

Гигиена зрения, правила бережного отношения к зрению. Практическая работа. Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз.

### **Практические работы**

Выполнение утреннего туалета.

Стирка личных вещей.

Причесывание волос.

Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз.

### **Одежда и обувь**

Виды одежды и головных уборов по назначению.

Правила и способы повседневного ухода за одеждой.

Виды обуви, их назначение.

Повседневный уход за обувью.

### **Практические работы**

Сушка и чистка обуви.

### **Культура поведения**

Значение осанки для общего состояния здоровья.

Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании.

Культура поведения за столом.

### **Практические работы**

Изучение комплекса упражнений для осанки.

### **Сюжетно-ролевые игры**

«Встреча друзей». «В кафе...».

### **Питание**

Значение продуктов питания в жизни и деятельности человека.

Режим питания школьника, его влияние на здоровье.

Место приготовления пищи и его оборудование. Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы на кухне.

Кухонная и столовая посуда, приборы, приспособления - назначение.

Правила и приемы ухода за кухонной и столовой посудой.

Чайная посуда, приборы - назначение.

Правила и приемы ухода за чайной посудой.

Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Бутерброды, их виды и правила

Приготовления.

Приготовление блюд из яиц.

### **Практические работы**

Чистка и мытье кухонной и столовой посуды.

Приготовление горячих бутербродов.

Отваривание яиц.

Приготовление винегрета.

### **Семья**

Семья. Родственные отношения в семье.

### **Жилище**

Виды жилых помещений в городе и селе (жилой дом, квартира, общежитие). Почтовый адрес.

Гигиенические требования к жилому помещению. Инвентарь и приспособления для уборки.

Правила вытирания пыли, подметания и мытья полов.

### **Практические работы**

Уборка класса.

### **Экскурсии**

Чтение названия улиц. Почтовый адрес школы-интерната.

### **Транспорт**

Виды транспортных средств.

Проезд в школу-интернат (маршрут, вид транспорта).

Правила поведения в пассажирском транспорте и на улице.

Правила и знаки дорожного движения.

ИКИ «По дороге со «Смешариками».

### **Сюжетно-ролевые игры**

«Оплата проезда в маршрутном такси».

### **Торговля**

Виды торговых предприятий.

Продуктовые магазины, их отделы.

### **Сюжетно-ролевые игры**

«Я - покупатель». «В магазине».

### **Экскурсии**

В продовольственный магазин.

### **Медицинская помощь**

Правила безопасного поведения во время летних каникул.

Безопасность на водоемах.

|              |    |    |    |    |
|--------------|----|----|----|----|
| Четверть     | 1  | 2  | 3  | 4  |
| Кол-во часов | 16 | 16 | 20 | 16 |

### Тематическое планирование

| №   | Темы                      | Всего | Теория | Практика |
|-----|---------------------------|-------|--------|----------|
| 1.  | Личная гигиена            | 6     | 4      | 2        |
| 2.  | Одежда                    | 6     | 3      | 3        |
| 4.  | Семья                     | 3     | 2      | 1        |
| 5.  | Культура поведения        | 6     | 3      | 3        |
| 6.  | Питание                   | 10    | 7      | 3        |
| 7.  | Жилище                    | 8     | 5      | 3        |
| 8.  | Транспорт                 | 4     | 2      | 2        |
| 9.  | Торговля                  | 6     | 3      | 3        |
| 10. | Медицинская помощь        | 6     | 3      | 3        |
| 11. | Средства связи            | 6     | 3      | 3        |
| 12. | Учреждения и организации  | 5     | 3      | 2        |
| 13. | Подведение итогов за год. | 2     | 2      | -        |
|     | Всего:                    | 68    | 43     | 25       |

#### **Личная гигиена**

Значение закаливания организма для здоровья человека.

Способы закаливания, правила и приемы выполнения воздушных и водных процедур.

Правила и приемы ухода за кожей рук.

Правила и приемы ухода за ногами.

#### **Практические работы**

Нанесение питательного крема на кожу рук.

Стрижка ногтей на ногах.

#### **Одежда и обувь**

Значение опрятного вида человека.

Правила и приёмы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей.

Правила глажения. Техника безопасности при работе с утюгом.

## **Практические работы**

Пришивание пуговиц.

Стирка изделий из х/б тканей.

Глажение фартуков, косынок.

## **Семья**

Состав семьи. Место работы каждого члена семьи, занимаемая должность.

Права и обязанности каждого члена семьи.

## **Практические работы**

Запись сведений о членах семьи.

Составление родового древа.

## **Культура поведения**

Правила поведения в театре, кинотеатре.

Правила поведения в музее, библиотеке.

Правила поведения в школе во время занятий и на перемене.

## **Ролевые игры**

«Посещение кинотеатра».

## **Экскурсии**

В сельскую библиотеку.

## **Питание**

Правила безопасной работы на кухне.

Хранение продуктов питания и готовой пищи ( в холодильнике и без него).

Блюда из круп.

Картофель. Приготовление блюд из картофеля.

Чай. История чаепития в России.

## **Практические работы**

Приготовление каши на воде.

Приготовление картофельного пюре.

Заварка чая.

## **Экскурсии**

В продуктовый магазин.

## **Жилище**

Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.

Санитарно-гигиенические требования и правила ТБ при работе с предметами бытовой химии.

Повседневная сухая и влажная уборка помещения.

Пылесос. Использование в уборке пылесоса.

Уход за мебелью в зависимости от её покрытия.

### **Практические работы**

Уборка спальной комнаты с использованием пылесоса.

Чистка пылесоса после уборки.

### **Транспорт**

Пригородные поезда.

Расписание, направления, зоны.

Способы приобретения билетов.

### **Экскурсии**

Виртуальная экскурсия на ж-д вокзал.

### **Торговля**

Специализированные продовольственные магазины.

Виды товаров, отделы.

### **Практические работы**

Определение срока годности товара на упаковке.

### **Экскурсии**

В продовольственный супермаркет «Магнит».

### **Медицинская помощь**

Виды медицинских учреждений: поликлиника, больница, диспансер, аптека, их назначение в оказании медицинской помощи.

Работники медицинских учреждений: врачи, медицинские сёстры, лаборанты, младший медицинский персонал, регистраторы, фармацевты и др.

Виды врачебной помощи: помощь на дому, «скорая помощь», амбулаторный приём, госпитализация.

### **Сюжетно-ролевые игры**

«Вызов скорой помощи».

### **Экскурсии**

В аптеку.

### **Средства связи**

Почта. Виды почтовых отправлений.

Виды писем. Порядок отправления письма различного вида.

Телеграф. Виды телеграмм и телеграфных услуг. Тарифы.

### **Практические работы**

Написание почтового адреса на конверте.

### **Экскурсии**

На почту-телеграф.

### **Учреждения и организации**

Дошкольные учреждения, их назначение.

Школьные учреждения, их назначение.

Дом культуры, его назначение для жителей.

### **Экскурсии**

В Дом культуры с.Ингалы

|              |    |    |    |    |
|--------------|----|----|----|----|
| Четверть     | 1  | 2  | 3  | 4  |
| Кол-во часов | 18 | 14 | 20 | 16 |

### Тематическое планирование

| №   | Темы                     | Всего | Теория | Практика |
|-----|--------------------------|-------|--------|----------|
| 1.  | Личная гигиена           | 6     | 5      | 1        |
| 2.  | Одежда и обувь           | 8     | 4      | 4        |
| 3.  | Семья                    | 6     | 2      | 4        |
| 4.  | Питание                  | 10    | 5      | 5        |
| 5.  | Культура поведения       | 6     | 3      | 3        |
| 6.  | Жилище                   | 4     | 3      | 1        |
| 7.  | Транспорт                | 6     | 4      | 2        |
| 8.  | Средства связи           | 6     | 4      | 2        |
| 9.  | Медицинская помощь       | 6     | 3      | 3        |
| 10. | Учреждения и организации | 4     | 2      | 2        |
| 11. | Торговля                 | 4     | 3      | 1        |
| 12. | Подведение итогов за год | 2     | 2      | -        |
|     | Всего:                   | 68    | 40     | 28       |

#### **Личная гигиена**

Особенности личной гигиены в жизни подростка.

Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.

Особенности ухода за кожей лица, волосами.

Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные.

Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.

#### **Практические работы**

Подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния.

#### **Одежда и обувь**

Значение продления срока служения одежды.

Виды штопок, наложение заплат.

Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей.

Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды.

Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.

### **Практические работы**

Ремонт одежды: шtopка и наложение заплат.

Стирка изделий из х/б тканей с помощью стиральной машины.

Глажение брюк.

### **Экскурсии**

В школьную прачечную.

### **Семья**

Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми –одевание, обувание, причесывание.

Помощь родителям и воспитателям: в соблюдении чистоты и порядка в школе-интернате и дома.

### **Практические работы**

Оказание помощи первокласснику в одевании, обувании на прогулку.

Оказание помощи первоклассникам в уборке класса.

Разучивание тихих и подвижных игр для младших школьников.

### **Самостоятельные работы.**

Проведение игр с младшими школьниками.

### **Питание**

Виды питания. Пищевая ценность продуктов.

Значение первых, вторых, третьих блюд и их приготовление.

Использование механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.

Правила безопасной работы с режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами.

Этикет. Сервировка стола к обеду.

### **Практические работы**

Приготовление щей из свежей капусты.

Подбор и чтение рецептов приготовления киселя, компота.

Приготовления киселя из замороженных ягод.

Сервировка стола к обеду.

## **Культура поведения**

Правила приема приглашения в гости и формы отказа.

Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа), подарки.

Правила вручения подарка.

Сюжетно-ролевые игры: « Меня пригласили в гости».«В гостях...».

## **Практические работы**

Изготовление несложных сувениров.

## **Жилище**

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.

Подготовка квартиры и дома к весне, лету.

Уход за полом в зависимости от покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум, ковер), средства ухода за полом.

## **Практические работы**

Мытье полов с использованием химических моющих средств.

## **Транспорт**

Междугородний железнодорожный транспорт.

Вокзалы. Их назначение и основные службы.

Справочная служба вокзалов. Расписание поездов.

Виды пассажирских вагонов. Формы приобретения железнодорожных билетов.

## **Экскурсии**

Виртуальная экскурсия на ж-д вокзал.

## **Средства связи**

Почта. Виды бандеролей (простая, заказная, ценная, с уведомлением). Порядок их отправления.

Упаковка. Стоимость пересылки.

Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления.

## **Практические работы**

Упаковка посылки.

## **Экскурсии**

В почтовое отделение.

## **Медицинская помощь**

Виды доврачебной помощи: измерение температуры, обработка ран при микротравмах.

Домашняя аптечка. Состав домашней аптечки.

Лекарственные растения в домашней аптечке.

### **Практические работы**

Измерение температуры, обработка раны при незначительном порезе.

Упаковка домашней аптечки.

Приготовление витаминизирующего отвара.

### **Учреждения и организации**

Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села.

Культура поведения в общественных местах.

### **Экскурсии**

На швейную фабрику.

### **Торговля**

Универмаги и универсамы, их назначение.

Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров.

Порядок приобретения (выбор товара, оплата в кассе, получение чека, сдачи).

### **Экскурсии**

В универсам – самостоятельное нахождение указанного отдела.

## **8 класс (68 часов)**

|          |   |   |   |   |
|----------|---|---|---|---|
| Четверть | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----------|---|---|---|---|

|              |    |    |    |    |
|--------------|----|----|----|----|
| Кол-во часов | 16 | 16 | 22 | 14 |
|--------------|----|----|----|----|

### Тематическое планирование

| №   | Темы                          | Всего | Теория | Практика |
|-----|-------------------------------|-------|--------|----------|
| 1.  | Одежда и обувь                | 6     | 2      | 4        |
| 2.  | Питание                       | 8     | 3      | 5        |
| 3.  | Личная гигиена                | 6     | 4      | 2        |
| 4.  | Семья                         | 4     | 3      | 1        |
| 5.  | Культура поведения            | 4     | 3      | 1        |
| 6.  | Жилище                        | 4     | 2      | 2        |
| 7.  | Транспорт                     | 4     | 2      | 2        |
| 8.  | Средства связи                | 8     | 5      | 3        |
| 9.  | Медицинская помощь            | 4     | 2      | 2        |
| 10. | Экономика домашнего хозяйства | 12    | 6      | 6        |
| 11. | Торговля                      | 4     | 2      | 2        |
| 12. | Учреждения и организации      | 2     | 2      | -        |
| 13. | Подведение итогов за год      | 2     | 2      | -        |
|     | Всего:                        | 68    | 38     | 30       |

#### **Одежда и обувь**

Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей.

Правила и приемы глажения блузок, рубашек.

#### **Практические работы**

Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей.

Глажение рубашек.

#### **Экскурсии**

Виртуальная экскурсия в химчистку.

#### **Питание**

Меню. Составление меню на день, неделю.

Способы приготовления изделий из теста.

Заготовка продуктов впрок. Замораживание овощей и зелени.

### **Практические работы**

Приготовление песочного печенья.

Подготовка и нарезка овощей для заморозки.

Подготовка и нарезка зелени для заморозки.

### **Личная гигиена**

Значение косметики и дезинфицирующих средств, для юноши и девушки.

Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием дезинфицирующих средств.

Значение здоровья для жизни и деятельности человека.

Пагубное влияние табака на здоровье человека.

### **Практические работы**

Выбор косметических и дезинфицирующих средств.

Протирание кожи лица огуречным лосьоном.

### **Семья**

Грудной ребенок в семье.

Правила ухода за грудным ребенком.

Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек.

### **Практические работы**

Упражнения в купании, одевании и пеленании грудного ребенка.

### **Культура поведения**

Культура общения юноши и девушки.

Внешний вид молодых людей.

Виды галстуков и способы их завязывания.

### **Сюжетно-ролевые игры**

«Первое свидание», «Знакомство».

### **Жилище**

Уборка кухни, санузла и ванной комнаты.

Химические моющие средства, используемые при уборке. Техника безопасности при работе.

### **Практические работы**

Чистка раковины на кухне.

Мытье кафельных стен и пола на кухне.

### **Транспорт**

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение.

Основные автобусные маршруты. Расписание движения.

### **Экскурсии**

Виртуальная экскурсия на автовокзал.

### **Средства связи**

Телефон. Виды телефонной связи.

Правила пользования телефонным справочником.

Вызов экстренных аварийных служб.

Правила ведения разговора.

Междугородняя телефонная связь.

Виды заказов междугороднего телефонного разговора.

### **Сюжетно-ролевые игры**

«Вызов экстренной помощи».

### **Экскурсии**

Виртуальная экскурсия на переговорный пункт.

### **Медицинская помощь**

Первая помощь при несчастных случаях (утопление).

Солнечный и тепловой удар. Первая помощь.

### **Сюжетно-ролевые игры**

« Оказание первой помощи спасенного из водоема».

« Оказание первой помощи при солнечном ударе».

### **Экономика домашнего хозяйства**

Бюджет семьи. Источники доходов.

Основные статьи расходов. Обязательные платежи.

Расходы на приобретение крупных, дорогостоящих покупок.

Незапланированные расходы – повышение уровня культуры: покупка книг, посещение кинотеатра и т.д.

Сбережения. Значение и способы экономии расходов.

Назначение сбережений. Виды хранения сбережений.

### **Практические работы**

Определение суммы доходов семьи за месяц.

Снятие показателей электросчетчика.

Расчет стоимости израсходованной электроэнергии.

Планирование крупных, дорогостоящих покупок.

### **Экскурсии**

Виртуальная экскурсия в сбербанк

### **Торговля**

Специализированные магазины. Правила поведения в магазине.

Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу-консультанту.

### **Экскурсии**

В магазин «Бытовой техники».

### **Учреждения, организации и предприятия**

Департамент, муниципалитет, их назначение.

Префектура, полиция, их назначение.

### **9 класс (66 часов)**

|              |    |    |    |    |
|--------------|----|----|----|----|
| Четверть     | 1  | 2  | 3  | 4  |
| Кол-во часов | 16 | 16 | 20 | 14 |

### **Тематическое планирование**

| №  | Темы               | Всего | Теория | Практика |
|----|--------------------|-------|--------|----------|
| 1. | Одежда и обувь     | 6     | 4      | 2        |
| 2. | Семья              | 4     | 4      | -        |
| 3. | Культура поведения | 2     | 1      | 1        |
| 4. | Питание            | 10    | 5      | 5        |
| 5. | Жилище             | 4     | 3      | 1        |
| 6. | Транспорт          | 4     | 3      | 1        |
| 7. | Торговля           | 2     | 2      | -        |
| 8. | Средства связи     | 6     | 2      | 4        |
| 9. | Медицинская помощь | 6     | 4      | 2        |

|     |                                       |    |    |    |
|-----|---------------------------------------|----|----|----|
| 10. | Профориентация и трудоустройство      | 16 | 6  | 10 |
| 11. | Учреждения, организации и предприятия | 2  | 1  | 1  |
| 12. | Подведение итогов за год              | 2  | 2  | -  |
| 13. | Личная гигиена (повторение)           | 2  | 2  | -  |
|     | Всего:                                | 66 | 39 | 27 |

### **Одежда и обувь**

Мода. Стил ь одежды.

Способы определения собственного размера одежды и обуви.

Правила и способы выведения мелких пятен на одежде.

Использование подручных средств выведения различных пятен на одежде.

### **Практические работы**

Определение собственного размера обуви и одежды.

### **Экскурсии**

В специализированный магазин «Одежда», «Обувь».

### **Семья**

Российская семья. Основы семейных отношений.

Условия создания семьи.

Распределение обязанностей по ведению хозяйства и семейного бюджета.

Семейные традиции. Формы организации досуга и отдыха в семье.

### **Культура поведения**

Соседи. Приём гостей и правила хорошего тона при общении.

### **Сюжетно-ролевые игры**

« Мои соседи».

### **Питание**

Диетическое питание, его виды.

Национальные блюда, их виды.

Составление меню диетического питания.

Меню и сервировка праздничного стола.

### **Практические работы**

Приготовление диетического блюда.

Подбор, чтение и запись рецептов национальных блюд.

Приготовление вареников с картофелем.

Составление меню и сервировка праздничного стола.

### **Жилище**

Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.

Характерные особенности жилища. Понятие о композиции в интерьере.

Сохранение жилищного фонда. Косметический ремонт жилья.

### **Практические работы**

Рациональная расстановка мебели (макет).

### **Транспорт**

Назначение авиатранспорта. Аэропорт.

Авиамаршруты. Порядок приобретения билетов. Примерная стоимость перелёта.

Правила поведения в аэропорту. Правила посадки и безопасного поведения в самолете.

### **Сюжетно-ролевые игры**

«Я - пассажир авиатранспорта», «Ситуации в полете».

### **Торговля**

Рынок. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые, оптовые, мелкооптовые и др.

Отличие рынка от магазина: право покупателя предлагать снизить цену.

### **Средства связи**

Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные, через Интернет).

Виды связи: сотовая связь, автоответчик, факс, интернет.

Правила безопасного пользования интернетом.

### **Практические работы**

Заполнение бланка почтового денежного перевода.

### **Экскурсии**

В салон сотовой связи, почтовое отделение.

### **Медицинская помощь**

Инфекционные заболевания.

Меры по предупреждению инфекционных заболеваний.

Уход за больным.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность. Справка и листок нетрудоспособности.

### **Сюжетно-ролевые игры**

«Больной в доме».

### **Практические работы**

Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций.

### **Профориентация и трудоустройство**

Назначение учреждений и отделов по трудоустройству населения.

Основные виды работ и профессий, запрещенных для несовершеннолетних.

Документы, необходимые для поступления на работу.

Правила составления деловых бумаг.

Ситуация выбора после окончания 9 класса.

### **Экскурсии**

В Центр занятости населения.

В профессиональные учебные заведения.

### **Сюжетно-ролевые игры**

«Я подаю документы ...».

### **Личная гигиена**

Я - выбираю здоровый образ жизни!

Правила безопасного поведения во время летнего отдыха.

## **III. Формы организации учебных занятий**

Решение образовательных, коррекционно-развивающих и воспитательных задач требует использования на уроке ОСЖ различных методов обучения:

**Объяснение** – проводится при четком соблюдении различных дидактических принципов, используемых в специальном обучении. Метод объяснения используется при изучении нового материала или для закрепления сложного, не усвоенного ранее.

**Рассказ** – повествовательное изложение содержания учебного материала. На уроках ОСЖ используют: рассказ-вступление, направленный на подготовку к восприятию нового материала; рассказ-изложение, раскрывающий содержание новой темы; рассказ-заключение, обобщающий материал.

**Беседа** – это вопросно-ответный метод обучения. Она может применяться для сообщения новых знаний, закрепления, повторения, а также для контроля. Для построения беседы учитель выбирает небольшой по объему материал, делит его на несколько логических частей, к каждой части подбирает вопросы. Учитываются знания, опыт и типологические особенности учащихся. Беседа является одним из основных методов обучения на уроках ОСЖ.

**Практические работы** – целесообразнее проводить, разделив учащихся на бригады из 4-5 человек для самостоятельного выполнения задания. В зависимости от задач урока и оснащенности кабинета могут использоваться разные формы организации практических работ, как коллективные, так и индивидуальные. Количество практических работ можно увеличить и подобрать виды деятельности по усмотрению учителя.

**Экскурсии** – им отводится значительное место в АРП. Экскурсии могут быть вводные, текущие и итоговые. Текущие экскурсии служат для конкретизации и закрепления определенного учебного материала. Итоговые экскурсии организуются при завершении работы над темой.

Любая экскурсия не является самоцелью и используется в сочетании с другими организационными формами обучения. В ходе экскурсий могут проводиться практические работы.

**Сюжетно-ролевые игры** - применяются как один из ведущих методов обучения. В сочетании с другими методическими приемами их целесообразно использовать при изучении таких разделов, как «Торговля», «Медицинская помощь», «Культура поведения» и др.

Сюжетно-ролевые игры в основном следует проводить на этапе закрепления пройденного материала.

#### **IV.1. Календарно - тематическое планирование в 5 классе**

| № | Тема урока | Кол-во | Дата |
|---|------------|--------|------|
|---|------------|--------|------|

| п/п                   |                                                                                                                                        | часов |  |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| <b>Личная гигиена</b> |                                                                                                                                        |       |  |
| 1.                    | Вводное занятие. Что изучает предмет ОСЖ. Правила безопасного поведения в кабинете ОСЖ.                                                | 4     |  |
| 2.                    | Личная гигиена, ее значение для жизни и здоровья человека. Правила личной гигиены в течение дня.                                       | 4     |  |
| 3.                    | Предметы и средства личной гигиены.<br><br>Практическая работа.<br>Выполнение утреннего туалета.                                       | 4     |  |
| 4.                    | Содержание в чистоте и порядке личных (индивидуального пользования) вещей.<br><br>Практическая работа. Стирка личных вещей.            | 4     |  |
| 5.                    | Уход за волосами.<br><br>Практическая работа.<br>Причесывание волос.                                                                   | 4     |  |
| 6.                    | Гигиена зрения, правила бережного отношения к зрению. Практическая работа.<br>Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз. | 4     |  |
| <b>Одежда и обувь</b> |                                                                                                                                        |       |  |
| 7.                    | Виды одежды и головных уборов по назначению.<br><br>Правила и способы повседневного ухода за одеждой.                                  | 4     |  |
| 8.                    | Виды обуви, их назначение.<br><br>Повседневный уход за обувью.<br><br>Практическая работа. Чистка                                      | 4     |  |

|                |                                                                                                                             |   |  |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|                | обуви.                                                                                                                      |   |  |
| <b>Питание</b> |                                                                                                                             |   |  |
| 9.             | Значение продуктов питания в жизни и деятельности человека.<br>Режим питания школьника, его влияние на здоровье.            | 4 |  |
| 10.            | Место приготовления пищи и его оборудование. Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы на кухне.       | 4 |  |
| 11.            | Кухонная и столовая посуда, приборы, приспособления - назначение.<br>Правила и приемы ухода за кухонной и столовой посудой. | 4 |  |
| 12.            | Практическая работа. Чистка и мытье кухонной и столовой посуды.                                                             | 4 |  |
| 13.            | Чайная посуда, приборы - назначение.<br>Правила и приемы ухода за чайной посудой.                                           | 4 |  |
| 14.            | Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Бутерброды, их виды и правила приготовления.                           | 4 |  |
| 15.            | Практическая работа. Приготовление горячих бутербродов.                                                                     | 4 |  |
| 16.            | Приготовление блюд из яиц.<br>Практическая работа. Отваривание яиц.                                                         | 4 |  |
| 17.            | Блюда из овощей. Практическая работа. Приготовление винегрета.                                                              | 4 |  |

|                           |                                                                                                                           |   |  |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| <b>Семья</b>              |                                                                                                                           |   |  |
| 18.                       | Состав семьи обучающихся, взаимоотношения в семье.<br><br>Сюжетно-ролевая игра: «Моя семья».                              | 4 |  |
| <b>Торговля</b>           |                                                                                                                           |   |  |
| 19.                       | Основные виды магазинов. Их назначение. Правила поведения в магазине.                                                     | 4 |  |
| 20.                       | Порядок покупки товара в продовольственном магазине. Сюжетно-ролевая игра: «Я-покупатель».                                | 4 |  |
| 21.                       | Хранение продуктов питания, значение срока годности. Пр.р. Определение срока годности товара.                             | 4 |  |
| 22.                       | Экскурсия в продуктовый магазин.                                                                                          | 4 |  |
| <b>Культура поведения</b> |                                                                                                                           |   |  |
| 23.                       | Осанка при ходьбе, в положении сидя и стоя.<br><br>Практикум. Отработка навыков правильной осанки.                        | 4 |  |
| <b>Транспорт</b>          |                                                                                                                           |   |  |
| 24.                       | Виды транспортных средств.<br><br>Проезд в школу-интернат (маршрут, вид транспорта).                                      | 4 |  |
| 25.                       | Правила поведения в пассажирском транспорте и на улице.<br><br>Сюжетно-ролевая игра: «Оплата проезда в маршрутном такси». | 4 |  |
| <b>Жилище</b>             |                                                                                                                           |   |  |
| 26.                       | Виды жилых помещений в городе и селе.                                                                                     | 4 |  |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                           | Виды помещений в жилых домах (варианты жилых и подсобных помещений).                                                                                                                                                            |   |   |
| 27.                       | Гигиенические требования к жилому помещению. Инвентарь и приспособления для уборки жилых помещений.                                                                                                                             | 4 |   |
| 28.                       | Правила вытирания пыли, подметания и мытья полов.<br><br>Практическая работа. Уборка класса.                                                                                                                                    | 4 |   |
| 29.                       | Почтовый адрес дома и школы.<br><br>Пр.р. Заполнение почтового адреса.                                                                                                                                                          | 4 |   |
| <b>Культура поведения</b> |                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |
| 30.                       | Формы обращения с просьбой, вопросом к старшим.<br><br>Сюжетно-ролевая игра «Разговор ...».                                                                                                                                     | 4 | 4 |
| 31.                       | Формы обращения с просьбой, вопросом к сверстникам.<br><br>Сюжетно-ролевая игра «Разговор ...».                                                                                                                                 | 4 | 4 |
| 32.                       | Обобщение пройденного материала по разделу:<br><br>«Личная гигиена», «Жилище», «Питание», «Культура поведения».<br><br>Контрольное тестирование по разделу:<br><br>«Личная гигиена», «Жилище», «Питание», «Культура поведения». | 4 | 4 |
| 33.                       | Правила и знаки дорожного движения.                                                                                                                                                                                             | 4 |   |

|                         |                                 |  |  |
|-------------------------|---------------------------------|--|--|
|                         | ИКИ «По дороге со Смешариками». |  |  |
| 34.                     | Резервный урок                  |  |  |
| <b>Итого: 136 часов</b> |                                 |  |  |

#### **IV.2.Календарно - тематическое планирование в 6 классе**

| №<br>п/п              | Тема урока                                                                    | Кол-во<br>часов | Дата |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|
| <b>Одежда и обувь</b> |                                                                               |                 |      |
| 1.                    | Значение опрятного вида человека.                                             | 2               |      |
| 2.                    | Практическая работа. Пришивание пуговиц.                                      | 2               |      |
| 3.                    | Правила и приёмы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей.            | 2               |      |
| 4.                    | Практическая работа. Стирка изделий из х/б тканей.                            | 2               |      |
| 5.                    | Правила глажения. Техника безопасности при работе с утюгом.                   | 2               |      |
| 6.                    | Практическая работа. Глажение фартуков, косынок.                              | 2               |      |
| <b>Личная гигиена</b> |                                                                               |                 |      |
| 7.                    | Значение закаливания организма для здоровья человека.                         | 2               |      |
| 8.                    | Способы закаливания, правила и приемы выполнения воздушных и водных процедур. | 2               |      |
| 9.                    | Правила и приемы ухода за кожей рук.                                          | 2               |      |
| 10.                   | Практическая работа. Уход за кожей рук.                                       | 2               |      |
| 11.                   | Правила и приемы ухода за ногами.                                             | 2               |      |
| 12.                   | Пр. р. Стрижка ногтей на ногах.                                               | 2               |      |
| <b>Транспорт</b>      |                                                                               |                 |      |
| 13.                   | Пригородные поезда. Расписание, направления, зоны.                            | 2               |      |

|                                 |                                                                       |   |  |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---|--|
| 14.                             | Способы приобретения билетов.                                         | 2 |  |
| 15.                             | Виртуальная экскурсия на ж/д станцию.                                 | 2 |  |
| 16.                             | Виртуальная экскурсия на ж/д станцию.                                 | 2 |  |
| <b>Семья</b>                    |                                                                       |   |  |
| 17.                             | Состав семьи. Место работы каждого члена семьи, занимаемая должность. | 2 |  |
| 18.                             | Права и обязанности каждого члена семьи.                              | 2 |  |
| 19.                             | Практическая работа. Запись сведений о членах семьи.                  | 2 |  |
| 20.                             | Пр.р. Зарисовка родового древа.                                       | 2 |  |
| <b>Учреждения и организации</b> |                                                                       |   |  |
| 21.                             | Школьные учреждения, их назначение.                                   | 2 |  |
| 22.                             | Дом культуры, его назначение для жителей.                             | 2 |  |
| 23.                             | Экскурсия Дом культуры ст. Александрийской.                           | 2 |  |
| 24.                             | Экскурсия Дом культуры ст. Александрийской.                           | 2 |  |
| <b>Средства связи</b>           |                                                                       |   |  |
| 25.                             | Почта. Виды почтовых отправлений.                                     | 2 |  |
| 26.                             | Виды писем. Порядок отправления письма различного вида.               | 2 |  |
| 27.                             | Практическая работа. Написание почтового адреса на конверте.          | 2 |  |
| 28.                             | Телеграф. Виды телеграмм и                                            | 2 |  |

|                           |                                                                                                                                      |   |  |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|                           | телеграфных услуг. Тарифы.                                                                                                           |   |  |
| 29.                       | Виртуальная экскурсия на почту-телеграф.                                                                                             | 2 |  |
| 30.                       | Виртуальная экскурсия на почту-телеграф.                                                                                             | 2 |  |
| <b>Медицинская помощь</b> |                                                                                                                                      |   |  |
| 31.                       | Виды медицинских учреждений: поликлиника, больница, диспансер, аптека, их назначение в оказании медицинской помощи.                  | 2 |  |
| 32.                       | Работники медицинских учреждений: врачи, медицинские сёстры, лаборанты, младший медицинский персонал, регистраторы, фармацевты и др. | 2 |  |
| 33.                       | Виды врачебной помощи: помощь на дому, «скорая помощь», амбулаторный приём, госпитализация.                                          | 2 |  |
| 34.                       | Сюжетно-ролевая игра: «Амбулаторный прием».                                                                                          | 3 |  |
| 35.                       | Экскурсия в аптеку.                                                                                                                  | 2 |  |
| 36.                       | Экскурсия в аптеку.                                                                                                                  | 2 |  |
| <b>Жилище</b>             |                                                                                                                                      |   |  |
| 37.                       | Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.                                                                | 2 |  |
| 38.                       | Санитарно-гигиенические требования и правила ТБ при работе с предметами бытовой химии.                                               | 3 |  |
| 39.                       | Повседневная сухая и влажная уборка помещения.                                                                                       | 2 |  |
| 40.                       | Пылесос. Использование в уборке                                                                                                      | 2 |  |

|                 |                                                                         |   |  |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------|---|--|
|                 | пылесоса.                                                               |   |  |
| 41.             | Практическая работа. Уборка спальной комнаты с использованием пылесоса. | 2 |  |
| 42.             | Практическая работа. Чистка пылесоса после уборки.                      | 2 |  |
| 43.             | Уход за мебелью в зависимости от её покрытия.                           | 2 |  |
| 44.             | Практическая работа. Уход за мебелью в классе.                          | 2 |  |
| <b>Торговля</b> |                                                                         |   |  |
| 45.             | Специализированные продовольственные магазины.                          | 1 |  |
| 46.             | Виды товаров, отделы магазина.                                          | 2 |  |
| 47.             | Правила выбора доброкачественных продуктов питания.                     | 2 |  |
| 48.             | Практическая работа. Определение срока годности товара на упаковке.     | 3 |  |
| 49.             | Экскурсия в продовольственный супермаркет «Магнит».                     | 2 |  |
| 50.             | Экскурсия в продовольственный супермаркет «Магнит».                     | 2 |  |
| <b>Питание</b>  |                                                                         |   |  |
| 51.             | Правила безопасной работы на кухне (режущие инструменты, кипяток).      | 2 |  |
| 52.             | Хранение продуктов питания и готовой пищи (в холодильнике и без него).  | 2 |  |
| 53.             | Блюда из круп.                                                          | 2 |  |
| 54.             | Практическая работа. Приготовление каши на воде.                        | 2 |  |
| 55.             | Картофель. Приготовление блюд                                           | 2 |  |

|                           |                                                                                                                                            |   |  |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|                           | из картофеля (отварной картофель, пюре).                                                                                                   |   |  |
| 56.                       | Технология приготовления картофельного пюре.                                                                                               | 2 |  |
| 57.                       | Пр.р. Приготовление картофельного пюре.                                                                                                    | 2 |  |
| 58.                       | Пр.р. Приготовление картофельного пюре.                                                                                                    | 2 |  |
| 59.                       | Чай. История чаепития в России.                                                                                                            | 2 |  |
| 60.                       | Практическая работа. Заварка чая.                                                                                                          | 2 |  |
| <b>Культура поведения</b> |                                                                                                                                            |   |  |
| 61.                       | Правила поведения в библиотеке.                                                                                                            | 2 |  |
| 62.                       | Ролевая игра: «Посещение библиотеки».                                                                                                      | 2 |  |
| 63.                       | Обобщение пройденного материала по разделу:<br>«Личная гигиена», «Питание», «Одежда и обувь», «Транспорт», «Жилище», «Культура поведения». | 2 |  |
| 64.                       | Контрольное тестирование по разделу:<br>«Личная гигиена», «Питание», «Одежда и обувь», «Транспорт», «Жилище», «Культура поведения».        | 2 |  |
| 65.                       | Экскурсия в сельскую библиотеку.                                                                                                           | 2 |  |
| 66.                       | Резервный урок                                                                                                                             | 3 |  |
| <b>Итого:</b>             | 136                                                                                                                                        |   |  |

|              |  |  |  |
|--------------|--|--|--|
| <b>часов</b> |  |  |  |
|--------------|--|--|--|

#### IV.3. Календарно - тематическое планирование в 7 классе

| №<br>п/п              | Тема                                                                                    | Кол-во<br>часов | Дата |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|
| <b>Личная гигиена</b> |                                                                                         |                 |      |
| 1.                    | Особенности личной гигиены в жизни подростка.                                           | 2               |      |
| 2.                    | Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.                                    | 2               |      |
| 3.                    | Особенности ухода за кожей лица, волосами.                                              | 2               |      |
| 4.                    | Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные.           | 2               |      |
| 5.                    | Практическая работа. Подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния. | 2               |      |
| 6.                    | Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.                                          | 2               |      |
| <b>Одежда и обувь</b> |                                                                                         |                 |      |
| 7.                    | Значение продления срока служения одежды.<br>Виды штопок, наложение заплат.             | 2               |      |
| 8.                    | Практическая работа. Ремонт одежды: штопка и наложение заплат.                          | 3               |      |
| 9.                    | Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей.              | 2               |      |
| 10.                   | Практическая работа. Стирка изделий из х/б тканей с помощью стиральной машины.          | 2               |      |
| 11.                   | Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды.                                      | 2               |      |
| 12.                   | Практическая работа. Глажение                                                           | 2               |      |

|                |                                                                                                 |   |  |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|                | брюк.                                                                                           |   |  |
| 13.            | Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.                                           | 2 |  |
| 14.            | Экскурсия в школьную прачечную.                                                                 | 2 |  |
| <b>Семья</b>   |                                                                                                 |   |  |
| 15.            | Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми – одевание, обувание, причесывание. | 2 |  |
| 16.            | Практическая работа. Оказание помощи первокласснику в одевании, обувании на прогулку.           | 2 |  |
| 17.            | Помощь родителям и воспитателям: в соблюдении чистоты и порядка в школе-интернате и дома.       | 2 |  |
| 18.            | Практическая работа. Оказание помощи первоклассникам в уборке класса.                           | 2 |  |
| 19.            | Практическая работа. Разучивание тихих и подвижных игр для младших школьников.                  | 2 |  |
| 20.            | Практическая работа. Проведение игр с младшими школьниками.                                     | 2 |  |
| <b>Питание</b> |                                                                                                 |   |  |
| 21.            | Виды питания. Пищевая ценность продуктов.                                                       | 2 |  |
| 22.            | Значение первых, вторых, третьих блюд и их приготовление.                                       | 2 |  |
| 23.            | Практическая работа. Приготовление щей из свежей капусты.                                       | 2 |  |
| 24.            | Практическая работа. Приготовление щей из свежей капусты.                                       | 2 |  |

|                           |                                                                                          |   |  |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 25.                       | Практическая работа. Чтение рецептов приготовления киселя, компота.                      | 2 |  |
| 26.                       | Практическая работа. Приготовления киселя из замороженных ягод.                          | 2 |  |
| 27.                       | Использование механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.             | 2 |  |
| 28.                       | Правила безопасной работы с режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами.  | 3 |  |
| 29.                       | Этикет. Сервировка стола к обеду.                                                        | 2 |  |
| 30.                       | Практическая работа. Сервировка стола к обеду.                                           | 2 |  |
| <b>Культура поведения</b> |                                                                                          |   |  |
| 31.                       | Правила приема приглашения в гости и формы отказа.                                       | 2 |  |
| 32.                       | Сюжетно-ролевая игра: « Меня пригласили в гости».                                        | 2 |  |
| 33.                       | Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа), подарки. | 2 |  |
| 34.                       | Практическая работа. Изготовление несложных сувениров.                                   | 2 |  |
| 35.                       | Правила вручения подарка.                                                                | 2 |  |
| 36.                       | Сюжетно ролевая игра: «В гостях...».                                                     | 2 |  |
| <b>Транспорт</b>          |                                                                                          |   |  |
| 37.                       | Междугородний железнодорожный транспорт.                                                 | 2 |  |

|                                 |                                                                                                          |   |  |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 38.                             | Вокзалы. Их назначение и основные службы.                                                                | 2 |  |
| 39.                             | Справочная служба вокзалов. Расписание поездов.                                                          | 2 |  |
| 40.                             | Виды пассажирских вагонов. Формы приобретения железнодорожных билетов.                                   | 2 |  |
| 41.                             | Виртуальная экскурсия на железнодорожный вокзал.                                                         | 2 |  |
| 42.                             | Виртуальная экскурсия на железнодорожный вокзал.                                                         | 2 |  |
| <b>Торговля</b>                 |                                                                                                          |   |  |
| 43.                             | Универмаги и универсамы, их назначение.                                                                  | 2 |  |
| 44.                             | Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров.                                                           | 2 |  |
| 45.                             | Экскурсия в универсам – самостоятельное нахождение указанного отдела.                                    | 2 |  |
| 46.                             | Экскурсия в универсам – порядок приобретения (выбор товара, оплата в кассе, получение чека, сдачи).      | 2 |  |
| <b>Учреждения и организации</b> |                                                                                                          |   |  |
| 47.                             | Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села. | 2 |  |
| 48.                             | Повторение. Культура поведения в общественных местах.                                                    | 2 |  |
| 49.                             | Экскурсия на швейную фабрику для ознакомления с деятельностью фабрики и основными профессиями.           | 2 |  |

|                           |                                                                                                                    |   |  |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 50.                       | Экскурсия на мебельную фабрику для ознакомления с деятельностью фабрики и основными профессиями.                   | 2 |  |
| <b>Жилище</b>             |                                                                                                                    |   |  |
| 51.                       | Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.                                                                     | 2 |  |
| 52.                       | Подготовка квартиры и дома к весне, лету.                                                                          | 2 |  |
| 53.                       | Уход за полом в зависимости от покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум, ковер), средства ухода за полом. | 2 |  |
| 54.                       | Практическая работа. Мытье полов с использованием химических моющих средств.                                       | 2 |  |
| <b>Средства связи</b>     |                                                                                                                    |   |  |
| 55.                       | Почта. Виды бандеролей (простая, заказная, ценная, с уведомлением).                                                | 2 |  |
| 56.                       | Упаковка. Стоимость пересылки.                                                                                     | 2 |  |
| 57.                       | Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления.                                                | 2 |  |
| 58.                       | Практическая работа. Упаковка посылки.                                                                             | 2 |  |
| 59.                       | Экскурсия на почту.<br>Ознакомление с приемкой посылок.                                                            | 2 |  |
| 60.                       | Экскурсия на почту.<br>Практическая работа.<br>Составление описи содержимого посылки.                              | 2 |  |
| <b>Медицинская помощь</b> |                                                                                                                    |   |  |

|                         |                                                                                             |   |  |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 61.                     | Виды доврачебной помощи:<br>измерение температуры,<br>обработка ран при микротравмах.       | 2 |  |
| 62.                     | Практическая работа. Измерение<br>температуры, обработка раны при<br>незначительном порезе. | 2 |  |
| 63.                     | Домашняя аптечка. Состав<br>домашней аптечки.                                               | 2 |  |
| 64.                     | Практическая работа. Упаковка<br>домашней аптечки.                                          | 2 |  |
| 65.                     | Лекарственные растения в<br>домашней аптечке.                                               | 2 |  |
| 66.                     | Практическая работа.<br>Приготовление<br>витаминизирующего отвара.                          | 2 |  |
| 67                      | Резервный урок                                                                              | 2 |  |
| <b>Итого: 136 часов</b> |                                                                                             |   |  |

#### IV.4. Календарно - тематическое планирование в 8 классе

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

|               |                                                                                          |   |  |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|               | из теста.                                                                                |   |  |
| 13.           | Практическая работа.<br>Приготовление песочного печенья.                                 | 1 |  |
| 14.           | Практическая работа.<br>Приготовление песочного печенья.                                 | 1 |  |
| 15.           | Пр.р. Выпечка блинов.                                                                    | 1 |  |
| 16.           | Пр.р. Выпечка блинов.                                                                    | 1 |  |
| 17.           | Заготовка продуктов впрок.<br>Замораживание зелени.                                      | 1 |  |
| 18.           | Практическая работа. Нарезка зелени для заморозки.                                       | 2 |  |
| <b>Семья</b>  |                                                                                          |   |  |
| 19.           | Грудной ребенок в семье.                                                                 | 1 |  |
| 20.           | Правила ухода за грудным ребенком.                                                       | 2 |  |
| 21.           | Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек.                           | 2 |  |
| 22.           | Практическая работа. Упражнения в купании, одевании и пеленании грудного ребенка.        | 2 |  |
| <b>Жилище</b> |                                                                                          |   |  |
| 23.           | Уборка кухни, санузла и ванной комнаты.                                                  | 2 |  |
| 24.           | Химические моющие средства, используемые при уборке.<br>Техника безопасности при работе. | 2 |  |
| 25.           | Практическая работа. Чистка раковины на кухне.                                           | 2 |  |
| 26.           | Практическая работа. Мытье кафельных стен и пола на кухне.                               | 1 |  |

| <b>Одежда и обувь</b> |                                                                                         |   |  |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 27.                   | Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей.                                    | 2 |  |
| 28.                   | Практическая работа. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей.                | 2 |  |
| 29.                   | Правила и приемы глажения блузок, рубашек.                                              | 1 |  |
| 30.                   | Практическая работа. Глажение рубашек.                                                  | 2 |  |
| 31.                   | Виртуальная экскурсия в химчистку.                                                      | 1 |  |
| 32.                   | Моделирование ситуации<br>Подготовка вещей к сдаче в химчистку                          | 2 |  |
| <b>Средства связи</b> |                                                                                         |   |  |
| 33.                   | Телефон. Виды телефонной связи.                                                         | 1 |  |
| 34.                   | Правила пользования телефонным справочником.                                            | 1 |  |
| 35.                   | Вызов экстренных аварийных служб.<br><br>Правила ведения разговора.                     | 2 |  |
| 36.                   | Сюжетно-ролевая игра: «Вызов экстренной помощи» .                                       | 2 |  |
| 37.                   | Междугородняя телефонная связь.                                                         | 1 |  |
| 38.                   | Виды заказов междугороднего телефонного разговора.                                      | 2 |  |
| 39.                   | Виртуальная экскурсия на переговорный пункт.<br>Ознакомление с видами услуг.            | 1 |  |
| 40.                   | Виртуальная экскурсия на переговорный пункт. Уточнение тарифов на телефонные разговоры. | 2 |  |
| <b>Транспорт</b>      |                                                                                         |   |  |

|                           |                                                                                       |   |  |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 41.                       | Междугородний автотранспорт.<br>Автовокзал, его назначение.                           | 1 |  |
| 42.                       | Основные автобусные маршруты.<br>Расписание движения.                                 | 2 |  |
| 43.                       | Виртуальная экскурсия на автовокзал. Ознакомление с графиком движения автотранспорта. | 1 |  |
| 44.                       | Виртуальная экскурсия на автовокзал. Ознакомление с работой служб автовокзала.        | 2 |  |
| <b>Торговля</b>           |                                                                                       |   |  |
| 45.                       | Специализированные магазины.<br>Правила поведения в магазине.                         | 1 |  |
| 46.                       | Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу-консультанту.                      | 2 |  |
| 47.                       | Экскурсия в магазин «Бытовая техника».<br>Ознакомление с видом товаров.               | 2 |  |
| 48.                       | Экскурсия в магазин «Бытовая техника».<br>Ознакомление с видом товаров.               | 1 |  |
| <b>Медицинская помощь</b> |                                                                                       |   |  |
| 49.                       | Первая помощь при несчастных случаях<br>( утопление).                                 | 2 |  |
| 50.                       | Сюжетно-ролевая игра: «Оказание первой помощи спасенного из водоема».                 | 2 |  |
| 51.                       | Солнечный и тепловой удар.<br>Первая помощь.                                          | 1 |  |
| 52.                       | Сюжетно-ролевая игра: « Оказание первой помощи при солнечном ударе».                  | 2 |  |

| <b>Учреждения, организации и предприятия</b> |                                                                                                  |   |  |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 53.                                          | Департамент, муниципалитет, их назначение.                                                       | 2 |  |
| 54.                                          | Префектура, полиция, их назначение.                                                              | 1 |  |
| <b>Экономика домашнего хозяйства</b>         |                                                                                                  |   |  |
| 55.                                          | Бюджет семьи. Источники доходов.                                                                 | 2 |  |
| 56.                                          | Практическая работа.<br>Определение суммы доходов семьи за месяц.                                | 1 |  |
| 57.                                          | Основные статьи расходов.<br>Обязательные платежи.                                               | 2 |  |
| 58.                                          | Практическая работа. Снятие показателей электросчетчика.                                         | 1 |  |
| 59.                                          | Практическая работа. Расчет стоимости израсходованной электроэнергии.                            | 2 |  |
| 60.                                          | Расходы на приобретение крупных, дорогостоящих покупок.                                          | 1 |  |
| 61.                                          | Практическая работа.<br>Планирование крупных, дорогостоящих покупок.                             | 2 |  |
| 62.                                          | Незапланированные расходы – повышение уровня культуры: покупка книг, посещение кинотеатра и т.д. | 2 |  |
| 63.                                          | Сбережения. Значение и способы экономии расходов.                                                | 1 |  |
| 64.                                          | Назначение сбережений. Виды хранения сбережений.                                                 | 1 |  |
| 65.                                          | Виртуальная экскурсия в сбербанк.                                                                | 2 |  |
| 66.                                          | Виртуальная экскурсия в сбербанк.                                                                | 1 |  |
| <b>Итого:</b>                                | 102 часа                                                                                         |   |  |

#### IV.5. Календарно - тематическое планирование в 9 классе

| №<br>п / п            | Тема урока                                                                  | Кол-во<br>часов | Дата |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|
| <b>Одежда и обувь</b> |                                                                             |                 |      |
| 1.                    | Мода. Стилъ одежды.                                                         | 1               |      |
| 2.                    | Способы определения<br>собственного размера одежды и<br>обуви.              | 1               |      |
| 3.                    | Практическая работа.<br>Определение собственного<br>размера обуви и одежды. | 1               |      |
| 4.                    | Виртуальная экскурсия в<br>специализированный магазин<br>«Одежда», «Обувь». | 1               |      |
| 5.                    | Правила и способы выведения<br>мелких пятен на одежде.                      | 2               |      |
| 6.                    | Использование подручных<br>средств выведения различных<br>пятен на одежде.  | 2               |      |
| <b>Питание</b>        |                                                                             |                 |      |
| 7.                    | Диетическое питание, его виды.                                              | 1               |      |
| 8.                    | Составление меню диетического<br>питания.                                   | 2               |      |
| 9.                    | Пр.р. Приготовление<br>диетического блюда.                                  | 1               |      |
| 10.                   | Пр.р. Приготовление<br>диетического блюда.                                  | 1               |      |
| 11.                   | Национальные блюда, их виды.                                                | 1               |      |
| 12.                   | Пр.р. Подбор, чтение и запись<br>рецептов национальных блюд.                | 2               |      |
| 13.                   | Практическая работа.<br>Приготовление вареников с<br>картофелем.            | 1               |      |
| 14.                   | Практическая работа.<br>Приготовление вареников с                           | 1               |      |

|                           |                                                                           |   |  |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---|--|
|                           | картофелем.                                                               |   |  |
| 15.                       | Меню и сервировка праздничного стола.                                     | 2 |  |
| 16.                       | Практическая работа.<br>Составление меню и сервировка праздничного стола. | 2 |  |
| <b>Семья</b>              |                                                                           |   |  |
| 17.                       | Российская семья. Основы семейных отношений.                              | 1 |  |
| 18.                       | Условия создания семьи.                                                   | 2 |  |
| 19.                       | Распределение обязанностей по ведению хозяйства и семейного бюджета.      | 2 |  |
| 20.                       | Семейные традиции. Формы организации досуга и отдыха в семье.             | 2 |  |
| <b>Культура поведения</b> |                                                                           |   |  |
| 21.                       | Соседи. Приём гостей и правила хорошего тона при общении.                 | 2 |  |
| 22.                       | Сюжетно-ролевая игра: « Мои соседи».                                      | 1 |  |
| <b>Жилище</b>             |                                                                           |   |  |
| 23.                       | Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.                     | 1 |  |
| 24.                       | Характерные особенности жилища. Понятие о композиции в интерьере.         | 2 |  |
| 25.                       | Практическая работа.<br>Рациональная расстановка мебели (макет).          | 2 |  |
| 26.                       | Сохранение жилищного фонда.<br>Косметический ремонт жилья.                | 2 |  |
| <b>Транспорт</b>          |                                                                           |   |  |
| 27.                       | Назначение авиатранспорта.<br>Аэропорт.                                   | 2 |  |

|                       |                                                                                                            |   |  |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 28.                   | Авиамаршруты. Порядок приобретения билетов. Примерная стоимость перелёта.                                  | 2 |  |
| 29.                   | Правила поведения в аэропорту. Правила посадки в самолет.                                                  | 2 |  |
| 30.                   | Правила безопасности во время полета самолетом.<br><br>Сюжетно-ролевая игра: «Я - пассажир авиатранспорта» | 2 |  |
| <b>Средства связи</b> |                                                                                                            |   |  |
| 31.                   | Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные, через Интернет).                                           | 2 |  |
| 32.                   | Практическая работа. Заполнение бланка почтового денежного перевода.                                       | 2 |  |
| 33.                   | Виды связи: сотовая связь, автоответчик, факс, интернет.                                                   | 2 |  |
| 34.                   | Правила безопасного пользования интернетом.                                                                | 2 |  |
| 35.                   | Экскурсия на почту.<br><br>Беседа с работниками почты о денежных переводах.                                | 2 |  |
| 36.                   | Экскурсия в салон сотовой связи.<br><br>Способы оплаты карты сотовой связи.                                | 2 |  |
| <b>Торговля</b>       |                                                                                                            |   |  |
| 37.                   | Рынок. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые, оптовые, мелкооптовые и др.                    | 2 |  |
| 38.                   | Отличие рынка от магазина: право покупателя предлагать снизить цену. Сюжетно-ролевая игра: «На             | 2 |  |

|                                              |                                                                                                        |   |  |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|                                              | рынке ....».                                                                                           |   |  |
| <b>Медицинская помощь</b>                    |                                                                                                        |   |  |
| 39.                                          | Инфекционные заболевания.                                                                              | 2 |  |
| 40.                                          | Меры по предупреждению инфекционных заболеваний.                                                       | 2 |  |
| 41.                                          | Уход за больным.                                                                                       | 2 |  |
| 42.                                          | Сюжетно-ролевая игра: «Больной в доме».                                                                | 1 |  |
| 43.                                          | Практическая работа. Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций.                              | 2 |  |
| 44.                                          | Документы, подтверждающие нетрудоспособность. Справка и листок нетрудоспособности.                     | 2 |  |
| <b>Учреждения, организации и предприятия</b> |                                                                                                        |   |  |
| 45.                                          | Предприятие бытового обслуживания.                                                                     | 2 |  |
| 46.                                          | Виртуальная экскурсия на предприятие бытового обслуживания с целью ознакомления с видами деятельности. | 1 |  |
| <b>Профориентация и трудоустройство</b>      |                                                                                                        |   |  |
| 47.                                          | Назначение учреждений и отделов по трудоустройству населения.                                          | 2 |  |
| 48.                                          | Основные виды работ и профессий, запрещенных для несовершеннолетних.                                   | 2 |  |
| 49.                                          | Экскурсия в Центр занятости города Георгиевска.                                                        | 1 |  |
| 50.                                          | Экскурсия в Центр занятости города Георгиевска.                                                        | 1 |  |
| 51.                                          | Документы, необходимые для поступления на работу.                                                      | 1 |  |
| 52.                                          | Правила составления деловых                                                                            | 1 |  |

|                        |                                                                                          |   |  |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|                        | бумаг.                                                                                   |   |  |
| 53.                    | Практическая работа.<br>Составление деловых бумаг:<br>заявление.                         | 1 |  |
| 54.                    | Практическая работа.<br>Составление деловых бумаг:<br>автобиография.                     | 1 |  |
| 55.                    | Практическая работа.<br>Составление деловых бумаг:<br>расписка.                          | 1 |  |
| 56.                    | Практическая работа.<br>Составление деловых бумаг:<br>докладная записка.                 | 2 |  |
| 57.                    | Ситуация выбора после<br>окончания 9 класса.                                             | 1 |  |
| 58.                    | Ролевая игра: «Я подаю<br>документы ...».                                                | 1 |  |
| 59.                    | Обобщение пройденного<br>материала по разделу:<br>«Профориентация и<br>трудоустройство». | 2 |  |
| 60.                    | Контрольное тестирование по<br>разделу: «Профориентация и<br>трудоустройство».           | 2 |  |
| 61.                    | Экскурсия в профессиональные<br>учебные заведения                                        | 2 |  |
| 62.                    | Экскурсия в профессиональные<br>учебные заведения                                        | 2 |  |
| 63.                    | Повторение раздела: «Культура<br>поведения».                                             | 1 |  |
| 64.                    | Повторение раздела: « Личная<br>гигиена».                                                | 1 |  |
| <b>Итого: 102 часа</b> |                                                                                          |   |  |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 345197355402255976370865811722506627397297559402

Владелец Чувирова Анастасия Михайловна

Действителен с 30.11.2023 по 29.11.2024