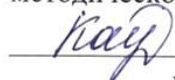


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Буретская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО

Председатель  
методического совета




Каушева Т.В.

Протокол № 8  
от «21» июня 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор

  
Шалагина Е.В.

Приказ № 245  
от «21» июня 2023 г.

**АДАптированная рабочая программа  
по основам социальной жизни**

для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения)  
5-8 классы

**Уровень образования: основное общее**

**Класс: 5 -8 классы**

Составитель:  
Плотникова Н.Н.,  
учитель истории и  
обществознания

2023 г.

Программа по основам социальной жизни для обучающихся 5-8 классов разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФГОС).

На изучение основ социальной жизни по учебному плану отводится 204 часа: в 5 - 6 классах – 68 часов ( из расчета 1 час в неделю), в 7-8 классах – 136 часов( из расчета 2 часа в неделю)

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

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

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2).

#### **Предметные результаты освоения программы:**

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как

одна из составляющих при оценке итоговых достижений. АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по отдельным учебным предметам на конец школьного обучения (IX класс):

#### **Минимальный уровень:**

представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам, понимание их значения для здорового образа жизни человека;

умение приготовить несложные виды блюд под руководством учителя; представление о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;

знание отдельных видов одежды и обуви и некоторых правил ухода за ними;

знание правил личной гигиены, умение их выполнять под руководством взрослого;

знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения; знание названий торговых организаций, их видов и назначения; умения совершать покупки различных видов товара под руководством взрослого;

представление о статьях семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;

представление о различных видах средств связи;

знание и соблюдение некоторых правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

знание названий организаций социального назначения и их назначение.

#### **Достаточный уровень:**

знание о способах хранения и переработки продуктов питания; умение составлять меню из предложенных продуктов питания; умение самостоятельно приготовить несложные знакомые блюда; умения самостоятельно совершать покупки различных видов товара; умения ежедневного соблюдения правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;

умения соблюдать правила поведения в доме и общественных местах; усвоение морально-этических норм поведения;

навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);

умение обращаться в различные медицинские учреждения, вызывать врача на дом, покупать лекарства и т.д.;

умение пользоваться различными средствами связи, в том числе и Интернет-средствами;

знание основных статей семейного бюджета, умение вести его расчет; составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения.

## **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, кипяtkом, 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 описание содержимого посылки.
- Пользоваться термометром, готовить отвары и настои из лекарственных растений, обрабатывать раны при микротравмах.

### **8 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 описание содержимого посылки.
- Пользоваться термометром, готовить отвары и настои из лекарственных растений, обрабатывать раны при микротравмах.

## **ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ**

### **Пояснительная записка**

**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 непереносимое 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.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личная гигиена и здоровье.** Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей. Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах. Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки). Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики. Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос. Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером. Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков). Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.

**Охрана здоровья** Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний. Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия. Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту. Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного. 4 Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов «скорой» или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием. Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

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

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

**Одежда и обувь** Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды. Значение опрятного вида человека. Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк,

спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распоровшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведение мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен. Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды. Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки. Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.). Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии. Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви; их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов. Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви. Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

**Питание** Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи. Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп). Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе. Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи. Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц. Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты. Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки. Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей. Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе. Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив. Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина. Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение. Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака.

Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола. Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом. Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Стоимость и расчет продуктов для 6 холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина. Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста. Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении. Варенье из ягод и фруктов.

**Транспорт** Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте. Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда. Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание. Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда. Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт. Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы. Средства связи Назначение, особенности использования.

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

**Электронная почта.** Видео-связь (скайп). Особенности, значение в современной жизни. Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

**Предприятия, организации, учреждения** Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учебно-образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования. Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих. **Исполнительные органы государственной власти (города, района).** Муниципальные власти. Структура, назначение.

**Семья** Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности. Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др. правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т. д. Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др. Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т. д. Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей. Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

№ урока	Содержание урока	Часы учебного времени
1	Введение. Что изучает предмет ОСЖ. Правила безопасного поведения в кабинете ОСЖ.	1
2	Личная гигиена, ее значение для жизни и здоровья человека. Правила личной гигиены в течение дня.	1
3	Предметы и средства личной гигиены. Содержание в чистоте и порядке личных (индивидуального пользования) вещей.	1
4	Гигиена зрения, правила бережного отношения к зрению. Практическая работа. Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз.	1
5	Уход за волосами. Практическая работа. Причесывание волос.	1
6	Практическая работа. Выполнение утреннего туалета.	1
7	Одежда и обувь. Виды одежды и головных уборов по назначению. Правила и способы повседневного ухода за одеждой.	1
8	Виды обуви, их назначение. Повседневный уход за обувью.	1
9	Практические работы. Сушка и чистка обуви.	1
10	Культура поведения. Значение осанки для общего состояния здоровья.	1
11	Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании. Культура поведения за столом.	1
12	Практические работы Изучение комплекса упражнений для осанки.	1
13	Сюжетно-ролевые игры. «Встреча друзей». «В кафе...».	1
14	Питание. Значение продуктов питания в жизни и деятельности человека. Режим питания школьника, его влияние на здоровье.	1
15	Место приготовления пищи и его оборудование. Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы на кухне.	1
16	Кухонная и столовая посуда, приборы, приспособления - назначение. Правила и приемы ухода за кухонной и столовой посудой	1

17	Чайная посуда, приборы - назначение. Правила и приемы ухода за чайной посудой.	1
18	Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Бутерброды, их виды и правила приготовления. Приготовление блюд из яиц.	1
19	Практические работы Чистка и мытье кухонной и столовой посуды.	1
20	Практические работы. Приготовление горячих бутербродов.	1
21	Практические работы. Отваривание яиц.	1
22	Практические работы. Приготовление винегрета.	1
23	Семья. Родственные отношения в семье. Родственные отношения в семье.	1
24	Жилище. Виды жилых помещений в городе и селе (жилой дом, квартира, общежитие). Почтовый адрес.	1
25	Гигиенические требования к жилому помещению. Инвентарь и приспособления для уборки. Правила вытирания пыли, подметания и мытья полов.	1
26	Практические работы. Уборка класса.	1
27	Экскурсии. Чтение названия улиц. Почтовый адрес школы	1
28	Транспорт. Виды транспортных средств. Проезд в школу-интернат (маршрут, вид транспорта).	1
29	Правила поведения в пассажирском транспорте и на улице. Правила и знаки дорожного движения.	1
30	Сюжетно-ролевые игры. «Оплата проезда в маршрутном такси».	1
31	Торговля. Виды торговых предприятий. Продуктовые магазины, их отделы.	1
32	Сюжетно-ролевые игры «Я - покупатель». «В магазине».	1
33	Экскурсии. В продовольственный магазин.	1
34	Медицинская помощь Правила безопасного поведения во время летних каникул. Безопасность на водоемах. Подведение итогов за год	1

### 6 класс

№ урока	Содержание урока	Часы учебного времени
1	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, за ногами	1
2	Практические работы. Нанесение питательного крема на кожу рук. Стрижка ногтей на ногах.	1
3	Одежда. Значение опрятного вида человека. Правила и приёмы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей. Правила глажения. Техника безопасности при работе с утюгом.	1
4	Практические работы Пришивание пуговиц. Стирка изделий из х/б тканей. Глажение фартуков, косынок.	1
5	Семья. Состав семьи. Место работы каждого члена семьи, занимаемая должность. Права и обязанности каждого члена семьи.	1

6	Практические работы Запись сведений о членах семьи. Составление родового древа.	1
7	Культура поведения. Правила поведения в театре, кинотеатре. Правила поведения в музее, библиотеке.	1
8	Правила поведения в школе во время занятий и на перемене.	1
9	Ролевые игры «Посещение кинотеатра».	1
10	Экскурсии В сельскую библиотеку	1
11	Питание. Правила безопасной работы на кухне. Хранение продуктов питания и готовой пищи ( в холодильнике и без него). Блюда из круп.	1
12	Картофель. Приготовление блюд из картофеля.	1
13	Чай. История чаепития в России.	1
14	Практические работы. Приготовление каши на воде. Приготовление картофельного пюре. Заварка чая.	1
15	Экскурсии. В продуктовый магазин.	1
16	Жилище. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Санитарно-гигиенические требования и правила ТБ при работе с предметами бытовой химии.	1
17	Повседневная сухая и влажная уборка помещения. Пылесос. Использование в уборке пылесоса. Уход за мебелью в зависимости от её покрытия.	1
18	Практические работы. Уборка спальни с использованием пылесоса. Чистка пылесоса после уборки.	1
19	Транспорт. Пригородные поезда. Расписание, направления, зоны. Способы приобретения билетов.	1
20	Экскурсии. Виртуальная экскурсия на ж-д вокзал.	1
21	Торговля. Специализированные продовольственные магазины. Виды товаров, отделы.	1
22	Практические работы. Определение срока годности товара на упаковке.	1
23	Экскурсии. В продовольственный магазин	1
24	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.	1
25	Виды врачебной помощи: помощь на дому, «скорая помощь», амбулаторный приём, госпитализация.	1
26	Сюжетно-ролевые игры. «Вызов скорой помощи».	1
27	Экскурсии. В аптеку. ФАП	1
28	Средства связи. Почта. Виды почтовых отправлений. Виды писем. Порядок отправления письма различного вида. Телеграф. Виды телеграмм и телеграфных услуг. Тарифы.	1
29	Практические работы. Написание почтового адреса на конверте.	1
30	Экскурсии. На почту-телеграф.	1
31	Учреждения и организации. Дошкольные учреждения, их назначение.	1
32	Школьные учреждения, их назначение.	1
33	Дом культуры, его назначение для жителей.	1
34	Экскурсии. В Дом культуры с.Кочериково Подведение итогов за	1

год.	
------	--

7 класс

№ урока	Содержание урока	Часы учебного времени
1	Введение	1
2	Личная гигиена. Особенности личной гигиены в жизни подростка.	1
3	Личная гигиена. Особенности личной гигиены в жизни подростка.	1
4	Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.	1
5	Особенности ухода за кожей лица, волосами.	1
6	Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные	1
7	Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.	1
8	Практические работы. Подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния.	1
9	Одежда и обувь. Значение продления срока служения одежды.	1
10	Одежда и обувь. Значение продления срока служения одежды.	1
11	Виды штопок, наложение заплат	1
12	Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей.	1
13	Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды.	1
14	Правила и приемы глажения брюк, спортивной одежды.	1
15	Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.	1
16	Практические работы. Ремонт одежды: штопка и наложение заплат.	1
17	Практические работы. Ремонт одежды: штопка и наложение заплат.	1
18	Практические работы. Глажение брюк.	1
19	Семья. Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми –одевание, обувание, причесывание.	1
20	Семья. Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми –одевание, обувание, причесывание.	1
21	Помощь родителям и воспитателям: в соблюдении чистоты и порядка в школе и дома.	1
22	Практические работы. Оказание помощи первокласснику в одевании, обувании на прогулку.	1
23	Практические работы. Оказание помощи первокласснику в одевании, обувании на прогулку.	1
24	Практические работы. Оказание помощи первоклассникам в уборке класса.	1
25	Практические работы. Оказание помощи первоклассникам в уборке класса.	1
26	Практические работы. Разучивание тихих и подвижных игр для младших школьников.	1
27	Практические работы. Разучивание тихих и подвижных игр для младших школьников.	1
28	Практические работы. Разучивание тихих и подвижных игр для младших школьников.	1
29	Самостоятельные работы.. Проведение игр с младшими школьниками.	1
30	Самостоятельные работы.. Проведение игр с младшими	1



	школьниками.	
31	Самостоятельные работы.. Проведение игр с младшими школьниками.	1
32	Питание. Виды питания. Пищевая ценность продуктов.	1
33	Значение первых, вторых, третьих блюд и их приготовление.	1
34	Использование механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.	1
35	Правила безопасной работы с режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами.	1
36	Этикет. Сервировка стола к обеду.	1
37	Практические работы. Подбор и чтение рецептов приготовления киселя, компота.	1
38	Практические работы. Сервировка стола к обеду.	1
39	Культура поведения. Правила приема приглашения в гости и формы отказа.	1
40	Правила вручения подарка.	1
41	Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа), подарки.	1
42	Сюжетно-ролевые игры: « Меня пригласили в гости».	1
43	Сюжетно-ролевые игры: «В гостях...».	1
44	Практические работы. Изготовление несложных сувениров.	1
45	Жилище. Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.	1
46	Подготовка квартиры и дома к весне, лету.	1
47	Уход за полом в зависимости от покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум, ковер), средства ухода за полом.	1
48	Практические работы. Мытье полов с использованием химических моющих средств.	1
49	Транспорт. Междугородний железнодорожный транспорт.	1
50	Вокзалы. Их назначение и основные службы.	1
51	Справочная служба вокзалов. Расписание поездов.	1
52	Виды пассажирских вагонов. Формы приобретения железнодорожных билетов.	1
53	Экскурсии. Виртуальная экскурсия на ж-д вокзал.	1
54	Средства связи. Почта. Виды бандеролей (простая, заказная, ценная, с уведомлением). Порядок их отправления.	1
55	Упаковка. Стоимость пересылки.	1
56	Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления.	1
57	Практические работы. Упаковка посылки.	1
58	Экскурсии. В почтовое отделение.	1
59	Медицинская помощь. Виды доврачебной помощи: измерение температуры, обработка ран при микротравмах.	1
60	Домашняя аптечка. Состав домашней аптечки.	1
61	Лекарственные растения в домашней аптечке.	1
62	Практические работы. Приготовление витаминизирующего отвара.	1
63	Практические работы. Измерение температуры, обработка раны при незначительном порезе.	1
64	Практические работы. Упаковка домашней аптечки.	1
65	Учреждения и организации. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села.	1

66	Культура поведения в общественных местах.	1
67	Торговля. Универмаги и универсамы, их назначение. Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения (выбор товара, оплата в кассе, получение чека, сдачи).	1
68	Подведение итогов за год	1

### 8 класс

№ урока	Содержание урока	Часы учебного времени
1	Значение косметики, дезинфицирующих средств, для юноши и девушки.	1
2	Практическая работа. Выбор косметических и дезинфицирующих средств.	1
3	Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием дезинфицирующих средств.	1
4	Практическая работа. Протирание кожи лица огуречным лосьоном.	1
5	Значение здоровья для жизни и деятельности человека.	1
6	Пагубное влияние табака на здоровье человека.	1
7	Культура общения юноши и девушки.	1
8	Сюжетно-ролевая игра «Первое свидание», «Знакомство».	1
9	Внешний вид молодых людей.	1
10	Виды галстуков и способы их завязывания.	1
11	Меню. Составление меню на день, неделю.	1
12	Способы приготовления изделий из теста.	1
13	Практическая работа. Приготовление песочного печенья.	1
14	Практическая работа. Приготовление песочного печенья.	1
15	Практическая работа. Выпечка блинов.	1
16	Практическая работа. Выпечка блинов.	1
17	Заготовка продуктов впрок. Замораживание зелени.	1
18	Практическая работа. Нарезка зелени для заморозки.	1
19	Грудной ребенок в семье.	1
20	Правила ухода за грудным ребенком.	1
21	Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек.	1
22	Практическая работа. Упражнения в купании, одевании и пеленании грудного ребенка.	1
23	Уборка кухни, санузла и ванной комнаты.	1
24	Химические моющие средства, используемые при уборке. Техника безопасности при работе.	1
25	Практическая работа. Чистка раковины на кухне.	1
26	Практическая работа. Мытье кафельных стен и пола на кухне.	1
27	Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей.	1
28	Практическая работа. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей.	1
29	Правила и приемы глажения блузок, рубашек.	1
30	Практическая работа. Глажение рубашек.	1
31	Виртуальная экскурсия в химчистку.	1
32	Моделирование ситуации Подготовка вещей к сдаче в химчистку	1
33	Телефон. Виды телефонной связи.	1

34	Правила пользования телефонным справочником.	1
35	Вызов экстренных аварийных служб. Правила ведения разговора.	1
36	Сюжетно-ролевая игра: «Вызов экстренной помощи» .	1
37	Междугородняя телефонная связь.	1
38	Виды заказов междугороднего телефонного разговора.	1
39	Виртуальная экскурсия на переговорный пункт. Ознакомление с видами услуг.	1
40	Виртуальная экскурсия на переговорный пункт. Уточнение тарифов на телефонные разговоры.	1
41	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение.	1
42	Основные автобусные маршруты. Расписание движения.	1
43	Виртуальная экскурсия на автовокзал. Ознакомление с графиком движения автотранспорта.	1
44	Виртуальная экскурсия на автовокзал. Ознакомление с работой служб автовокзала.	1
45	Специализированные магазины. Правила поведения в магазине.	1
46	Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу-консультанту.	1
47	Экскурсия в магазин «Бытовая техника». Ознакомление с видом товаров.	1
48	Экскурсия в магазин «Бытовая техника». Ознакомление с видом товаров.	1
49	Первая помощь при несчастных случаях ( утопление).	1
50	Сюжетно-ролевая игра: «Оказание первой помощи спасенного из водоема».	1
51	Солнечный и тепловой удар. Первая помощь.	1
52	Сюжетно-ролевая игра: « Оказание первой помощи при солнечном ударе».	1
53	Департамент, муниципалитет, их назначение.	1
54	Префектура, полиция, их назначение.	1
55	Бюджет семьи. Источники доходов.	1
56	Практическая работа. Определение суммы доходов семьи за месяц.	1
57	Основные статьи расходов. Обязательные платежи.	1
58	Практическая работа. Снятие показателей электросчетчика.	1
59	Практическая работа. Расчет стоимости израсходованной электроэнергии.	1
60	Расходы на приобретение крупных, дорогостоящих покупок.	1
61	Практическая работа. Планирование крупных, дорогостоящих покупок.	1
62	Незапланированные расходы – повышение уровня культуры: покупка книг, посещение кинотеатра и т.д.	1
63	Сбережения.	1
64	Значение и способы экономии расходов.	1
65	Назначение сбережений.	1
66	Виды хранения сбережений.	1
67	Виртуальная экскурсия в сбербанк.	1
68	Виртуальная экскурсия в сбербанк.	1