

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Первомайская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета

Протокол № 1
От 29.08.2025 г

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР
_____ Янькова Н.И.

29.08.2025 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«Первомайская СОШ»
_____ Рощупкина Л.А.

Приказ № 174 от 29.08.2025 г

АДАптированная рабочая программа

учебного предмета «Основы социальной жизни»
для учащихся 5 – 9 классов с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» для 5-9 классов учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), АООП учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Первомайская СОШ» и учебным планом МБОУ «Первомайская СОШ» на 2025-2026 учебный год.

Адаптированная рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» для 5-9 классов является частью АООП ООО МБОУ «Первомайская СОШ» и состоит из следующих разделов: пояснительная записка, планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета, календарно-тематическое планирование.

Настоящей программой на изучение данного предмета в 5-9 классах предусматривается 68 часов в год (2 часа в неделю).

Цель программы: практическая подготовка обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Достижение поставленных целей обеспечивается решением следующих задач:

- расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;
- формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;
- ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;
- практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;
- усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);
- развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;

Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности;

Привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу;

Творческого отношения к домашнему труду;

Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;

Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь);

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Формирование у воспитанников знаний и умений, способствующих социальной адаптации.

Формирование механизмов стрессоустойчивого поведения как основы психического здоровья школьника и условие их социально-психологической адаптации.

Развитие коммуникативной функции речи как непереносимое условие социальной адаптации детей с умственной отсталостью.

Освоение теоретической информации, а также приобретение бытовых навыков.

Развитие умений, необходимых обучающимся 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.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

Обучающиеся должны знать виды питания и их особенности, значение первых и вторых блюд, правила безопасности при использовании механических и электрических бытовых приборов при приготовлении пищи.

Особенности стирки цветного и белого белья, правила пользования моющими средствами, устройство стиральной машины и способы пользования ею, назначение прачечной и виды её услуг, последовательность и особенность глажения одежды из разных тканей.

Правила ухода за младшими детьми, различные, тихие и подвижные игры, стишки, песенки.

Правила поведения при встрече и расставании, правила поведения при вручении и получении подарков.

Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки помещения, способы подготовки жилья к зиме, весне и лету, способы ухода за полом в зависимости от покрытия.

Функции железнодорожного транспорта, типы пассажирских вагонов, виды справочных служб и камер хранения, о сроках и месте возврата билетов.

Меры по предупреждению несчастных случаев, правила оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях.

Достаточный уровень:

Обучающиеся должны уметь пользоваться механическими и электрическими бытовыми приборами, готовить первое и второе блюдо по рецепту, составлять меню завтрака, обеда и ужина на день.

Ремонтировать разорванные места одежды, штопать, пришивать пуговицу и петельку; стирать белое бельё вручную и с помощью стиральной машины.

Ухаживать за младшими детьми, объяснять им правила игры и играть с ними.

Культурно вести себя в гостях, выбирать подарки, изготавливать простые сувениры.

Убирать жилые помещения, мыть зеркала и стёкла, утеплять окна.

Ориентироваться в расписании, приобретать билеты, обращаться за справкой в справочное бюро вокзала.

Приобретать товары с учетом их необходимости и своих финансовых возможностей.

Культурно разговаривать по телефону, кратко объяснять причину своего звонка, получать справку.

Оказать первую помощь при ожоге, обморожении, утопающему.

Метапредметные результаты:

Применение приобретённых знаний, умений и навыков в повседневной жизни:

- способность сознательно организовывать и регулировать свою деятельность: учебную, общественную;
- владение умениями работать с учебной и внешкольной информацией, использовать современные источники информации, в том числе материалы на электронных носителях;
- готовность к сотрудничеству с соучениками, коллективной работе; освоение основ межкультурного взаимодействия в школе и социальном окружении и др.

3. 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, маски. 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.

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.

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 выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.

Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.

Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная 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.

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.

Культура поведения.

Приём гостей. Поход в гости. Подарки, сувениры.

Жилище

Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. Коммунальные удобства в городе и сельской местности.

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.

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.

Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.

Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.

Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье 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.

Торговля.

Магазины по продаже продуктов питания. Рынки. 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.

Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.

Транспорт

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

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.

Средства связи

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

Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка. Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма.

Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки. Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки. Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.

Интернет-связь. Электронная почта. Видеосвязь. Особенности, значение в современной жизни. Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Учреждения, предприятия и организации

Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учебно-образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.

Местные 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.

4. Тематическое планирование предмета «Основы социальной жизни» для учащихся 5-9 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

5 класс

№	Название темы	Количество часов
1	Личная гигиена	4
2	Охрана здоровья	5
3	Одежда и обувь	8
4	Семья	4
5	Культура поведения	4
6	Жилище	8
7	Питание	17
8	Торговля	5
9	Транспорт	4
10	Средства связи	5
11	Учреждения, предприятия и организации	4
Итого		68

6 класс

№	Название темы	Количество часов
1	Личная гигиена	4
2	Охрана здоровья	5
3	Одежда и обувь	8
4	Семья	4
5	Культура поведения	4
6	Жилище	8
7	Питание	17
8	Торговля	5
9	Транспорт	4
10	Средства связи	5
11	Учреждения, предприятия и организации	4
Итого		68

7 класс

№	Название темы	Количество часов
1	Личная гигиена	4
2	Охрана здоровья	5
3	Одежда и обувь	8
4	Семья	4
5	Культура поведения	4
6	Жилище	8
7	Питание	17
8	Торговля	5
9	Транспорт	4
10	Средства связи	5
11	Учреждения, предприятия и организации	4
Итого		68

8 класс

№	Название темы	Количество часов
1	Личная гигиена	4
2	Охрана здоровья	5
3	Одежда и обувь	8
4	Семья	4
5	Культура поведения	4
6	Жилище	8
7	Питание	17
8	Торговля	5
9	Транспорт	4
10	Средства связи	5
11	Учреждения, предприятия и организации	4
Итого		68

9 класс

№	Название темы	Количество часов
1	Личная гигиена	4
2	Охрана здоровья	5
3	Одежда и обувь	8
4	Семья	4
5	Культура поведения	4
6	Жилище	8
7	Питание	17
8	Торговля	5
9	Транспорт	4
10	Средства связи	5
11	Учреждения, предприятия и организации	4
Итого		68

**Календарно-тематическое планирование адаптированной рабочей программы по
предмету «Основы социальной жизни» для учащихся 5-9 классов с умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

№ урока	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
Личная гигиена (4ч.)			
1	Личная гигиена. Её значение для здоровья человека.	02.09.2025	
2	Особенности личной гигиены в жизни подростка. Индивидуальные предметы гигиены. Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела.	05.09.2025	
3	Правила сохранения чистоты и здоровья тела. Санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой. Гигиена одежды, нательного и постельного белья.	09.09.2025	
4	Негативное влияние на организм человека вредных веществ.	12.09.2025	
Охрана здоровья (5ч.)			
5	Виды медицинской помощи: доврачебная, «скорая помощь», амбулаторный приём, госпитализация.	16.09.2025	
6	Виды медицинских учреждений и их назначение.	19.09.2025	
7	Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, ушибах, переломах.	23.09.2025	
8	Домашняя аптечка.	26.09.2025	
9	Лекарственные растения. О вреде самолечения.	30.09.2025	
Одежда и обувь(8ч.)			
10	Мелкий ремонт одежды. Ремонт разорванных мест одежды, штопка. Техника безопасности при работе с иглой и ножницами.	03.10.2025	
11	Ручная стирка изделий из хлопчатобумажной ткани. Стирка белья с помощью стиральной машины. Инструктаж по технике безопасности при использовании моющих средств.	07.10.2025	
12	Инструктаж по технике безопасности при работе с электрическим утюгом. Глажение изделий из различных видов тканей.	10.10.2025	
13	Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек.	14.10.2025	
14	Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Химчистка.	17.10.2025	
15	Обувь. Уход за обувью. Ремонт обуви.	21.10.2025	
16	Обувь и здоровье человека.	24.10.2025	
17	Обобщающий урок по пройденным темам.	28.10.2025	
Семья (4ч.)			
18	Состав семьи учащихся: имена, отчества, возраст, место работы членов семьи.	07.11.2025	
19	Личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.	11.11.2025	
20	Семейный досуг. Отдых.	14.11.2025	
21	Экономика домашнего хозяйства.	18.11.2025	
Культура поведения (4ч.)			
22	Правила приема приглашения в гости. Практическая работа Оформление пригласительного на день рождения.	21.11.2025	
23	Подготовка к походу в гости. Правила поведения в гостях.	25.11.2025	
24	Подарки. Правила поведения при вручении и принятии подарка.	28.11.2025	
25	Практическая работа Подарки. Изготовление несложных сувениров.	02.12.2025	
Жилище(8ч.)			
26	Виды жилых помещений. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.	05.12.2025	
27	Повседневная сухая и влажная уборка жилого помещения.	09.12.2025	
28	Уход за полом в зависимости от его покрытия. Средства по уходу за полом. Техника безопасности при использовании моющих средств.	12.12.2025	
29	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры, дома к зиме, к лету.	16.12.2025	
30	Моющие средства для уборки. Печатные инструкции к моющим средствам. Уборка кухни, санузла, ванны.	19.12.2025	
31	Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия (мягкая обивка, полировка, лак и др.)	23.12.2025	
32	Животные в доме (кошка, собака, попугай). Правила соблюдения гигиены	26.12.2025	

	жилища при наличии животных в доме.		
33	Комнатные растения. Уход за комнатными растениями.	30.12.2025	
Питание (17ч.)			
34	Виды питания. Значение первых и вторых блюд. Третьи блюда.	13.01.2026	
35	Инструктаж по технике безопасности с электроприборами. Техника безопасности при работе с ножом. Инструктаж при работе с горячей посудой с жидкостью. Рецепты первых блюд. Щи из свежей капусты.	16.01.2026	
36	Инструктаж по технике безопасности при работе с электроприборами. Техника безопасности при работе с ножом. Инструктаж при работе с горячей посудой с жидкостью. Рецепты вторых блюд. Овощное рагу.	20.01.2026	
37	Использование механических и электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи. Техника безопасности при работе с электроприборами.	23.01.2026	
38	Рецепты вторых блюд из рыбных продуктов. Инструктаж по технике безопасности при работе с электроприборами. Техника безопасности при работе с ножом.	27.01.2026	
39	Рецепты вторых блюд из мясных продуктов. Инструктаж по технике безопасности при работе с электроприборами. Техника безопасности при работе с ножом.	30.01.2026	
40	Рецепты третьих блюд. Инструктаж по технике безопасности при работе с электроприборами. Техника безопасности при работе с ножом.	03.02.2026	
41	Оформление готовых блюд.	06.02.2026	
42	Сервировка стола к обеду.	10.02.2026	
43	Меню праздничного стола. Сервировка праздничного стола.	13.02.2026	
44	Виды теста: песочное, дрожжевое, слоёное.	17.02.2026	
45	Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др.	20.02.2026	
46	Приготовление пиццы. Пошаговый рецепт.	24.02.2026	
47	Заготовка продуктов впрок. Квашение, соление овощей, маринование.	27.02.2026	
48	Заморозка. Сушка. Варка варенья.	03.03.2026	
49	Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении.	06.03.2026	
50	Национальные блюда. Рецепты национальных блюд.	10.03.2026	
Торговля (5ч.)			
51	Основные виды магазинов.	13.03.2026	
52	Продовольственные магазины. Виды товаров, их стоимость.	17.03.2026	
53	Специализированные магазины. Виды товаров, их стоимость.	20.03.2026	
54	Универсамы и супермаркеты.	24.03.2026	
55	Рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания, продовольственными товарами и реализации сельскохозяйственных продуктов.	27.03.2026	
Транспорт (4ч.)			
56	Виды транспортных средств. Поведение в транспорте, поведение на улице.	07.04.2026	
57	Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения.	10.04.2026	
58	Междугородный автотранспорт. Автовокзал, его назначение.	14.04.2026	
59	Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы.	17.04.2026	
Средства связи (5ч.)			
60	Основные средства связи (почта, телефон, интернет).	21.04.2026	
61	Почта. Виды почтовых отправлений (письма, бандероли, посылки, денежные переводы). Практическая работа. Написание адреса, и индекса на конвертах.	24.04.2026	
62	Телефонная связь, её виды. Культура разговора по телефону.	28.04.2026	
63	Номера телефонов экстренной службы. Вызов полиции, пожарной команды, скорой помощи.	05.05.2026	
64	Интернет-связь. Электронная почта. Видеосвязь. Особенности, значение в современной жизни.	08.05.2026	
Учреждения, предприятия и организации (4ч.)			
65	Образовательные учреждения. Дошкольные и школьные учреждения и их назначение.	12.05.2026	
66	Исполнительные органы государственной власти (города, района).	15.05.2026	
67	Местные промышленные и сельскохозяйственные предприятия.	22.05.2026	
68	Обобщающий урок.	26.05.2026	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424450954

Владелец Рощупкина Людмила Анатольевна

Действителен с 04.12.2024 по 04.12.2025