

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодёжной политики в Свердловской области

Управление образования Администрации города Нижний Тагил

МАОУ СОШ № 138

РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УР _____ Лыскова Т.В. Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МАОУ СОШ №138 _____ Кузнецова Г.В. Приказ №235 од от «29» августа 2025 г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Основы социальной жизни»
(АООП вариант 1)
для 5 – 9 классов
срок реализации 5 лет

г. Нижний Тагил, 2025 год

1. Пояснительная записка

При разработке программы были использованы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – ФАООП УО (ИН), утверждена приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1026.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» имеет своей целью практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Основные задачи, которые призван решать этот учебный предмет, состоят в следующем:

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

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФАООП, 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.

2.1. Личностные результаты

Личностные результаты освоения АООП образования по предмету «Основы социальной жизни» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки, такие как:

овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

1) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

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

3) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

4) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

5) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие

мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

б) формирование готовности к самостоятельной жизни.

2.2. Предметные результаты (на конец 9 класса)

Предметные результаты освоения АООП образования по предмету «Основы социальной жизни», включают освоенные обучающимися знания и умения, а также готовность их применения. АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

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

2.3. Критерии оценки усвоения предмета

Устный опрос является одним из методов учета знаний, умений и навыков, обучающихся с умственной отсталостью. При оценивании устных ответов принимается во внимание:

- правильность ответа по содержанию, свидетельствующая об осознанности усвоения изученного материала;
- полнота ответа;
- последовательность изложения.

Оценка «5» ставится обучающемуся, если он: обнаруживает понимание материала, может с помощью учителя сформулировать, обосновать самостоятельно ответ, привести необходимые примеры; допускает единичные ошибки, которые сам исправляет.

Оценка «4» ставится, если обучающийся дает ответ, в целом соответствующий требованиям оценки «5», но допускает неточности и исправляет их с помощью учителя.

Оценка «3» ставится, если обучающийся частично понимает тему, дает ответы по наводящим вопросам учителя.

Оценка «2 и 1» может выставляться в дневник, может выставляться в устной форме как метод воспитательного воздействия на ребёнка.

Оценка «2 и 1» не ставится в журнал.

При оценивании практических работ принимается во внимание умение практически применять свои знания.

Оценка «5» ставится, если обучающийся применяет полученные знания при выполнении практической работы и может выполнить её используя план или образец, а также проанализировать и оценить качество своей работы;

Оценка «4» ставится, если обучающийся при выполнении трудовых заданий испытывает незначительные трудности и использует помощь учителя при поэтапном выполнении практического задания и его анализе;

Оценка «3» ставится, если обучающийся может выполнить избирательно задания по аналогии и при различных видах помощи; не имеет способности обобщить и проанализировать своей работы.

Оценка «2 и 1» может выставляться за небрежно выполненные задания, за грубое нарушение правил безопасной работы, правил охраны труда, как метод воспитательного воздействия на ребёнка

Оценка «2 и 1» не ставится в журнал

3. Содержание учебного предмета.

Количество часов, отведенных на реализацию предмета «Основы социальной жизни» предметной области «Человек и общество», определено ФАООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и приведено в следующей таблице.

Класс \ Кол-во часов	5	6	7	8	9
В неделю	2	2	2	2	2
За год	68	68	68	68	68
Всего	340				

Программа представлена следующими учебными разделами:

1. «Личная гигиена и здоровье»
2. «Охрана здоровья»
3. «Жилище»
4. «Одежда и обувь»
5. «Питание»
6. «Транспорт»

7. «Средства связи»
8. «Предприятия, организации, учреждения»
9. «Семья»

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.

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): 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), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды.

Значение опрятного вида человека.

Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

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

Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.

Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.

Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года, назначения (спортивная, домашняя, выходная), вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная).

Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви, хранение чека или его копии.

Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви, их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.

Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.

Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

Питание.

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

Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.

Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).

Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.

Мясо и мясопродукты. Первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка

мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.

Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.

Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.

Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.

Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.

Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.

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

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

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

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

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

Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье. Приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста. Приготовление

Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соленье, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении. Варенье из ягод и фруктов.

Транспорт.

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

Проезд из дома в образовательную организацию. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.

Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.

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

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

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

Средства связи.

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

Почта. Работа почтового отделения связи "Почта России". Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.

Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.

Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

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

Интернет-связь. Электронная почта. Видеосвязь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Предприятия, организации, учреждения.

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

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

Семья.

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

Культура межличностных отношений (дружба и любовь; культура поведения влюбленных; выбор спутника жизни; готовность к браку; планирование семьи).

Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки, правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.

Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров.

Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций.

Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография.

Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.

Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.

Тематическое планирование
5 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
Модуль		
Личная гигиена и здоровье		
1.	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.	2
2.	Утренний и вечерний туалет.	1
3.	Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход.	2
4.	Гигиена тела.	1
5.	Закаливание организма.	1
6.	Уход за волосами.	1
7.	Гигиена зрения.	1
8.	Негативное влияние на организм человека вредных веществ.	1
Охрана здоровья		
9.	Охрана здоровья. Виды медицинской помощи.	2
10.	Первая помощь.	1
11.	Уход за больным на дому. Виды врачебной помощи на дому.	2
Жилище		
12.	Общее представление о доме.	2
13.	Домашние животные.	2
14.	Кухня. Кухонная утварь.	2
15.	Санузел и ванная комната.	2
16.	Электробытовые приборы в ванной комнате. Правила безопасности.	2
17.	Виды мебели. Уход за мебелью.	2
Одежда и обувь		
18.	Виды одежды.	2
19.	Уход за одеждой.	2
20.	Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды.	2
21.	Правила пришивания пуговиц.	2
22.	Предприятия бытового обслуживания.	2
23.	Магазины по продаже одежды.	2
24.	Виды обуви.	2
25.	Уход за обувью. Обувь и здоровье человека.	2
Питание		
26.	Организация питания семьи. Приготовление пищи.	2
27.	Виды продуктов питания.	2
28.	Магазины по продаже продуктов питания. Рынки.	2
29.	Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.	2
30.	Изделия из теста.	2
Транспорт		
31.	Виды городского транспорта. Пригородный транспорт.	1
32.	Междугородный железнодорожный транспорт.	1
33.	Авиационный транспорт.	1
Средства связи		

34.	Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер.	2
35.	Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.	2
Предприятия, организации, учреждения		
36.	Образовательные учреждения.	1
37.	Местные промышленные и сельскохозяйственные предприятия.	1
Семья		
38.	Родственные отношения в семье.	2
39.	Семейный досуг. Отдых.	2
40.	Бюджет семьи.	2
Всего за год:		68

6 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
Модуль		
Личная гигиена и здоровье (10)		
1.	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.	2
2.	Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход.	1
3.	Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках.	1
4.	Водные процедуры для закаливания.	1
5.	Утренняя гимнастика.	1
6.	Уход за волосами.	1
7.	Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.	1
8.	Вредные привычки и способы предотвращения их появления.	2
Охрана здоровья (8)		
9.	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.	2
10.	Способы измерения температуры тела.	1
11.	Первая помощь при ушибах и травмах.	1
12.	Уход за больным на дому.	2
13.	Вызов «скорой» или неотложной помощи.	2
Жилище (14)		
14.	Домашний почтовый адрес.	2
15.	Комнатные растения. Виды комнатных растений.	1
16.	Домашние животные.	1
17.	Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.	2
18.	Кухня. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.	2
19.	Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки.	2
20.	Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности.	1
21.	Ручная стирка белья.	1

22.	Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная).	2
Одежда и обувь (8)		
23.	Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение.	1
24.	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.	1
25.	Правила пришивания пуговиц.	1
26.	Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат.	1
27.	Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной.	1
28.	Специализированные магазины по продаже одежды.	1
29.	Виды обуви. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви.	2
Питание (12)		
30.	Значение питания в жизни и деятельности людей. Режим питания.	2
31.	Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.	2
32.	Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока.	1
33.	Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий.	1
34.	Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения.	2
35.	Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания.	1
36.	Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая.	1
37.	Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты.	2
Транспорт (4)		
38.	Виды городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.	2
39.	Междугородний железнодорожный транспорт.	1
40.	Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь.	1
Средства связи (2)		
41.	Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.	1
42.	Телефонная связь. Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы.	1
Предприятия, организации, учреждения (2)		
43.	Образовательные учреждения.	1
44.	Местные промышленные и сельскохозяйственные предприятия.	1
Семья (8)		
45.	Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения.	2
46.	Место работы членов семьи, должности, профессии.	2
47.	Семейный досуг. Отдых.	1
48.	Досуг как средство укрепления здоровья: туристические	1

	походы; посещение спортивных секций.	
49.	Бюджет семьи. Виды и источники дохода.	2
Всего за год:		68

7 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
Модуль		
Личная гигиена и здоровье (10)		
1.	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Правила содержания личных вещей.	2
2.	Косметические средства для ухода кожей рук.	1
3.	Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках.	1
4.	Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.	1
5.	Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений.	1
6.	Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели.	1
7.	Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения.	1
8.	Вредные привычки. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека.	2
Охрана здоровья (8)		
9.	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.	2
10.	Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств.	1
11.	Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе.	1
12.	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.	2
13.	Вызов «скорой» или неотложной помощи.	2
Жилище (14)		
14.	Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное.	2
15.	Комнатные растения. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим.	1
16.	Домашние животные. Содержание животных в городской квартире.	1
17.	Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната.	2
18.	Кухня. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами.	2
19.	Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода.	2
20.	Предметы для сервировки стола: назначение, уход.	1
21.	Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели.	1
22.	Убранство жилых комнат: зеркала, светильники. Правила ухода за убранными жилыми комнатами.	2
Одежда и обувь (10)		
23.	Особенности разных видов одежды. Магазины по продаже различных видов одежды.	1

24.	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.	1
25.	Правила пришивания пуговиц.	2
26.	Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат.	2
27.	Предприятия бытового обслуживания. Химчистка. Услуги химчистки.	1
28.	Магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара	1
29.	Виды обуви. Хранение обуви: способы и правила.	2
Питание (10)		
30.	Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.	1
31.	Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения.	1
32.	Мука и крупы.	1
33.	Завтрак. Блюда для завтрака	1
34.	Обед. Овощные салаты: виды, способы приготовления.	2
35.	Обед. Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.	2
36.	Ужин. Блюда для ужина.	2
Транспорт (4)		
37.	Виды городского транспорта. Проезд из дома в школу.	2
38.	Междугородний железнодорожный транспорт.	1
39.	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение.	1
Средства связи (2)		
40.	Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.	1
41.	Телефонная связь. Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы.	1
Предприятия, организации, учреждения (2)		
42.	Образовательные учреждения.	1
43.	Местные промышленные и сельскохозяйственные предприятия.	1
Семья (8)		
44.	Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения.	2
45.	Место работы членов семьи, должности, профессии.	2
46.	Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки.	1
47.	Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров	1
48.	Экономика домашнего хозяйства. Основные статьи расходов.	2
Всего за год:		68

8 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
Модуль		
Личная гигиена и здоровье (5)		
1.	Утренний и вечерний туалет. Гигиена тела.	1
2.	Закаливание организма.	1
3.	Уход за волосами. Гигиена зрения.	1

4.	Особенности соблюдения личной гигиены подростком.	1
5.	Негативное влияние на организм человека вредных веществ.	1
Охрана здоровья (6)		
6.	Виды медицинской помощи. Первая помощь.	2
7.	Лекарственные растения	1
8.	Виды врачебной помощи на дому. Уход за больным на дому	2
9.	Документы, подтверждающие нетрудоспособность.	1
Жилище (12)		
10.	Общее представление о доме. Планировка жилища.	2
11.	Мебель в жилых помещениях. Убранство жилых комнат.	2
12.	Уход за жилищем.	2
13.	Кухня. Кухонная мебель.	2
14.	Кухонная утварь. Кухонное белье.	2
15.	Санузел и ванная комната. Электробытовые приборы в ванной комнате.	2
Одежда и обувь (12)		
16.	Виды одежды. Уход за одеждой.	2
17.	Предприятия бытового обслуживания.	2
18.	Магазины по продаже одежды. Выбор и покупка одежды.	2
19.	Виды обуви. Уход за обувью.	2
20.	Магазины по продаже различных видов обуви.	2
21.	Обувь и здоровье человека.	2
Питание (14)		
22.	Организация питания семьи.	2
23.	Приготовление пищи.	2
24.	Виды продуктов питания.	2
25.	Магазины по продаже продуктов питания.	2
26.	Прием пищи.	2
27.	Изделия из теста.	2
28.	Домашние заготовки.	2
Транспорт (2)		
29.	Виды транспорта.	2
Средства связи (4)		
30.	Основные средства связи. Телефонная связь.	2
31.	Интернет-связь. Денежные переводы.	2
Предприятия, организации, учреждения (6)		
32.	Образовательные учреждения.	2
33.	Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия.	2
34.	Исполнительные органы государственной власти.	2
Семья (7)		
35.	Родственные отношения в семье.	2
36.	Семейный досуг.	2
37.	Отдых.	2
38.	Экономика домашнего хозяйства.	1
Всего за год:		68

9 класс

№	Тема урока	Кол-во часов

Личная гигиена и здоровье (5)		
1.	Утренний и вечерний туалет. Гигиена тела.	1
2.	Закаливание организма.	1
3.	Уход за волосами. Гигиена зрения.	1
4.	Особенности соблюдения личной гигиены подростком.	1
5.	Негативное влияние на организм человека вредных веществ.	1
Охрана здоровья (6)		
6.	Виды медицинской помощи. Первая помощь.	2
7.	Лекарственные растения	1
8.	Виды врачебной помощи на дому. Уход за больным на дому	2
9.	Документы, подтверждающие нетрудоспособность.	1
Жилище (12)		
10.	Общее представление о доме. Планировка жилища.	2
11.	Мебель в жилых помещениях. Убранство жилых комнат.	2
12.	Уход за жилищем.	2
13.	Кухня. Кухонная мебель.	2
14.	Кухонная утварь. Кухонное белье.	2
15.	Санузел и ванная комната. Электробытовые приборы в ванной комнате.	2
Одежда и обувь (12)		
16.	Виды одежды. Уход за одеждой.	2
17.	Предприятия бытового обслуживания.	2
18.	Магазины по продаже одежды. Выбор и покупка одежды.	2
19.	Виды обуви. Уход за обувью.	2
20.	Магазины по продаже различных видов обуви.	2
21.	Обувь и здоровье человека.	2
Питание (14)		
22.	Организация питания семьи.	2
23.	Приготовление пищи.	2
24.	Виды продуктов питания.	2
25.	Магазины по продаже продуктов питания.	2
26.	Прием пищи.	2
27.	Изделия из теста.	2
28.	Домашние заготовки.	2
Транспорт (2)		
29.	Виды транспорта.	2
Средства связи (4)		
30.	Основные средства связи. Телефонная связь.	2
31.	Интернет-связь. Денежные переводы.	2
Предприятия, организации, учреждения (6)		
32.	Образовательные учреждения.	2
33.	Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия.	2
34.	Исполнительные органы государственной власти.	2
Семья (7)		
35.	Родственные отношения в семье.	2
36.	Семейный досуг.	2
37.	Отдых.	2
38.	Экономика домашнего хозяйства.	1
Всего за год:		68

Практическое повторение

По выбору учителя - темы и количество часов.

Проектная работа учащихся возможна в часы практического повторения.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 184167177444391985760577918884139126685754950346

Владелец Кузнецова Галина Викторовна

Действителен с 01.03.2026 по 01.03.2027