Приложение

к АООП с УО

(вариант1)

МАОУ СШ №15 г. Липецка

приказ от 29.08.2024 № 300

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Основы социальной жизни »

6 класс

на 2024-2025

учитель: Путинцева А.О

Липецк- 2024

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» для 6 класса общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), разработана на основе:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
3. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);
4. Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МАОУ СШ № 15 г. Липецка;
5. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 6 класс» под редакцией В. В. Воронковой.

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.

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**«ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**

Курс «Основы социальной жизни» направлен на практическую подготовку обучающихся 6 класса к самостоятельной жизни и труду, на

формирование у них знаний и умений, навыков, способствующих социальной адаптации в условиях современного общества, на повышение уровня их общего развития. Данные занятия должны формировать и совершенствовать у детей необходимые им навыки ориентировки в окружающем: самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи транспорта, медицинской помощи, способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса и т.д.

Программа составлена с учетом возможностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Программа состоит из разделов. В каждом разделе даны темы занятий, определено содержание практических работ и упражнений, а также перечислены основные требования к знаниям и умениям учащихся..Учитель, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала может использовать опыт обучающихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых.

Основными методами и формами обучения являются практические работы, сюжетно-ролевые игры, беседы. На занятиях применяются различные наглядные средства обучения, демонстрация учебных кинофильмов, слайдов, способствующих формированию реальных образов и представлений.

Все разделы программы предусматривают проведение практических работ или заданий. Каждый обучающийся с умственной отсталостью, независимо от его интеллектуальных и физических возможностей, должен овладеть основными способами ухода за одеждой, приготовления пищи, научиться составлять деловые бумаги, заполнять различного рода бланки и т.д.

В зависимости от задач и оснащенности кабинета могут использоваться как коллективные, так и индивидуальные методы организации практических работ. Однако при любой форме организации занятия каждый обучающийся с умственной отсталостью должен на практике овладеть всеми необходимыми знаниями и умениями.

Следует обратить особое внимание на изучение техники безопасности, формирования умений пользоваться нагревательными приборами, электрическими и механическими бытовыми приборами и приспособлениями, колющими и режущими предметами, а также навыков обращения со стеклянной посудой, кипятком и т.д. Ни один даже незначительный случай нарушения правил техники безопасности нельзя оставлять без внимания. Необходимо постоянно приучать детей к соблюдению санитарно- гигиенических требований во время выполнения различных практических работ.

Беседа является одним из основных методов обучения, и применяется в сочетании с сюжетно-ролевыми играми, различными практическими работами, записями в тетрадь определенных правил, зарисовками, упражнениями и

другими видами работ. Продолжительность беседы может быть различной, но она не должна являться единственным методом обучения, используемым на занятиях. В зависимости от задач занятия беседа может иметь различное назначение. Например, она может носить информационный характер. В этом случае учитель выясняет имеющиеся у обучающихся знания и представления и сообщает им новые необходимые сведения. В начале занятия проводятся краткие вводные беседы, а конце занятия для закрепления полученных знаний – заключительные беседы.

При определении содержания и объема учебного материала учитель должен ориентироваться на требования к знаниям и умениям обучающихся с умственной отсталостью, относящихся к соответствующему разделу программы, принимая во внимание, что из года в год объем, и сложность материала возрастает. Это в свою очередь определяет необходимость изменения и усложнения методов и приемов работы.

Сюжетно-ролевые игры применяются как один из ведущих методов

обучения, особенно по тем разделам программы, в которых не предусмотрено проведение практических работ, например «Культура поведения», «Семья». В сочетании с другими методическими приемами сюжетно-ролевые игры целесообразно использовать при изучении таких разделов, как «Торговля»,

«Средства связи» и т.п. Сюжетно-ролевые игры в основном рекомендуется проводить на этапе закрепления пройденного материала и для формирования навыков общения. Воспроизводя в игре конкретные жизненные ситуации, обучающиеся с умственной отсталостью, применяют усвоенные ими знания и приемы (например, правила поведения, приемы ухода за меленьким ребенком и т.д.).

Для прочного закрепления знаний и умений следует постоянно

осуществлять повторение пройденного. С этой целью учитель при составлении плана занятия должен продумать, в какой его части можно применить знания и умения, полученные обучающимися с умственной отсталостью ранее. Для повторения привлекается пройденный материал из других разделов, логично связанный с изучаемой темой. Например, на занятиях по приготовлению пищи целесообразно вспомнить правила ухода за кухней и посудой, во время подготовки и проведения экскурсии – повторить правила поведения в общественных местах и в транспорте, предложить детям выбрать рациональный маршрут, транспортные средства и т.д. Повторение учебного материала по изучаемой теме или ранее пройденного материала должно быть элементом каждого занятия.

Занятия тесно связаны с уроками родного языка, математики, географии, труда, естествознания.

На занятиях следует уделять внимание развитию устной и письменной речи, практическому применению знаний и навыков, полученных на уроках родного языка. На всех этапах занятия в связи с изучаемым материалом необходимо следить за полнотой устных ответов, последовательностью изложения, умением обучающимся правильно строить фразу, диалог, сделать вывод.

# ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**«ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение учебного предмета «Основы социальной жизни» в 6 классе выделяется 34 ч. (1 ч в неделю в 6 классах, 34 учебные недели).

# ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»

**Планируемые личностные результаты**

* гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
* уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
* активно включаться в общественно-полезную социальную деятельность;
* осознанно относиться к выбору профессии;
* соблюдать правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе.

# Планируемые предметные результаты

|  |  |
| --- | --- |
| ***Минимальный уровень*** | ***Достаточный уровень*** |
| **Личная гигиена** | **Личная гигиена** |
| Доказать необходимость: | Рассказать и объяснить: |
| - закаливания своего организма | - правила закаливания организма, |
| - подстригание ногтей | обтирания, во время физических |
| - подбирать косметические средства | упражнений, походов |
| для ухода за кожей | - правила ухода за ногами |
| **Одежда и обувь** | **Одежа и обувь** |
| Объяснить: | Рассказать правила санитарно- |
| - правила стирки изделий из цветных и | гигиенические правила и технику |
| хлопчатобумажных и шелковых | безопасности при работе с колющими |
| тканей | и режущими инструментами, |
| - санитарно-гигиенические правила и | электронагревательными приборами и |
| техника безопасности при работе с | бытовыми химическими средствами. |
| колющими и режущими | Стирать свои вещи на руках, с |
| инструментами, | помощью стиральной машинки. |
| электронагревательными приборами и | **Питание** |
| бытовыми химическими средствами | Объяснить правила пользования |
| Уметь | электроплитой |
| - осуществлять мелкий ремонт одежды | Уметь определить |
| - стирать изделий из цветных и | доброкачественность продуктов и |
| хлопчатобумажных и шелковых | сроков их хранения |
| тканей | Рассказать о правила хранения |
| - гладить эти изделия | продуктов при наличии холодильника |
| Рассказать и объяснить: | и без него |
| - способы первичной и тепловой | Уметь приготовить себе макароны, |
| обработки макаронных изделий, круп, | сварить кашу. |
| молока и молочных продуктов, | **Медицина** |
| овощей | Объяснить как: |
| - санитарно-гигиенические правила и | - записаться на приѐм к врачу |
| техника безопасности при работе с | - вызвать врача на дом |
| колющими и режущими | - приобрести лекарство в аптеке |

|  |  |
| --- | --- |
| инструментами, кипятком | Знать основных специалистов |
| **Питание** | поликлиники |
| Объяснить правила пользования | Уметь использовать домашней |
| электроплитой, определить | аптечкой: дезинфицирующие и |
| доброкачественность продуктов и | перевязочные средства, термометр, |
| сроков их хранения | горчичники, пипетки, пинцет и др., |
| Уметь: | Рассказать о возможном вреде |
| - отваривать макароны | самолечения |
| - варить кашу на воде и молоке | **Семья** |
| - отваривать картофель и готовить | Рассказать о составе семьи, назвать |
| пюре | имена, отчества родителей и |
| - готовить запеканки из овощей и | ближайших родственников, место |
| творога | работы и должности родителей |
| - оформлять готовые блюда | -Объяснить необходимость |
| - сервировать стол к ужину с учетом | распределения хозяйственно-бытовых |
| различного меню | обязанностей между членами семьи |
| **Медицина** | **Культура поведения** |
| Уметь обращаться к работникам | Объяснить как: |
| медицинских учреждений | - правильно вести себя на занятиях, в |
| Объяснить причину обращения. | игротеке, в читальном зале |
| Рассказать о: | - соблюдать правила поведения в |
| - способах вызова врача на дом | школе и других общественных местах |
| - мерах по предупреждению глистных | Рассказать правила поведения в |
| заболеваний | зрелищных и культурно- |
| - функциях основных врачей- | просветительных учреждениях |
| специалистов | - правила поведения и меры |
| - составе домашней аптечки: | предосторожности при посещении |
| дезинфицирующие и перевязочные | массовых мероприятий. |
| средства, термометр, горчичники, | **Жилище** |
| пипетки, пинцет и др., | Уметь производить сухую и влажную |
| - о возможном вреде самолечения | уборку помещения |
| **Семья** | - чистить ковры, книжные полки, |
| Характеризовать: | батареи |
| - понятие семья | Соблюдать: |
| Рассказать о составе семьи, назвать | - гигиенические требования к жилому |
| имена, отчества родителей и | помещению |
| ближайших родственников, место | - правила организации рабочего места |
| работы и должности родителей | школьника |
| Объяснить необходимость | - правила последовательности |
| распределения хозяйственно-бытовых | проведения сухой и влажной уборки |
| обязанностей между членами семьи | Уметь использовать в своей работе |
| **Культура поведения** | различные бытовые приспособления. |
| Доказать необходимость культурного | **Транспорт** |
| поведения в театрах, залах музея, | Оплачивать проезд на всех видах |
| читальном зале; правильного и | транспорта (знать стоимость разового, |

|  |  |
| --- | --- |
| безопасного поведения при посещении | единого проездного билетов) |
| массовых мероприятий: | - порядок приобретения билетов |
| Объяснить | Объяснить как выбирать наиболее |
| - правила поведения в зрелищных и | рациональные маршруты при |
| культурно-просветительных | передвижении по городу; |
| учреждениях | Определять: |
| - правила поведения и меры | - основные виды продовольственных |
| предосторожности при посещении | магазинов, их отделы |
| массовых мероприятий. | - виды специализированных |
| **Жилище** | продовольственных магазинов |
| Объяснять необходимость: | - виды и стоимость различных товаров |
| - производить сухую и влажную | - порядок приобретения товаров |
| уборку помещения | Торговля |
| - чистить ковры, книжные полки, | Уметь приобрести товар к ужину |
| батареи | согласно списку |
| - ухаживать за полом учитываю | - обращаться к продавцу, кассиру |
| покрытия, используя бытовые | **Почта** |
| химические средства | Охарактеризовать: |
| Соблюдать: | - основные средства связи |
| - гигиенические требования к жилому | - виды почтовых отправлений |
| помещению | - записать адрес на конверте |
| - правила организации рабочего места  школьника | - составить текст телеграммы |
| - правила последовательности |  |
| проведения сухой и влажной уборки |  |
| - назначение комнатных растений, |  |
| уход за ними |  |
| **Транспорт** |  |
| Определить: |  |
| - виды междугороднего транспорта |  |
| - стоимость проезда на всех видах |  |
| транспорта (стоимость разового, |  |
| единого проездного билетов) |  |
| - порядок приобретения билетов |  |
| Объяснить, как выбирать наиболее |  |
| рациональные маршруты при |  |
| передвижении по городу; |  |
| ориентироваться в расписании |  |
| движения пригородных поездов; |  |
| определять направление и зоны |  |
| **Торговля** |  |
| Определять: |  |
| - основные виды продовольственных |  |
| магазинов, их отделы |  |
| - виды специализированных |  |

|  |  |
| --- | --- |
| продовольственных магазинов   * виды и стоимость различных товаров * порядок приобретения товаров Рассказать и объяснят как: * подбирать товар к ужину * обращаться к продавцу, кассиру Охарактеризовать: * основные средства связи * виды почтовых отправлений Рассказать как: * находить индекс почтового отделения по справочнику * записать адрес на конверте * составить текст телеграммы * заполнить телеграфный бланк, подсчитать стоимость телеграммы |  |

|  |  |
| --- | --- |
| безопасного поведения при посещении | единого проездного билетов) |
| массовых мероприятий: | - порядок приобретения билетов |
| Объяснить | Объяснить как выбирать наиболее |
| - правила поведения в зрелищных и | рациональные маршруты при |
| культурно-просветительных | передвижении по городу; |
| учреждениях | Определять: |
| - правила поведения и меры | - основные виды продовольственных |
| предосторожности при посещении | магазинов, их отделы |
| массовых мероприятий. | - виды специализированных |
| **Жилище** | продовольственных магазинов |
| Объяснять необходимость: | - виды и стоимость различных товаров |
| - производить сухую и влажную | - порядок приобретения товаров |
| уборку помещения | Торговля |
| - чистить ковры, книжные полки, | Уметь приобрести товар к ужину |
| батареи | согласно списку |
| - ухаживать за полом учитываю | - обращаться к продавцу, кассиру |
| покрытия, используя бытовые | **Почта** |
| химические средства | Охарактеризовать: |
| Соблюдать: | - основные средства связи |
| - гигиенические требования к жилому | - виды почтовых отправлений |
| помещению | - записать адрес на конверте |
| - правила организации рабочего места  школьника | - составить текст телеграммы |
| - правила последовательности |  |
| проведения сухой и влажной уборки |  |
| - назначение комнатных растений, |  |
| уход за ними |  |
| **Транспорт** |  |
| Определить: |  |
| - виды междугороднего транспорта |  |
| - стоимость проезда на всех видах |  |
| транспорта (стоимость разового, |  |
| единого проездного билетов) |  |
| - порядок приобретения билетов |  |
| Объяснить, как выбирать наиболее |  |
| рациональные маршруты при |  |
| передвижении по городу; |  |
| ориентироваться в расписании |  |
| движения пригородных поездов; |  |
| определять направление и зоны |  |
| **Торговля** |  |
| Определять: |  |
| - основные виды продовольственных |  |
| магазинов, их отделы |  |
| - виды специализированных |  |

|  |  |
| --- | --- |
| продовольственных магазинов   * виды и стоимость различных товаров * порядок приобретения товаров Рассказать и объяснят как: * подбирать товар к ужину * обращаться к продавцу, кассиру Охарактеризовать: * основные средства связи * виды почтовых отправлений Рассказать как: * находить индекс почтового отделения по справочнику * записать адрес на конверте * составить текст телеграммы * заполнить телеграфный бланк, подсчитать стоимость телеграммы |  |

***На конец школьного обучения обучающийся должен уметь:***

***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 учителя;
* 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 педагога 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 и т.д.;
* 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 и т. п.);
* 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 учителя с целью обращения в различные организации социального назначения.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**«ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**

# 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. Пра- вила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов де- ятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.

Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач *Негативное влияние на организм человека вредных веществ*: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Табакокурение и вред, наносимый здоро вью 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, ово щерезка 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. Уб орка 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 появление 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

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 теса: пирожки, булочки, печенье и др. приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста. Приготовление

*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.

*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. Видео-связь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.

*Денежные переводы.* Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

# Предприятия, организации, учреждения

*Образовательные учреждения.* Дошкольные 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 С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел /**  **примерное кол-во часов** | **Виды деятельности обучающихся** |
| **1** | ***Личная гигиена и здоровье (2ч)*** | Слушают объяснения учителя об особенностях  соблюдения личной гигиены подростками. Просматривают презентацию, отвечают на вопросы по содержанию. Записывают в тетрадях правила личной гигиены подростков. Определяют тип кожи лица и волос, называют средства для ухода за кожей лица и волосами. Учатся подбирать шампунь, средства борьбы с перхотью и выпадением волос. Знают и выполняют правила и приѐмы сохранения чистоты и здоровья тела. Выполняют практические задания, понимают инструкции учителя, принимают помощь. Применяют полученные знания, навыки в самостоятельной жизни. |
| **2** | ***Одежда и обувь (14ч)*** | Повторяют правила повседневного ухода, хранения и  поддержания одежды в порядке. Записывают основные способы ремонта одежды. Рассказывают и выполняют правила ТБ при работе с ножницами, иглой. Учатся ремонтировать разорванные места на одежде наложением заплат, зашивают распоровшейся шов. Знакомятся с таблицей условных обозначений по уходу за одеждой. Учатся читать условные обозначения на этикетках. Подбирают средства для ручной стирки, повторяют этапы стирки. Узнают основные правила стирки изделий из шѐлка. Стирают изделия из х/б и шѐлковых тканей вручную, соблюдают ТБ. Называют бытовую технику для стирки белья. Изучают виды стиральных машин, их устройство. Записывают в тетрадь правила пользования. Учатся выбирать режим стирки, температуру и стирать бельѐ с помощью стиральной машины. Повторяют устройство и виды утюгов. Изучают правила и приѐмы глажения белья. Делают зарисовки в тетрадях. Подготавливают рабочее место для глажения. Выполняют практические задания по утюжке брюк и спортивной одежды. Слушают объяснения учителя о назначении, видах услуг, правилах пользования прачечной. Делают записи в тетрадях. Самостоятельно выполняют учебные задания. Умеют использовать полученные на уроках навыки и знания в повседневной жизни, соблюдая правила безопасности при работе с бытовой техникой. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3** | ***Семья (5ч)*** | Слушают и анализируют объяснения учителя. Учатся  помогать родителям. Выполняют правила ухода за младшими детьми: умывают, одевают, обувают, причѐсывают куклу; собирают игрушки, читают сказки, стихи. Разучивают тихие игры и колыбельные песенки. Знают и соблюдают правила чистоты и порядка дома. Формулируют понятие семейного досуга. Называют виды досуга, записывают в тетрадь. Работают с раздаточным материалом. Понимают, как правильно, рационально организовать досуг. Рассказывают о любимых и нелюбимых занятиях в свободное время. Анализируют житейские ситуации. Выполняют практические задания, понимают инструкции учителя, принимают помощь. Учатся общаться и взаимодействовать с людьми. Понимают роль семьи и семейных отношений в жизни человека и общества. |
| **4** | ***Питание (15ч)*** | Классифицируют продукты питания по группам.  Называют и показывают продукты растительного и животного происхождения. Изучают виды мяса, мясопродуктов, записывают их названия. Повторяют правила выбора доброкачественных продуктов. Узнают о правилах хранения мяса, первичной обработке. Работают по карточкам, таблицам. Перечисляют блюда из мяса. Называют и записывают блюда для холодного и горячего ужина. Готовят под руководством учителя несложный салат, холодные закуски и горячий ужин. Называют составные части обеда. Записывают виды бульонов, супов, последовательность приготовления первых блюд. Изучают виды вторых блюд, называют мясные, рыбные, овощные блюда и гарниры. Перечисляют виды напитков. Отбирают необходимые продукты для приготовления обеда и посуду. Рассчитывают стоимость продуктов для обеда, ужина. Составляют меню ужина, обеда на день, на неделю. Записывают рецепты блюд. Учатся готовить супы, вторые блюда, напитки. Снимают пробу, моют посуду. Учатся пользоваться механическими и электроприборами. Выполняют практические задания, понимают инструкции учителя, принимают помощь. Выполняют санитарно-гигиенические требования и правила ТБ при работе с режущими инструментами, горячими жидкостями и электроплитой. Сервируют стол к ужину, обеду. Знают и выполняют правила приѐма пищи и поведения за столом. Умеют использовать эти знания и навыки в самостоятельной жизни. |
| **5** | ***Жилище (9ч)*** | Слушают объяснения учителя и записывают в тетрадь  гигиенические требования к жилому помещению. Различают виды уборки жилища, инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы. Работают по карточкам, с тестами. Знакомятся с устройством пылесоса и правилами пользования электропылесоса. Учатся чистить пылесосом ковры, батареи, книжные полки. Соблюдают правила ТБ при работе с электроприборами. Знают и выполняют правила и последовательность проведения влажной уборки. Подбирают инвентарь и моют полы под руководством учителя. Объясняют и выполняют последовательность проведения регулярной и сезонной уборки. Называют |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | способы и периодичность ухода за окнами, мебелью и  напольными покрытиями. Знают виды моющих средств и ТБ при работе с ними, необходимость чтения инструкции. Делают записи в тетрадях. Работают с дидактическим материалом. Перечисляют правила содержания и соблюдения гигиены жилища при наличии животных в доме. Учатся на практических занятиях мыть зеркала, стѐкла, утеплять окна, ухаживать за мебелью в зависимости от покрытия, мыть полы, убирать жилые помещения. Рассказывают и соблюдают правила безопасной работы с химическими средствами при уборке. Понимают учебные задачи и стараются их выполнять. Выполняют элементарные задания по инструкции с помощью учителя от начала до конца. |
| **6** | ***Охрана здоровья (6ч)*** | Рассматривают содержимое домашней аптечки,  записывают еѐ состав в тетрадь. Читают инструкции по применению лекарственных средств. Знакомятся со способами хранения лекарств и сроком годности. Знают о вреде самолечения, его опасности для здоровья. Учатся оказывать первую помощь при ушибах, травмах, переломах. Записывают рекомендации в тетрадь. Слушают объяснения учителя, просматривают видеоматериалы, отвечают на вопросы по содержанию. Анализируют житейские ситуации. Формулируют правила оказания первой помощи. Упражняются в измерении температуры тела, обработке ран, наложении повязок и временных шин. Рассказывают о мерах по предупреждению несчастных случаем в быту и соблюдают их. |
| **7** | ***Транспорт (3ч)*** | Слушают объяснения учителя, просматривают  презентацию, делают выводы и отвечают на вопросы по содержанию. Работают с иллюстрациями, раздаточным материалом. Различают службы вокзала, объясняют их назначение. Классифицируют виды поездов, вагонов, камер хранения. Делают записи в тетрадях. Выполняют упражнения по ориентированию в расписании поездов, приобретении билетов в кассах. Учатся обращаться к работникам вокзала за справочной информацией. Объясняют понятия: платформа, перрон, путь. Изучают правила пользования железнодорожным транспортом и правила безопасности в поездке, записывают их в тетрадь. Знают меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале и выполняют их. Соблюдают усвоенные правила в повседневной жизни. |
| **8** | ***Торговля (3ч)*** | Классифицируют виды промтоварных магазинов.  Называют отделы магазинов и ассортимент товаров, классифицируют товары. Перечисляют специализированные промтоварные магазины. Учатся выбирать необходимые товары по заданию. Рассказывают о порядке приобретения (выбор, примерка, оплата) и стоимости некоторых товаров. Изучают правила возврата или обмена купленного товара. Узнают о гарантийном сроке службы одежды, обуви и необходимости сохранения чека или его копии. Записывают рекомендации в тетрадь. Самостоятельно работают с раздаточным материалом. Упражняются в |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | составлении плана покупки и подсчѐте стоимости.  Умеют находить нужные товары в магазинах, правильно вести себя, быть вежливыми с торговыми работниками, обращаться к ним за помощью. |
| **9** | ***Средства связи (4ч)*** | Слушают объяснения учителя. Рассматривают и  различают бандероли и посылки. Называют и записывают в тетрадях виды бандеролей. Составляют перечень предметов, разрешенных для пересылки и запрещенных. Работают по таблице. Узнают о видах упаковки, порядке и стоимости отправления. Учатся заполнять бланки на отправку бандеролей, посылок и составлять опись посылаемых предметов. Самостоятельно выполняют практические задания, понимают инструкции учителя, принимают помощь. Знают и выполняют правила поведения в общественных местах. Учатся обращаться к работникам почты за информацией и помощью. Учатся общаться и взаимодействовать с людьми. |
| **10** | ***Учреждения, предприятия***  ***(2ч)*** | Просматривают презентацию о промышленных и с\х  предприятиях. Слушают объяснения учителя. Участвуют в беседе по содержанию. Записывают в тетрадь названия предприятий, виды цехов, отделов, виды выпускаемой продукции, названия рабочих специальностей и служащих. Объясняют значение предприятий для жителей города и села. Рассказывают о видах продукции, выпускаемых на предприятиях. Учатся обращаться с просьбами, вопросами к работникам учреждений, предприятий, доброжелательно относиться, конструктивно взаимодействовать с людьми. |
| **11** | ***Экономика домашнего***  ***хозяйства (3ч)*** | Слушают объяснения учителя, рассматривают  иллюстрации денег. Объясняют назначение денег и их значение в нашей жизни. Формулируют понятие бюджета. Записывают в тетрадь составные части бюджета. Называют источники доходов и расходы семьи. Выполняют упражнения по определению доходов семьи на месяц. Узнают о порядке и условиях получения пенсии и заработной платы. Делают простейшие обобщения, сравнения, классифицируют на наглядном материале. Самостоятельно выполняют учебные задания. |
| **12** | ***Повторение (2ч)*** | Повторяют и обобщают изученный материал в течение  года. Участвуют в викторине, отгадывают загадки, ребусы. Выполняют тестовые задания. Понимают учебные задачи и стараются их выполнять. Выполняют элементарные задания по инструкции с помощью учителя от начала до конца. |

# ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Технические средства обучения:

* магнитная доска
* проектор
* интерактивная доска