

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Калужской области**

**Администрация Муниципального района "Износковский район"**

**МОУ "Износковская СОШ "**

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по учебно-воспитательной  
работе

\_\_\_\_\_  
А.М.Васильев

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МОУ "Износковская СОШ"

\_\_\_\_\_  
Т.В.Ермаченкова  
Приказ №163 от «31» "08"2023 г.

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО  
ПРЕДМЕТА**

**Основы социальной жизни  
5-9 класс**

**в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями (I вариант))**

Составитель программы: Горохов Антон Михайлович,  
учитель истории и обществознания

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения курса «Основы социальной жизни» 5-9 класс
3. Содержание курса «Основы социальной жизни» 5-9 класс
4. Тематическое планирование
5. Приложение 1: Календарно-тематическое планирование курса «Основы социальной жизни» 5-9 класс

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Основы социальной жизни» составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Примерной АООП образования обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Положения об адаптированной рабочей программе учебных предметов, коррекционных курсов для 1-4, 5-9 классов в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),

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 курса «Основы социальной жизни» 5-9 класс**

Изучение «Основ социальной жизни» в 5-9 классах направлено на достижение обучающимися личностных и предметных результатов.

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

### **Планируемые личностные результаты:**

1. Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
2. Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности;

3. Привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу, творческого отношения к домашнему труду;
  4. Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;
  5. Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь).
1. Умение принимать посильное участие в повседневных делах дома (приготовление пищи, уборка, стирка, глажение, чистка одежды, обуви, сервировка стола и др.)
  2. Умение использовать в домашнем хозяйстве бытовую технику, химические средства, инструменты, лекарства и др., соблюдая правила безопасности.
  3. Представления об окружающих людях: профессиональные роли – учитель, врач, повар, продавец, водитель и др.; социальные роли – пассажир, покупатель, пешеход и др.
  4. Умение соблюдать правила поведения дома, в школе, общественных местах.
  5. Развитие межличностных и групповых отношений.
  6. Представления о правах, обязанностях и др.

#### **Планируемые предметные результаты:**

##### **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;

самостоятельное приготовление несложных блюд (бутербродов, салатов);

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; пользование различными средствами связи, включая Интернет-средства;

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 основных правил ухода за больным;

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.

#### **Базовые учебные действия**

##### **Личностные учебные действия:**

испытывать чувство гордости за свою страну;  
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 общепользную социальную деятельность;

##### **Коммуникативные учебные действия:**

вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);  
слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;  
использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

##### **Регулятивные учебные действия:**

принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;  
осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;  
осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;  
обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;  
адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

##### **Познавательные учебные действия:**

Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно пространственную организацию;  
использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;  
использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **3. Содержание курса «Основы социальной жизни» 5-9 класс**

Учебный предмет «Основы социальной жизни» имеет следующие разделы

№ раздела	Названия раздела	класс
1	«Личная гигиена и здоровье»	5-8
2	«Одежда и обувь»	5-9
3	«Питание»	5-9
4	«Семья»	5-9
5	«Охрана здоровья»	6-9
6	«Жилище»	5-9
7	«Транспорт»	5-9
8	«Средства связи»	5-9
9	«Предприятия, организации, учреждения»	7-9

## **Раздел «Личная гигиена и здоровье»**

5 класс

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.

Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. 6 класс

Значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека. Способы закаливания, правила и приемы выполнения воздушных и водных процедур, солнечных, физических упражнений;

Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения — контактные линзы, линзовые и коррекционные очки, хирургическое вмешательство. Гигиена чтения, письма, просмотра телепередач, работы с конструктором: освещенность, расстояние между глазом и объектом, упражнения и время отдыха глаз.

7 класс

Особенности личной гигиены в жизни подростка. Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. Особенности ухода за кожей лица, волосами.

8 класс.

Значение косметики для девушки и юноши. Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием средств косметики: лосьон, кремы.

Пагубное влияние курения, алкоголя на здоровье и развитие особенно детского организма и окружающих.

## **Раздел «Одежда и обувь»**

5 класс.

Значение одежды, головных уборов и обуви для сохранения здоровья человека. Их виды и назначения.

Материал для изготовления обуви. 6

класс

Уход за одеждой.

Уход за обувью в зависимости от материала.

Мелкий ремонт одежды. Пришивание пуговиц со сквозными отверстиями. 7

класс

Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.

Символы и условия стирки белья из хлопчатобумажной ткани

Ручная и машинная стирка изделий.

Устройство утюга. Правила пользования с утюгом. 8

класс

Уход за одеждой из синтетических и шерстяных тканей Символы и условия правильного ухода за одеждой.

Стирка изделий из шерстяных тканей и синтетических тканей.

Утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей.

Прачечная. Виды услуг. Химчистка.

9 класс.

Стиль одежды. Мода.

Выбор одежды, обуви, перчаток, шапки по размеру. Выведение мелких пятен в домашних условиях.

## **Раздел « Питание»**

5 класс

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

6 класс

Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи. Хранение продуктов и готовой пищи. Холодильник, назначение, устройство, уход. Магазины по продаже продуктов питания. Отделы. Простые и сложные бутерброды. Канапе.

7 класс

Блюда из яиц: яичница-глазунья, омлеты. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Первичная обработка овощей. Приготовление салата. Виды круп. Вредители круп. Срок годности продуктов питания. Виды каш. Составление меню для завтрака.

8 класс

Виды тепловой обработки продуктов. Классификация блюд. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение. Супы (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда. виды, способы приготовления). Напитки. Виды теста: дрожжевое, слоёное, песочное. Составление меню для обеда. Сервирование стола для обеда.

9 класс

Диетическое питание. Питание детей ясельного возраста. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Консервирование овощей. Варка варенья из ягод и фруктов. Блюда коми кухни. Выпечка коми народа.

### **Раздел «Семья»**

5 класс.

Состав семьи. Родственные отношения в семье. Фамилия, имена, отчества. 6 класс

Права и обязанности членов семьи. Место работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками.

7 класс.

Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач. Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др. Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми. Виды игр. Разучивание тихих и подвижных игр.

8 класс

Грудной ребенок в семье. Кормление грудного ребенка. Уборка детской постели, детской кровати. Купание грудного ребенка. Пеленание грудного ребенка. Уборка детской постели, детской кровати. Уход за детской посудой, игрушками.

9 класс

Закон о семье и о браке. Условия создания семьи. Распределение обязанностей по ведению домашнего хозяйства, бюджета. Способы пополнения домашнего бюджета молодой семьи домашней деятельностью.

### **Раздел «Охрана здоровья»**

6 класс.

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды медицинских учреждений. Работники медицинских учреждений.

7 класс

Виды доврачебной помощи. Домашняя аптечка. Лекарственные растения и препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения лекарственных растений и препаратов. Настои и отвары, способы приготовления. Виды страховой медицинской помощи: обязательная и дополнительная. Полис обязательного медицинского страхования. Медицинские услуги.

8 класс

Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях. Первая помощь при отравлениях. Первая помощь при солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

## 9 класс

*Уход за больным на дому:* переодевание, умывание, кормление больного. *Документы, подтверждающие нетрудоспособность:* справка и листок нетрудоспособности. Инфекционные заболевания. Меры по предупреждению инфекционных заболеваний.

### Раздел «Жилище»

#### 5 класс

Типы жилых помещений в городе и в сельской местности. Виды жилья. Собственное и государственное жильё. Коммунальные удобства в городе и в сельской местности.

Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим.

#### 6 класс

*Планировка жилища.* Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.

Содержание животных (собак) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Содержание животных (кошек) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Домашние животные и птицы в сельской местности.

#### 7 класс

*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. 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).

#### 8 класс

*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). Уход за различными видами напольных покрытий.

#### 9 класс

*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.

*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.

### Раздел «Транспорт» 5

#### класс

*Городской транспорт.* Виды городского транспорта. Оплата проезда. Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.



6 класс

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

7 класс

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

8 класс

Виды пассажирских вагонов.

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

*Водный транспорт.* Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

9 класс

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

### **Раздел «Средства связи»**

6 класс *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.

7 класс

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

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления. 8

класс

*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.

9 класс

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

### **Раздел «Предприятия, организации, учреждения»**

6 класс

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

7 класс

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

8 класс

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

9 класс

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

## Перечень практической части программы.

5 класс

1	Уход за руками. Мытье рук.
2	Заваривание чая.
3	Мытье посуды

6 класс

1	Приготовление бутербродов.
2	Уход за обувью в зависимости от материала.
3	Пришивание пуговиц со сквозным отверстием.

7 класс

1	Блюда из яиц: яичница-глазунья, омлеты.
2	Приготовление салата.
3	Приготовление каши на воде
4	Приготовление каши на молоке
5	Ручная стирка изделий из хлопчатобумажной ткани.
6	Утюжка изделий из хлопчатобумажной ткани

8 класс

1	Купание грудного ребенка (на кукле)
2	Пеленание грудного ребенка (на кукле).
3	Стирка изделий из шерстяных тканей и синтетических тканей.
4	Утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей.
5	Утюжка блузки, рубашки.
6	Приготовление первого блюда.
7	Приготовление напитка.
8	Приготовление выпечки из дрожжевого теста
9	Приготовление блюда из пресного теста

9 класс

1	Выведение пятен в домашних условиях.
2	Варка варенья.
3	Выпечка коми народа.
4	Приготовление драников.
5	Сервировка стола для ужина.
6	Уход за больным. Смена постельного белья.

## 4. Тематическое планирование

Распределение часов по четвертям				
Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
5	8	8	10	8
6	8	8	10	8
7	16	16	20	16
8	16	16	20	16

9	16	16	20	16
---	----	----	----	----

Распределение тем по классам							
	Наименование разделов	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Всего
	Вводное	1	-	-	-	-	1
1	Личная гигиена и здоровье	7	4	4	4	1	19
2	Одежда и обувь	6	6	12	11	10	46
3	Семья	2	2	4	8	6	22
4	Питание	10	8	16	20	15	66
5	Жилище	5	4	7	6	11	35
6	Транспорт	3	2	8	5	6	25
7	Средства связи	-	3	8	3	2	16
8	Охрана здоровья	-	3	8	9	8	28
9	Учреждения, организации, предприятия	-	2	1	2	9	14
	<b>ВСЕГО</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>272</b>

Приложение 1

## 5. Календарно-тематическое планирование 5-9 класс

		Наименование разделов, тем	Дата
1	1	<b>Введение 1 час</b>	
		<b>Личная гигиена и здоровье – 7 часов</b>	
2	1	Утренний и вечерний туалет.	
3	2	Предметы личной гигиены.	
4	3	Уход за руками. Мытье рук.	
5	4	Гигиена зрения.	
6	5	Уход за зубами.	
7	6	Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя.	
8	7	Практическое занятие. Выполнение физических упражнений для осанки.	
		<b>Семья – 2 часа</b>	
9	1	Семья, родственные отношения в семье.	
10	2	Состав семьи учащихся. Фамилия, имена, отчества.	
		<b>Одежда и обувь – 7 часов</b>	
11	1	Виды одежды по сезону и назначению.	
12	2	Головные уборы: виды и назначение.	
13	3	Виды обуви по сезону и назначению	
14	4	Виды магазинов по продаже одежды	
15	5	Экскурсия в магазин одежды.	
16	6	Самостоятельная работа.	

		<b>Питание – 10 часов</b>	
17	1	Значение питания в жизни и деятельности людей.	
18	2	Влияние правильного питания на здоровье человека	
19	3	Режим питания школьника.	
20	4	Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.	
21	5	Приготовление пищи. Кухонная мебель и оборудование.	
22	6	Кухонная посуда, приборы и принадлежности.	
23	7	Столовая посуда и столовые приборы.	
24	8	Гигиена приготовления пищи. Этапы мытья посуды.	

25	9	Виды чая. Способы заваривания.	
26	10	Практическая работа. Заваривание чая.	
		<b>Жилище –5 часа</b>	
27	1	Типы жилых помещений в городе и в сельской местности.	
28	2	Виды жилья. Собственное и государственное жильё.	
29	3	Коммунальные удобства в городе и в сельской местности.	
30	4	Комнатные растения. Виды комнатных растений.	
31	5	Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим.	
		<b>Транспорт – 3 часа</b>	
32	1	Виды городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.	
33	2.	Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки города. Экскурсия в районе школы .ПДД	
34	3	Промежуточная аттестация.	

## 5 класс

		<b>Личная гигиена и здоровье– 4 часа</b>	
1	1	Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания.	6.09 .23
2	2	Уход за ногами. Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).	13.0 9.23
3	3	Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач.	20.0 9.23
.4	4	Здоровье и рациональное (сбалансированное) питание.	27.0 9.23
		<b>Семья – 2 часа</b>	
5	1	Права и обязанности членов семьи.	4.10. 23
6	2	Место работы членов семьи, профессии.	11.1 0
		<b>Предприятия, учреждения, организации –2 часа</b>	
7	1	Детские дошкольные образовательные учреждения.	18.1 0
8	2	Учебно-образовательные учреждения.	25.1 0
		<b>Питание –8часов</b>	
10	1	Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.	8.11
11	2	Гигиена приготовления пищи.	15.1 1
11	3	Хранение продуктов и готовой пищи. Холодильник.	22.1 1
12	4	Магазины по продаже продуктов питания. Отделы.	29.1

			1
13	5	Хлеб и хлебобулочные изделия. Вторичное использование черствого хлеба.	6.12
14	6	Простые и сложные бутерброды. Канапе.	13.1 2
15	7	Практическая работа. Приготовление бутербродов.	20.1 2
16	8	Самостоятельная работа.	27.1 2
		<b>Одежда и обувь – 6 часов</b>	
17	1	Значение опрятного вида человека	10.0 1
18	2	Материалы для изготовления обуви.	17.0 1
19	3	Уход за обувью в зависимости от материала.	24.0 1.
20	4	Уход за одеждой. Мелкий ремонт одежды. Правила безопасной работы с иглой и с ножницами.	31.0 1
21	5	Виды пуговиц. Пришивание пуговиц со сквозным отверстием.	7.02
22	6	Практическая работа. Пришивание пуговиц со сквозным отверстием.	14.0 2
		<b>Жилище – 4 часа</b>	
23	1	Содержание животных (собак) в городской квартире: кормление, выгул,	21.0 2

		уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца.	
24	2	Содержание животных (кошек) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца.	28.0 2
25	3	Домашние животные и птицы в сельской местности.	6.03
26	4	Виды жилых комнат. Виды нежилых помещений.	13.0 3
		<b>Средства связи – 3 часа</b>	
27	1	<i>Основные средства связи:</i> почта, телефон, телевидение, радио, компьютер.	20.0 3
28	2	Почта. Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.	3.04
29	3	Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма.	10.0 4
		<b>Охрана здоровья– 3 часа</b>	
30	1	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.	17.0 4
31	2	Виды медицинских учреждений.	24.0 4
32	3	Работники медицинских учреждений.	8.05
		<b>Транспорт – 2 часа</b>	
33	1	Пригородный транспорт. Автобусы пригородного сообщения.	15.0 5
34	2	Промежуточная аттестация.	22.0 5

## 6 класс

		<b>Личная гигиена – 4 часа</b>	
1	1	Уход за волосами. Средства для ухода за волосами.	05.0 9

2	2	Экскурсия в магазин. Виды моющих средств по уходу за волосами и телом.	06.09
3	3	Личная гигиена подростка.(для девочек и мальчиков).	12.09
4	4	Уход за кожей лица.	13.09
		<b>Семья – 4 часа</b>	
5	1	Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач.	19.09
6	2	Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др.	20.09
7	3	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.	26.09
8	4	Виды игр. Разучивание тихих и подвижных игр.	27.09
		<b>Предприятия ,учреждения, организации – 1 час</b>	
9	1	Промышленное предприятие города АО «Монди» СЛПК. Продукция.	3.10
		<b>Жилище – 7 часов</b>	4.10
10	1	Кухонная мебель и оборудование.	10.10
11	2	Нагревательные приборы. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами.	11.10
12	3	Электробытовые приборы на кухне.	17.10
13	4	<i>Кухонное белье:</i> полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье.	18.10
14	5	<i>Кухонная утварь.</i> Правила гигиены и хранения.	24.10
15	6	Гигиенические требования к жилому помещению. Периодическая уборка помещения.	25.10
16	7	Регулярная уборка и сезонная уборка помещения.	7.11
		<b>Питание-16 часов</b>	
17	1	Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока	8.11
18	2	Блюда из яиц: яичница-глазунья, омлеты.	14.11
19	3	Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения.	15.11
20	4	Первичная обработка овощей. Тепловая обработка овощей.	21.11
21	5	Тепловая обработка овощей.	22.11
22	6	Правила приготовления салатов.	28.11
23	7	Практическая работа. Приготовление салата.	29.11
24	8	Виды круп. Вредители круп.	5.12
25	9	Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на развес и в разлив	6.12
26	10	Срок годности продуктов питания( условные обозначения на этикетках).	12.12
27	11	Экскурсия в специализированные продуктовые магазины	13.12
28	12	Горячий завтрак. Блюда для завтрака. Виды каш.	19.12
29	13	Практическая работа. Приготовление каши на воде	20.12

			2
30	14	Практическая работа. Приготовление каши на молоке	26.1 2
31	15	Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Составление меню для завтрака.	27.1 2
32	16	Самостоятельная работа.	9.01
		<b>Одежда и обувь –12 часов</b>	
33	1	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.	10.0 1
34	2	Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья.	16.0 1
35	3	Ручная и машинная стирка изделий.	17.0 1
36	4	Этапы ручной стирки.	23.0 1
37	5	Правила сушки и утюжки изделий из хлопчатобумажной ткани.	24.0 1
38	6	Практическая работа. Ручная стирка изделий из хлопчатобумажной ткани.	30.0 1
39	7	Устройство утюга. Правила пользования утюгом.	31.0 1
40	8	Практическая работа. Утюжка изделий из хлопчатобумажной ткани	6.02
41	9	Прачечная. Виды услуг.	7.02
42	10	Чтение условных обозначений на этикетках	13.0 2
43	11	Мелкий ремонт одежды. Штопка.	14.0 2
44	12	Мелкий ремонт одежды. Заплата.	20.0 2
		<b>Транспорт - 8 часов</b>	
45	1	Междугородний железнодорожный транспорт.	21.0 2
46	2	Вокзалы, назначение, основные службы.	27.0 2
47	3	Платформа, перрон, путь. Расписание поездов.	28.0 2
48	4	Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале.	5.03
49	5	Виды пассажирских поездов, виды вагонов.	6.03
50	6	Примерная стоимость проезда в вагонах разной комфортности. Формы приобретения билетов. Электронные билеты	12.0 3
51	7	Экскурсия на железнодорожный вокзал.	13.0 3
52	8	Экскурсия на железнодорожный вокзал.	19.0 3
		<b>Охрана здоровья - 8 часов</b>	
53	1	Виды доврачебной помощи.	20.0 3
54	2	Домашняя аптечка.	3.04
55	3	Лекарственные растения и препараты первой необходимости в домашней аптечке.	9.04
56	4	Виды, названия, способы хранения лекарственных растений и препаратов.	10.0 4
57	5	Настои и отвары, способы приготовления.	16.0 4

58	6	Первая помощь при травмах.	17.0 4
59	7	Виды страховой медицинской помощи: обязательная и дополнительная.	23.0 4
60	8	Полис обязательного медицинского страхования. Медицинские услуги.	24.0 4
		<b>Средства связи- 8 часов</b>	
61	1	Бандероль. Правила и стоимость отправления.	7.05
62	2	Посылка. Правила и стоимость отправления.	8.05
63	3	Экскурсия на почту.	14.0 5
64	4	Виды телефонной связи.	15.0 5
65	5	Влияние на здоровье излучений мобильного телефона.	21.0 5
66	6	Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.	22.0 5
67	7	Экскурсия на почту.	28.0 5
68	8	Промежуточная аттестация.	29.0 5

### 7 класс

		<b>Личная гигиена и здоровье– 4 часа</b>	
1	1	Негативное воздействие вредных факторов на организм человека.	5.09
2	2	Вредные привычки. О вреде курения.	7.09
3	3	Вредные привычки. О вреде алкоголя.	12.0 9
4	4	Просмотр фильма о вреде курения, алкоголя.	14.0 9
		<b>Семья-8 часов</b>	
5	1	Грудной ребенок в семье.	19.0 9
6	2	Кормление грудного ребенка.	21.0 9
7	3	Практическая работа. Купание грудного ребенка (на кукле).	26.0 9
8	4	Практическая работа. Пеленание грудного ребенка (на кукле).	28.0 9
9	5	Уборка детской постели, детской кроватки.	3.10
10	6	Уход за детской посудой, игрушками.	5.10
11	7	Экскурсия в магазин. Предметы и вещи для грудного ребенка.	10.1 0
12	8	Прогулка с ребенком на свежем воздухе .	12.1 0
		<b>Жилище – 6 часов</b>	
13	1	Уборка кухни.	17.1 0
14	2	Уборка санузла, ванной комнаты.	19.1 0
15	3	Электроприборы ванной комнате.	24.1 0
16	4	Виды напольных покрытий.	26.1 0
17	5	Уход за различными видами напольных покрытий	7.11
18	6	Виды пылесосов. Правила пользования пылесосом.	9.11
		<b>Одежда и обувь – 11 часов</b>	



19	1	Уход за одеждой из синтетических и шерстяных тканей.	14.1 1
20	2	Символы и условия правильного ухода за одеждой.	16.1 1
21	3	Практическое занятие. Стирка изделий из шерстяных тканей и синтетических тканей.	21.1 1
22	4	Утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей.	23.1 1
23	5	Практическое занятие. Утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей.	28.1 1
24	6	Правила и приемы глажения блузок и рубашек.	30.1 1
25	7	Практическая работа .Утюжка блузки, рубашки.	5.12
26	8	Правила пользования химчисткой. Прейскурант.	7.12
27	9	Экскурсия в химчистку	12.1 2
28	10	Ателье мелкого ремонта одежды.	14.1 2

29	11	Экскурсия.	19.1 2
		<b>Средства связи- 3</b>	
30	1	<i>Интернет-связь.</i> Электронная почта.	21.1 2
31	2	Видео- связь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.	26.1 2
32	3	Самостоятельная работа.	28.1 2
		<b>Питание -20 часов</b>	
33	1	Виды тепловой обработки продуктов.	9.01
34	2	Классификация блюд. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.	11.0 1
35	3	Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов.	16.0 1
36	4	Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения.	18.0 1
37	5	Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса.	23.0 1
38	6	Супы (виды, способы приготовления).	25.0 1
39	7	Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.	30.0 1
40	8	Практическая работа. Приготовление первого блюда.	1.02
41	9	Мясные блюда (виды, способы приготовления).	6.02
42	10	Рыбные блюда. виды, способы приготовления).	8.02
43	11	Напитки. Приготовление напитка.	13.0 2
44	12	Виды теста: дрожжевое, слоёное, песочное.	15.0 2
45	13	Мука, виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.)	20.0 2
46	14	Приготовление изделий из дрожжевого теста. Виды изделий из теста.	22.0 2
47	15	Практическая работа. Приготовление выпечки из дрожжевого теста.	27.0 2
48	16	Приготовление выпечки из пресного теста.	29.0 2
49	17	Практическая работа. Приготовление блюда из пресного теста.	5.03

50	18	Меню. Меню в школьной столовой.	7.03
51	19	Составление меню для обеда.	12.03
52	20	Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.	14.03
		<b>Предприятия, учреждения, организации-2 часа</b>	
53	1	АО Комитекс основные виды выпускаемой продукции.	19.03
54	2	Профессии рабочих и служащих.	21.03
		<b>Охрана здоровья-9 часов</b>	
55	1	Первая помощь при ушибах и травмах.	4.04
56	2	Первая помощь при обмороживании.	9.04
57	3	Первая помощь при отравлении.	11.04
58	4	Первая помощь при тепловом и солнечном ударе.	16.04
59	5	Первая помощь утопающему.	18.04
60	6	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.	23.04
61	7	Виды врачебной помощи на дому.	25.04
62	8	Вызов врача на дом. Вызов «скорой» или неотложной помощи.	2.05
63	9	Госпитализация. Амбулаторный прием.	7.05
		<b>Транспорт -5 часов</b>	
64	1	Междугородний автотранспорт. Автовокзал и его назначение.	14.05
65	2	Расписание, порядок приобретения билетов.	16.05
66	3	Значение водного транспорта.	21.05
67	4	Пристань. Порт.	23.05
68	5	Промежуточная аттестация.	28.05

## 8 класс

		<b>Личная гигиена и здоровье- 1 час</b>	
1	1	Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.	4.09

		<b>Жилище-11 часов</b>	
2	1	Интерьер квартиры.	6.09
3	2	Виды мебели. Уход за мебелью	11.09
4	3	Рациональная расстановка мебели в квартире .	13.09
5	4	Экскурсия в мебельный магазин. Виды мебельных гарнитуров.	18.09
6	5	Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники.	20.09
7	6	Экскурсия магазин светильников.	25.09
8	7	Ремонтные работы в доме. Виды ремонта: косметический, текущий.	27.09
9	8	Ремонт стен. Материалы для ремонта стен.	2.10

10	9	Виды обоев.	4.10
11	10	Экскурсии в магазин обоев и напольные покрытия.	9.10
12	11	Насекомые и грызуны в доме.	11.10
		<b>Семья – 6 часов</b>	
13	1	Закон о семье и о браке. Условия создания семьи.	16.10
14	2	ЗАГС. Отделы загса.	18.10
15	3	Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха.	23.10
16	4	Летний отдых. Виды проведения.	25.10
17	5	Бюджет семьи. Виды и источники дохода.	8.11
18	6	Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов.	13.11
		<b>Учреждения, предприятия и организации – 4 часа</b>	
19	1	Виды публичной власти в РФ (государственная власть и местная (муниципальная) власть).	15.11
20	2	Исполнительные органы государственной власти города.	20.11
21	3	Полиция. Структура, назначение.	22.11
22	4	Экскурсия.	27.11
		<b>Одежда и обувь-10 часов</b>	
23	1	Предприятия бытового обслуживания: ателье по пошиву одежды, обуви, парикмахерская.	29.11
24	2	Экскурсия на предприятия бытового обслуживания.	4.12
25	3	Прокат. Назначение, виды услуг.	6.12
26	4	Стиль одежды. Мода.	11.12
27	5	Выбор одежды, обуви, перчаток, шапки по размеру.	13.12
28	6	Экскурсия в магазин. Выбор одежды и обуви по размеру.	18.12
29	7	Выведение пятен в домашних условиях.	20.12
30	8	Средства для выведения пятен в домашних условиях. Правила и техника безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.	25.12
31	9	Экскурсия в магазин. Выбор средств для выведения пятен.	27.12
32	10	Самостоятельная работа за полугодие	10.01
		<b>Питание – 15 часов</b>	
33	1	Виды продовольственных рынков.	15.01
34	2	Основное отличие рынка от магазина.	17.01
35	3	Диетическое питание. Питание детей ясельного возраста.	22.01
36	4	Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление.	24.01
37	5	Глубокая заморозка овощей и фруктов.	29.01
38	6	Варка варенья из ягод и фруктов	31.01

39	7	Практическая работа. Варка варенья.	5.2
40	8	Блюда коми кухни. Рецепты. НРК	7.02
41	9	Выпечка коми народа. НРК	12.0 2
42	10	Блюда национальных кухонь	14.0 2
43	11	Приготовление драников из картофеля.	19.0 2
44	12	Консервирование овощей.	21.0 2
45	13	Экскурсия в магазин. Виды консервированных овощей. Сроки годности	26.0 2
46	14	Стоимость и расчёт продуктов для ужина	28.0 2
47	15	Сервировка стола для ужина.	4.03
		<b>Учреждения, предприятия и организации – 5 часов</b>	
48	1	Отделы внутренних дел. Отделения пенсионного фонда.	6.03
49	2	Налоговая инспекция. Паспортно-визовая служба. Центры социальной защиты населения.	11.0 3
50	3	Трудоустройство. Деловые бумаги, необходимые для приема на работу (резюме, заявление).	13.0 3
51	4	Заполнение деловых бумаг, необходимых для приема на работу.	18.0 3
52	5	Самостоятельное трудоустройство (по объявлению, рекомендации, через систему Интернет). Риски самостоятельного трудоустройства.	20.0 3
		<b>Средства связи – 2 часа</b>	
53	1	Виды денежных переводов. Стоимость отправления.	3.04
54	2	Экскурсия на почту, в банк.	8.04
		<b>Транспорт – 6 часов</b>	
55	1	Назначение авиатранспорта.	10.0 4
56	2	Аэровокзал. Службы аэровокзала.	15.0 4
57	3	Направления воздушных линий из Сыктывкара	17.0 4
58	4	Правила поведения в аэропорту, правила посадки и безопасности во время полёта.	22.0 4
59	5	Экскурсия на аэровокзал.	24.0 4
60	6	Экскурсия на аэровокзал	6.05
		<b>Охрана здоровья– 8 часов</b>	
61	1	Инфекционные заболевания.	8.05
62	2	Вирусные и простудные заболевания	13.0 5
63	3	Меры по предупреждению инфекционных заболеваний.	15.0 5
64	4	Уход за больным.	20.0 5
65	5	Листок нетрудоспособности. Справка для учащегося.	22.0 5
66	6	Игровая ситуация: «Больной в доме».	27.0 5
67	7	Экскурсия в аптеку	29.0 5
68	8	Промежуточная аттестация.	29.0 5

