

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Преображенская средняя школа»

«РАССМОТРЕНО»

На заседании
методического совета
школы Егорова Е.А.
Егорова Е.А.

Протокол №1 от «31»
августа 2023 года

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора
по УВР

Пилипчук С.И.

«31» августа 2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ
«Преображенская СШ»
Калмыкова И.И.

Приказ №073 от 01.09.2023г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: ОСЖ

Уровень общего образования:

основное общее образование: 7 класс

количество часов - 68

Составитель: Пилипчук Светлана Ивановна

2023 год

С. Преображенка Ачинского района Красноярского края

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу на уровне основного общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (редакция от 23.07.2013);
- на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1599;
- адаптированной основной образовательной программой МАОУ СШ №1 для обучающихся с умственной отсталостью;
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018г. № 345;

Рабочая программа составлена с учётом психофизических особенностей обучающихся с интеллектуальной недостаточностью и возможностями их познавательной деятельности, способствует умственному развитию, определяет оптимальный объем знаний и умений. В целях максимального коррекционного воздействия в программу включен учебно-игровой материал, коррекционно-развивающие игры и упражнения, направленные на повышение интеллектуального уровня.

Цели предмета: Формирование и развитие накопления социально-трудовых и профессиональных навыков современного человека, способного к успешной адаптации в социуме, конкуренции в условиях рыночной экономики, как полноценного члена общества, через профессиональную ориентацию на всех этапах обучения.

Профессиональная ориентация – это научно обоснованная система социально-экономических, психолого-педагогических, медико-биологических и производственно-технических мер по оказанию молодежи личностно-ориентированной помощи в выявлении и развитии способностей и склонностей, профессиональных и познавательных интересов в выборе профессии, а так же формирование потребности и готовности к труду в условиях рынка. Она реализуется через учебно-воспитательный процесс, внеурочную и внешкольную работу с учащимися

Задачи предмета:

Образовательные:

- Научить выполнять определённые программой виды работ по алгоритму.
- Сформировать навыки безопасного поведения при работе с устройствами, механизмами, химическими средствами.
- Сформировать элементарные коммуникативные навыки, обеспечивающие возможность работы в небольшом коллективе.
- Обеспечить получение опыта деятельности.
- Передать технологию выбора алгоритма в зависимости от вида работ.

Коррекционные:

- Корректировать внимание учащихся развивать устную речь.

- Способствовать формированию познавательного интереса учащихся к предмету.
- Развивать эмоционально волевую сферу в процессе практической деятельности.
- Активизировать словарный запас, умение вести диалог по теме.

Воспитательные:

Воспитание личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию, использованию электроэнергии и др., строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда; воспитание желания и стремления к приготовлению доброкачественной пищи; творческого отношения к домашнему труду; развитие обоняния, осязания, ловкости, скорости; внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, смекалки, сообразительности, воображения, фантазии, интереса к национальным традициям.

2.Общая характеристика учебного курса

Формы организации учебного процесса

Особое внимание обращено на исправление имеющихся у воспитанников специфических нарушений. При обучении основам социальной жизни используются следующие принципы: принцип коррекционной направленности, воспитывающий и развивающий принципы, принцип доступности обучения, принцип систематичности и последовательности, принцип наглядности в обучении, принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении и т.д.

Коммуникативная направленность обучения делает более продуктивным решение коррекционно-развивающих задач, так как предполагает большую работу на проведение практических работ с использованием бригадной формы организации учащихся.

При последовательном изучении курса "Основы социальной жизни" может быть использован разноуровневый подход к формированию знаний с учетом психофизического развития, типологических и индивидуальных особенностей учеников.

Формы работы

Основными формами и методами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры, беседы; широко используются наглядные средства обучения, демонстрация учебных кинофильмов, презентаций и др.

В зависимости от задач урока и оснащении кабинета могут использоваться разные формы организации практических работ, как коллективные (групповые), так и индивидуальные (выполнение учеников всех операций под руководством учителя).

На занятиях следует отводить время для изучения правил техники безопасности, формирования умений пользоваться нагревательными электрическими и механическими бытовыми приборами и приспособлениями, колющими и режущими инструментами, 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, доводя их до навыка.

Беседа на занятиях по основам социальной жизни, является одним из основных методов обучения и применяется в сочетании с сюжетно-ролевыми играми, различными практическими работами: записями в тетрадь определённых правил, зарисовками, упражнениями и другими видами работ. Продолжительность беседы может быть различной, но она не должна являться единственным методом обучения,

используемым на занятии. В зависимости от задач занятия беседа может иметь различное назначение и сопровождаться наглядностью, она может носить информационный характер. В этом случае учитель выясняет имеющиеся у учащихся знания и представления и сообщает им новые необходимые сведения. В начале занятия проводятся краткие вводные беседы, а в конце занятия для закрепления полученных знаний – заключительные беседы.

Сюжетно-ролевые игры применяются как один из ведущих методов обучения. Сюжетно-ролевые игры в основном рекомендуется проводить на этапе закрепления пройденного материала и для формирования навыков общения. Воспроизводя в игре конкретные жизненные ситуации, учащиеся применяют усвоенные ими знания и приёмы.

В программе значительное место отводится экскурсиям. Они проводятся на промышленные объекты, в магазины, на предприятия службы быта, в отделение связи, на транспорт, в различные учреждения. Экскурсии в зависимости от их места в учебном процессе могут быть вводные, текущие и итоговые. Вводные экскурсии предшествуют изучению нового материала и имеют целью проведение наблюдений и общее ознакомление с объектами. Итоговые экскурсии организуются при завершении работы над темой.

Задания для учащихся создаются в соответствии с психофизическими особенностями каждого ученика. Оценка знаний учащихся осуществляется по результатам письменных повседневных работ учащихся, текущих и итоговых контрольных работ.

Методы урока.

На уроках "Основы социальной жизни" используются следующие методы урока:

- словесные: рассказ, объяснение, беседа;
- наглядные: наблюдение, демонстрация, просмотр;
- практические: карточки, тесты.

Типы уроков:

- урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала);
- урок закрепления знаний, умений, навыков (практический урок);
- урок обобщения и систематизации знаний (тестирование);
- комбинированный урок;
- нестандартные уроки (экскурсия, урок- ролевая игра и др.)

Используются ТСО:

ПК, компьютерные презентации.

Используются ТСО:

Интерактивная доска, ПК, видеофрагменты фильмов(DVD), компьютерные презентации, музыкальные композиции.

3.Место предмета в учебном плане

Количество часов в неделю:

7 класс-2 часа (68 часов в год)

4.Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.

в сфере организации питания:

- различать продукты питания разных групп: овощи, фрукты, молочные, мучные, мясные, рыбные продукты, крупы, кондитерские изделия;
- определять способы употребления в пищу (в сыром, варённом, жаренном виде) разных продуктов питания; - различать доброкачественные (пригодные к употреблению) и испорченные (непригодные к употреблению) продукты;
- размещать продукты питания в соответствующих местах хранения;
- обрабатывать продукты питания перед приёмом в пищу: мыть (фрукты, овощи, ягоды), чистить, отваривать и др.;
- готовить простейшие блюда (напитки, бутерброды, простейшие первые, вторые, третьи блюда);
- правильно пользоваться столовой, чайной, кухонной посудой, столовыми приборами (столовой и чайной ложками, вилкой и ножом), кухонными приспособлениями и инструментами, некоторой бытовой кухонной техникой (мясорубкой, миксером и др.); - сервировать стол к завтраку (ужину, обеду);
- убирать стол после еды; мыть посуду; убирать помещение кухни;
- соблюдать правила приёма пищи, культуру поведения и общения за столом;

в сфере ухода за телом;

- выполнять утренний и вечерний туалет (мыть руки, лицо, уши, шею, ноги, чистить зубы); - мыть тело;
- мыть и расчёсывать волосы;
- чистить и подстригать ногти на пальцах рук и ног;
- пользоваться предметами и средствами гигиены, правильно их хранить;

пользоваться дезодорантом;

- оценивать свой внешний вид (чистота лица, рук, волос, состояние ногтей, опрятность одежды, обуви), при необходимости вносить изменения.

в сфере ухода за одеждой и обувью:

- пользоваться застёжками разных видов (пуговицами, кнопками, крючками, молнией, липучками);
- складывать и развешивать одежду; размещать одежду в шкафу, в квартире (доме);
- чистить одежду щёткой;
- стирать одежду вручную и в стиральной машине;
- гладить одежду;
- выполнять мелкий ремонт одежды (пришивать пуговицы, зашивать одежду по распорвавшемуся шву);
- зашнуровывать обувь, завязывать шнурок на узелок и бантик;
- чистить обувь;
- сушить мокрую обувь;

в сфере ухода за жилищем:

- наводить порядок в помещении;
- застилать постель;
- удалять пыль с мебели, зеркал и др.;
- подметать и мыть, пол;
- пользоваться щеткой для чистки ковровых покрытий;
- пользоваться пылесосом;
- выполнять уборку квартиры (повседневную, еженедельную, сезонную);
- ухаживать за комнатными растениям (поливать, удалять сухие листья, удалять пыль с листьев, рыхлить землю) и цветочными горшками;

Учащиеся знакомятся с предприятиями и учреждениями *сферы обслуживания населения*. В процессе обучения у детей формируются следующие *жизненно значимые умения*:

- ориентироваться в услугах, оказываемых различными предприятиями и учреждениями: торговли (магазин, рынок, киоск), службы быта (парикмахерская, фотоателье, ателье по пошиву одежды, ремонтные мастерские, прачечная, химчистка, столовая), связи (почта, телеграф), медицинской помощи (больница, поликлиника, служба «скорой помощи», аптека), культуры (библиотека, кинотеатр, музей);
- различать узнавать эти предприятия, учреждения по условным обозначениям, витринам, вывескам-названиям и др. ориентироваться в местонахождении ближайших предприятий и учреждений сферы обслуживания населения в районе проживания;
- осуществлять покупки в универсальных, специализированных магазинах, на рынках, в киосках.
- ориентироваться в размерах, примерять и покупать одежду, обувь;
- обращаться в службы быта, медицинской помощи, правильно вести себя при пользовании их услугами;
- правильно вести себя в учреждениях культуры;
- пользоваться телефоном; обращаться по телефону в службы экстренной помощи: пожарную, милицию, скорую помощь;
- ориентироваться в услугах общественного транспорта (городской, пригородный, междугородный транспорт), осуществлять поездку в общественном транспорте; - пользоваться деньгами, осуществлять платежи.

Важной особенностью работы с детьми с интеллектуальной недостаточностью является необходимость специального обучения *способам проведения досуга*. Этой задачи посвящены темы, связанные с учреждениями культуры (библиотека, кинотеатр). У детей формируются:

- представления о способах организации досуга (посещения музея, кинотеатра, библиотеки и др.); - умения правильно вести себя в местах отдыха и учреждениях культуры.

Начиная с 6 класса учащиеся постепенно *готовятся к семейной жизни*. Семья – это микросоциальная единица сообщества, основанная на супружеском союзе и родственных связях (муж, жена, родители, дети и другие родственники), на совместном ведении общего хозяйства и взаимной моральной ответственности. В рамках социально-бытовой ориентировки у учащихся формируются представления о важнейших аспектах жизнедеятельности семьи (психологическом, экономическом, хозяйственном и др.) и *социально значимые умения*:

- называть себя (фамилию, имя, отчество, возраст), адрес;
- называть членов своей семьи: отца, мать, брата, сестру, дедушек и бабушек;
- определять собственную социальную роль в семье (сын или дочка, внук или внучка, брат, сестра);
- ориентироваться в распределении обязанностей в быту между членами семьи;
- планировать семейный бюджет: определять сумму доходов в семье за месяц, планировать расходы; - называть правила ухода за маленькими детьми в семье;
- приглашать и принимать гостей;
- поздравлять с праздником;
- называть способы организации досуга семьи, уметь организовывать свой досуг.

Содержание данного раздела «Трудоустройство» (9 кл.) направленно на ориентировку учащихся.

называть основные документы гражданина РФ.

- называть документы, предоставляемые при поступлении в профессиональное училище, при устройстве на работу;
- оформлять документы (заявление, анкета);
- ориентироваться в ситуациях: заключения трудового договора, перехода с одной работы на другую, начисления трудового стажа, оформления больничного листа.

Итак, *основными содержательными линиями* в области социально-бытовой ориентировки школьников с ОВЗ является следующие:

- **бытовая трудовая деятельность:** умения в сфере организации питания, ухода за телом, одеждой, обувью, жилищем, комнатными растениями и другими предметами обихода; - **предприятия и учреждения сферы обслуживания населения:** Ориентировка в услугах предприятий и учреждений сферы обслуживания населения (торговли, службы быта, связи, культуры, медицинской помощи, транспорта), практические умения пользоваться ими; - **семья:** представления о семье, семейных взаимоотношениях, организации быта и досуга семьи;
- **трудоустройство:** представления о возможностях и порядке трудоустройства, об организационных аспектах профессиональной трудовой деятельности;
- **организация досуга;** места и способы проведения досуга.

Прогнозируемые результаты:

- достижение максимально возможного уровня развития социально-бытовых навыков;
- формирование положительного отношения к осваиваемым видам деятельности;
- умение жить в коллективе.

5. Основное содержание предмета ОСЖ

7 класс

Разделы

Краткое содержание

«Личная гигиена»

Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены. Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. Гигиена одежды, нательного и постельного белья.

«Одежда и обувь»

Ремонт разорванных мест одежды, штопка. Стирка белья из х/б ткани вручную, и с помощью стиральной машины. Утюжка белья, брюк, спортивной одежды. «Химчистка». Виды услуг. Правила пользования.

Практические работы

Ремонт разорванных мест одежды, штопка.

«Питание»

Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных полуфабрикатов. Третьи блюда. Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи. Сервировка стола к обеду.

«Семья»

Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми

Практическая работа

Оказание помощи первоклассникам в одевании на прогулку.

Разучивание тихих и подвижных игр.

Проведение игр с детьми младшего возраста.

«Культура поведения»

Поведение в гостях. Подарки.

Практическая работа

Изготовление несложных сувениров.

«Жилище»

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к лету и зиме. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уход за мебелью в зависимости от покрытия (мягкая обивка, полировка, лак Животные дома(кошка, собака, попугай).

«Транспорт»

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы и его службы.. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Приобретения ж/д билетов. Камеры хранения багажа.

Экскурсия

На железнодорожный вокзал, станцию

«Торговля»

Универсальные и специализированные промышленные магазины их отделы. Назначение магазинов.

Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.

«Средства связи»

Виды бандеролей, порядок их отправления. Упаковка и стоимость пересылки. Виды упаковки, правила отправления и стоимость пересылки. Заполнение бланков.

Практические работы

Заполнение бланков на отправку бандеролей.

Упаковка бандеролей.

«Медицинская помощь»

Домашняя аптечка. Термометр. Лекарственные растения. Первая помощь при травмах, ранах, ушибах, переломах.

Практические работы

Упражнения в наложении повязок на рану, поврежденную конечность.

«Учреждения, организации и предприятия»

Промышленные предприятия и сельскохозяйственные объекты местности,

Практические работы Экскурсии на промышленные предприятия или сельскохозяйственные объекты.

Основное содержание предмета, практические работы по ОСЖ

Упражнение в анализе различных семейных ситуаций

«Культура поведения»

Традиции культуры поведения в современном обществе. Соседи. Прием гостей

Практическая работа

Упражнения в умении анализировать поступки людей и давать им правильную оценку. Упражнения в умении планировать свои действия во время приема гостей.

«Транспорт»

Назначение авиатранспорта. Аэровокзал. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.

Практическая работа

Упражнения в умении ориентироваться в расписании

«Торговля»

Рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания и реализации сельскохозяйственных продуктов. Отделы рынка. Выбор покупки в соответствии со своими потребностями и возможностями Значение ярмарок. Торговля уцененными товарами скупка вещей у населения. Правила сдачи вещей в скупку, комиссионный магазин. Правила получения денег за проданные вещи Виды ярмарок. Время и место проведения ярмарок.

Практическая работа

Экскурсия на рынок Упражнение в умении выбрать покупку с учетом потребностей и возможностей.

Упражнения в вежливом обращении к продавцу и подсчете стоимости покупки.

«Средства связи»

Виды денежных переводов, стоимость их отправлений. Виды связи, особенности каждой, значимость в современной жизни

Практическая работа

Заполнение бланков денежных переводов. Заполнение квитанций по оплате телеграфных услуг.

«Медицинская помощь»

Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению. Уход за больным. Документы, подтверждающие нетрудоспособность.

Практическая работа

Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций (лист-вкладыш) к лекарствам.

«Учреждения, организации и предприятия»

Предприятия бытового обслуживания, их назначение.

Практическая работа

Практическая работа

Упражнение в умении обращаться с вопросами, просьбами к работникам предприятий бытового обслуживания.

Экономика домашнего хозяйства

Бюджет. Текущие расходы

Практическая работа

Упражнения в расчетах рационального ведения хозяйства

«Трудоустройство»

Учреждения и отделы по трудоустройству. Оформление на работу, постоянную и по договору. Документы, необходимые для поступления на работу, их оформление. Деловые бумаги: заявление, анкета, расписка, докладная записка, заявка. Правила их составления и написание.

Практическая работа

Экскурсия в отдел занятости населения. Определение качеств личности необходимых для выбранной профессии. Упражнение в умении обращаться в службу занятости, отделы кадров для устройства на работу. Составление деловых бумаг: заявление, автобиографии, анкеты, заявки на материалы, инструменты, расписки, докладной записки.

Нормы оценивания

В целях обеспечения усвоения программного материала и овладения необходимыми умениями каждым учеником организован систематический контроль уровня обученности. Он включает в себя контроль за усвоением знаний и контроль сформированности умений и навыков. Формы контроля отражены в тематическом планировании. Отметка "5" "4" "3" "2" За письменный ответ ставится учащемуся, если он:

Отметка "5" При выполнении от 90% до 100% задания.

Отметка "4" При выполнении от 60% до 90% задания.

Отметка "3" При выполнении от 40% до 60% задания.

Отметка "2" При выполнении менее 40% задания.

Оценка устных ответов:

"5" За устный ответ ставится учащемуся, если он:

Обнаруживает понимание пройденного материала. Самостоятельно или с помощью учителя может сформулировать и обосновать ответ, привести необходимые примеры полученных знаний в практике, в жизни. Допускает незначительные неточности (оговорки), не влияющие

на правильность понятий, которые исправляет сам или с помощью учителя. Ученик в основном, последователен в изложении учебного материала.

"4" Дает ответ, в целом соответствующий требованиям оценки "5", но затрудняется в формулировании отдельных понятий и определений. Исправляет их с помощью учителя. Делает ошибки по практическому применению отдельных положений изучаемых предметов в повседневной жизни. Исправляет их с помощью учителя.

"3" Обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал (вопрос) недостаточно полно и последовательно, с большими затруднениями. Допускает ошибки в речи; затрудняется самостоятельно подтвердить правила примерами и делает это с помощью учителя; нуждается в постоянной помощи учителя.

"2" Делает ошибки, вызванные недопониманием учебного материала. Обнаруживает незнание большей, или наиболее существенной, части изученного материала. Допускает ошибки в формулировке правил, понятий, искажает их смысл. Не всегда в состоянии понять и ответить на поставленный вопрос. Делает грубые ошибки в изложении материала, не использует помощь учителя.

Контрольно-измерительные материалы

Контрольная работа по СБО за год 7 класс

1. В каком порядке лучше делать уборку квартиры?

Отметь порядок действий

Вымыть пол

Протереть пыль

Подмести пол

2. При жирной коже лица нужно

Умываться с мылом, очищать кожу лосьоном

Мыться прохладной водой, смазывать кожу кремом

Умываться горячей водой

3. Отметь описание жирных волос

Сальные, висят сосульками

Тусклые, секутся

Живые, блестящие

4. Как называется официальный документ, удостоверяющий личность владельца?

Проездной билет

Диплом

Паспорт

Аттестат

5. Мягкая мебель, это-

Стол, стул

Шкаф, комод

Кресло, диван

7. Выпиши лишнее слово.

Аэропорт, лётчик, маршрут, рейс, салон, газон, трап, авиатранспорт, машинист.

8. Городской транспорт.

- Легковой автомобиль.
- Трактор.
- Автобус.

9. У входа в магазин:

1. Пропусти выходящих из магазина

2. Сначала должны войти, а потом выйти

10. Хранить чек:

1. Чек не хранить

2. Чек сохранять

11. Назови учреждение, где изготавливают и продают лекарства.

1. Поликлиника

2. Аптека

3. Диспансер

12. Врач который лечит ухо горло нос

1. Стоматолог

2. окулист

3. терапевт

4. отоларинголог (лор)

13. Кто помогает врачу принимать больных

1. врач

2. медсестра

3. регистратор

14. Назовите перевязочные средства

1. бинты

- 2.перекись водорода
- 3.термометр
4. вата
- 5.стерильные салфетки

15. назовите наружные средства

- 1.таблетки
- 2.микстура
- 3.мазь
- 4.йод

16 назовите нормальную температуру человека

- 1.40,3
- 2.23,6
- 3.36,6
- 4.18,0

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Преображенская средняя школа»

«РАССМОТРЕНО»

На заседании
методического совета
школы Егорова Е.А.
Егорова Е.А.

Протокол №1 от «31»
августа 2023 года

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора
по УВР
Пилипчук С.И.

«31» августа 2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ
«Преображенская
СШ»
Калмыкова И.И.

Приказ №073 от 01.09.2023г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
К АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

Предмет: Основы социальной жизни

Уровень общего образования:

основное общее образование: 7

количество часов - 68

Составитель: Пилипчук Светлана Ивановна

2023 год

С. Преображенка Ачинского района Красноярского края

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ
«ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**

Тематическое планирование.

7 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
Личная гигиена – 4 ч.				
1	Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены.	1		
2	Санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, туалетом.	1		
3	Правила сохранения чистоты и здоровья тела.	1		
4	Гигиена одежды, нательного и постельного белья.	1		
Одежда – 8 ч.				
5	Ремонт разорванных мест одежды, штопка.	1		
6	Ремонт разорванных мест одежды, штопка, утюжка. Пр.р.	1		
7	Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины.	1		
8	Стирка хлопчатобумажного белья вручную. Пр.р.	1		
9	Утюжка белья, брюк, спортивной одежды.	1		
10	Утюжка белья, брюк. Пр.р.	1		
11	Химчистка. Виды услуг. Правила пользования.	1		
12	Экскурсия в химчистку.	1		
Питание – 6 ч.				
13	Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда. Третьи блюда.	1		
14	Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи.	1		
15	Приготовление закусок.	1		
16	Приготовление горячих бутербродов. Пр.р.	1		
17	Первые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов.	1		
18	Приготовление щей из свежей капусты с картофелем. Пр.р.	1		
Питание – 6 ч.				
19	Вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов.	1		
20	Приготовление второго блюда из мясных консервов с отварным картофелем и сметанным соусом. Пр.р.	1		

21	Приготовление третьих блюд. Компот из сухофруктов.	1		
22	Приготовление компота из сухофруктов. Пр.р.	1		
23	Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи.	1		
24	Сервировка стола к обеду.	1		
Семья– 4 ч.				
25	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.	1		
26	Оказание помощи в одевании малышей на прогулку. Пр.р.	1		
27	Разучивание тихих и подвижных игр.	1		
28	Подвижные игры на улице с детьми младшего возраста. Пр.р.	1		
Культура поведения– 4 ч.				
29	Поведение в гостях.	1		
30	Правила поведения при встрече и расставании.	1		
31	Подарки. Правила вручения и приемов подарков.	1		
32	Изготовление сувенира. Пр.р.	1		
Жилище –8 ч.				
33	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету.	1		
34	Сухая и влажная уборка помещения. Пр.р.	1		
35	Санитарная обработка помещения в случае необходимости.	1		
36	Уборка помещения. Мытье зеркал. Пр.р.	1		
37	Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия.	1		
38	Чистка мягкой мебели. Пр.р.	1		
39	Животные в доме (кошка, собака, попугай).	1		
40	Правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных дома.	1		
Транспорт- 4 ч.				
41	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы.	1		
42	Справочная служба железнодорожного вокзала, расписание поездов.	1		
43	Виды пассажирских вагонов. Приобретение билетов. Камеры хранения багажа.	1		
44	Экскурсия на железнодорожный вокзал.	1		
Торговля – 4 ч.				
45	Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение магазинов.	1		
46	Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.	1		
47	Экскурсия в промтоварный магазин.	1		

48	Приобретение товаров в промтоварном магазине. Пр.р.	1		
Средства связи – 4 ч.				
49	Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок отправления бандеролей.	1		
50	Упаковка бандеролей. Стоимость пересылки.	1		
51	Заполнение бланков на отправку бандеролей. Пр.р.	1		
52	Экскурсия на почту.	1		
Медицинская помощь – 6 ч.				
53	Домашняя аптечка. Термометр.	1		
54	Измерение температуры тела с помощью термометра. Пр.р.	1		
55	Лекарственные растения.	1		
56	Заваривание травяного настоя. Пр.р.	1		
57	Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах.	1		
58	Наложение повязки на рану, поврежденную конечность. Пр.р.	1		
Учреждения, организации, предприятия - 4 ч.				
59	Промышленные предприятия, заводы нашего города.	1		
60	Названия цехов и отделов, имеющих на предприятиях.	1		
61	Виды выпускаемой продукции. Названия рабочих специальностей.	1		
62	Экскурсия на промышленное предприятие.	1		
Экономика домашнего хозяйства - 6 ч.				
63	Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение в нашей жизни.	1		
64	Бюджет семьи. Источник дохода.	1		
65	Заработная плата членов семьи, пенсия.	1		
66	Определение дохода семьи. Пр.р.	1		
67	Мелкие расходы.	1		
68	Составление доверенности на получение зарплаты. Пр.р.	1		