

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа – интернат поселка Эгвекинот»
(МБОУ «Ш – И поселка Эгвекинот»)

«РАССМОТРЕНО»

на заседании методического
объединения учителей –
предметников

Рекомендовано к
утверждению

Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.

Руководитель МО учителей
– предметников

И.В. Елизарова

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по
УВР

Г.А. Перепелкина
«28» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

приказом директора МБОУ
«Ш – И поселка

Эгвекинот» от «28» августа
2023 г. № 76

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

«Основы социальной жизни» 7 класс

Автор – составитель
О.А. Толоева,
учитель ОСЖ

ГО Эгвекинот
2023г

Пояснительная записка

1.1. Введение

Адаптированная рабочая программа «Основы социальной жизни» реализуется в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Школа – интернат поселка Эгвекинот», в котором обучаются дети с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Данная программа разработана в соответствии со следующими документами:

1) Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2) приказ Министерства Просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

3) СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

4) постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5) постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID19)»;

6) постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

7) приказ Минпросвещения от 24.11.2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

8) Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599;

9) Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287), (включены специальные требования образования обучающихся с ОВЗ).

1.2. Общая характеристика учебного предмета «Основы социальной жизни»

Основы социальной жизни как учебный предмет в коррекционной школе для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) имеет большое значение для всестороннего развития обучающихся со сниженной мотивацией к познанию и имеет своей целью практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Предмет «Основы социальной жизни» направлен на формирование интереса обучающихся к социальному миру.

Учебный материал в силу своего содержания обладает значительными возможностями для развития и коррекции познавательной деятельности умственно отсталых детей: они учатся анализировать, сравнивать изучаемые объекты и явления, понимать причинно-следственные зависимости. Систематическая словарная работа на уроках расширяет лексический запас детей с интеллектуальными нарушениями, помогает им правильно употреблять новые слова в связной речи.

«Основы социальной жизни» дает благодатный материал для патриотического, интернационального, эстетического и экологического воспитания обучающихся, обучает правилам поведения в природе, помогает знакомить их с миром профессий, распространенных в их регионе.

Курс учебного предмета «Основы социальной жизни» имеет много смежных тем с биологией, историей, русским языком, чтением (литературным чтением), математикой, изобразительным искусством, черчением, основами социальной жизни и другими предметами, а также предусматривает опору на знания, полученные в курсах «Мир природы и человека» и «», входящих в предметную область «Естествознание».

1.3. Цели и задачи изучения учебного предмета «Основы социальной жизни»

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:

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

Программа отражает содержание обучения предмету «Основы социальной жизни» с **учетом особых образовательных потребностей** обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Учебный предмет «Основы социальной жизни» способствует формированию представлений о социальных компонентах окружающего мира, направлен на целенаправленное формирование умений и навыков социально-бытовой ориентировки.

На учебных занятиях осуществляется формирование и развитие познавательной деятельности и познавательных процессов, овладение разнообразными видами, средствами и формами коммуникации, обеспечивающими успешность установления и реализации социокультурных связей и отношений обучающегося с окружающей средой;

раскрытие интересов и способностей обучающихся в разных видах практической и творческой деятельности с учетом структуры нарушения, индивидуальных особенностей.

В ходе обучения осуществляется психолого-педагогическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и школы.

Особенности психического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обуславливают дополнительные коррекционные задачи учебного предмета «Основы социальной жизни», направленные на развитие мыслительной (в том числе знаково-символической) и речевой деятельности; повышение познавательной активности; формирование умения самостоятельно организовывать свою учебную деятельность, использовать схемы, шаблоны, алгоритмы учебных действий; создание условий для осмысленного выполнения учебной работы.

1.4. Место учебного предмета «Основы социальной жизни» в учебном плане

В системе основного общего образования учебный предмет «Основы социальной жизни» является обязательным учебным предметом, который входит в состав предметной области «Человек и общество».

Учебным планом на изучение учебного предмета «Основы социальной жизни» в 7 классе отводится по 2 часа в неделю, всего 68 часов в год.

1.5. Целевая аудитория: программа рассчитана на обучение детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и инвалидностью, прошедших ПМПК и имеющих следующие категории нарушений:

Категория нарушений	Степень тяжести течения заболевания	Описание тяжести нарушения
обучающиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)	F 70 (легкая умственная отсталость)	задержанное, неполное эмоциональное развитие, снижение навыков, возникающих в процессе развития, и навыков, которые определяют общий уровень интеллекта (т.е. познавательных способностей, языка, моторики, социальной дееспособности)

1.6. Содержание учебного предмета «Основы социальной жизни» 7 класс

«Личная гигиена»(6ч.)

Рассказывают о правилах соблюдения личной гигиены подростка (девушки и юноши). Объясняют правила смены одежды, нательного и постельного белья.

Определяют санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, унитазом.

«Одежда и обувь»(8ч.)

Определяют вид ремонта одежды. Называют моющие средства для стирки белья. Рассказывают об устройстве стиральной машины и правила пользования ею.

Объясняют санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды, стирке вручную и с помощью стиральной машины.

Различают особенности утюжки одежды из различных тканей, а так же постельного белья, полотенца, скатертей. Характеризуют предприятия по химической чистке одежды, виды оказываемых ими услуг.

Перечисляют правила подготовки вещей к сдаче в чистку.

«Питание»(16ч.)

Классифицируют способы обработки овощных, мясных, рыбных продуктов. Определяют последовательность приготовления блюд.

Характеризуют возможности использования электробытовых приборов при приготовлении пищи, правила пользования ими.

Называют санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи.

Рассказывают о правилах пользования столовыми приборами.

«Семья»(6ч.)

Перечисляют названия тихих и подвижных игр. Объясняют детям младшего школьного возраста правила игры и играют с ними.

«Культура поведения»(8ч.)

Рассказывают о правилах поведения при встрече и расставании.

Называют правила поведения в гостях.

Перечисляют правила вручения и приема подарков

«Жилище»(4ч.)

Называют последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения.

Определяют способы и периодичность ухода за окнами.

Перечисляют виды моющих средств, используемых при уборке и мытье окон. Объясняют правила ухода за мебелью в зависимости от ее покрытия.

Рассказывают о правилах соблюдения гигиены жилища при наличии животных в доме.

«Торговля»(8ч.)

Характеризуют универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Объясняют назначение магазинов. Перечисляют ассортимент некоторых отделов промтоварных магазинов.

Определяют стоимость отдельных товаров.

Рассказывают о правилах поведения в магазине.

«Средства связи»(6ч.)

Классифицируют виды бандеролей.

Рассказывают о порядке отправления бандеролей.

Определяют перечень предметов, посылаемых бандеролью. Называют максимальный вес и стоимость посылаемых предметов.

Различают виды и способы упаковки бандеролей.

«Медицинская помощь»(4ч.)

Определяют состав домашней аптечки.

Рассказывают о правилах применения и назначения медицинских средств, входящих в состав домашней аптечки. Перечисляют местные лекарственные растения. Объясняют правила обработки раны и наложения повязки, меры по предупреждению осложнений после микротравм. Знакомятся с правилами оказания первой медицинской помощи при сильных ушибах, при растяжении и вывихах.

Экономика домашнего хозяйства(4ч.)

Знакомятся с понятие "Деньги", "Семейный бюджет".

Перечисляют составные части бюджета семьи.

Планируют бюджет семьи.

Определяют сколько можно иметь денег на мелкие расходы.

1.7. Тематическое планирование учебного предмета «Основы социальной жизни»

7 класс

п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Тема урока
1	Личная гигиена	6 ч.	Особенности личной гигиены в жизни подростка. Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. Особенности ухода за кожей лица и волосами. Пользование шампунем в соответствии с типом волос. Средства борьбы с перхотью.

2	Одежда	8 ч.	Значение продления срока службы одежды. Виды штопки, наложение заплат, использование бытовой техники при стирке белья из х/б ткани, стирка изделий из шелка вручную. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Прачечная, виды услуг и правила пользования.
3	Питание	16 ч	Виды питания. Значение первых и вторых блюд и их приготовление. Использование механических и электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, неделю.
4	Семья	6 ч	Перечисляют названия тихих и подвижных игр. Объясняют детям младшего школьного возраста правила игры и играют с ними.
5	Культура поведения	8 ч	Правила приглашения в гости и формы отказа. Подготовка к походу в гости, подарки
6	Жилище	4 ч	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к лету и зиме. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уход за полом в зависимости от покрытия, средства по уходу за полом.
7	Торговля	8 ч	Универмаги и универсамы, их назначение. Сельмаг и сельпо, их назначение. Отделы магазинов, стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения и выбор товара, хранение чека и его копии. Отделы распродаж товаров по сниженным ценам, прием товаров у населения.
8	Средства связи	6 ч	Виды бандеролей, порядок их отправления. Упаковка и стоимость пересылки. Посылки. Виды упаковки, правила отправления и стоимость.
9	Медицинская помощь	4 ч	Виды доврачебной помощи. Лекарственные растения в домашней аптечке. Первая медицинская помощь при травмах. Меры по предупреждению переломов.
10	Экономика домашнего хозяйства	4 ч	Бюджет семьи. Виды источников дохода, основные статьи расходов
Всего 68ч.			

1.8. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Основы социальной жизни» по итогам обучения в 7 классе

Предметные результаты		Личностные результаты
минимальный уровень	достаточный уровень	
Обучающиеся должны знать: правила личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;	Обучающиеся должны знать: некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, уход за комнатными	формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

<p>последовательность и особенности утюжки одежды, а также постельного белья, полотенец и т. Д представления о некоторых группах продуктов питания; представления о санитарно – гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; представления о различных видах средств связи. говорить ли знакомым и незнакомым о наличии денег в кармане или дома; - составные части бюджета семьи</p> <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <p>готовить несложные виды блюд под руководством взрослого;</p> <p>использовать под руководством взрослого доступные средства связи для решения практических задач;</p> <p>соблюдать правила поведения в доме и в общественных местах;</p> <p>стирать белое белье вручную и с помощью стиральной машины;</p> <p>гладить одежду и белье. готовить обед (закуска, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов, консервированных продуктов и полуфабрикатов</p> <p>подсчитывать бюджет семьи с помощью взрослого</p>	<p>растениями, уход за одеждой и обувью и др.);</p> <p>правила поведения в доме и в общественных местах;</p> <p>представления о морально – этических нормах поведения</p> <p>различные тихие и подвижные игры.</p> <p>максимальный вес и стоимость посылаемых предметов;</p> <p>состав домашней аптечки;</p> <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <p>соблюдать правила личной гигиены, в том числе по уходу за полостью рта, кожей рук и ног;</p> <p>одевать малышей на прогулку;</p> <p>- объяснять детям младшего возраста правила заполнения бланк на отправку бандеролей;</p> <p>пользоваться термометром</p>	<p>овладение социально – бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;</p> <p>овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</p> <p>овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;</p> <p>формирование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстникам в различных социальных ситуациях;</p> <p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям</p>
--	--	---

1.9 Контрольно- измерительные материалы

Для организации проверки, учета контроля по предмету предусмотрен контроль знаний в различных формах. Тематика практических работ указана в содержании программы учебного предмета «Основы социальной жизни» 7 класс.

Виды и формы контроля:

- 1) устный опрос в форме беседы;
 - 2) тематическое тестирование;
 - 3) практические работы;
 - 4) индивидуальный контроль (дифференцированные карточки-задания);
 - 5) устные ответы учащихся небольшого объема, ответы на вопросы (как устные, так и письменные);
- Тестовый контроль проводится по итогам определенных четвертных, годовых отрезков времени, а также по отдельным темам и разделам программы.

Оценка устных и письменных работ:

- оценка «удовлетворительно» - выполнено от 40 до 50 % заданий;
- оценка «хорошо» - от 50 – до 90% заданий;
- оценка «отлично» при выполнении 90 - 100% заданий.

При выполнении заданий ниже 40 % выставляется оценка «неудовлетворительно».

По итогам учебного года проводятся контрольные работы

При выполнении письменных самостоятельных и контрольных работ:

Оценка «5» ставится, если обучающийся: выполнил работу самостоятельно или с незначительной помощью учителя в полном объеме или выполнил работу в объеме, который соответствует учёту психофизических особенностей обучающегося; допустил 1-3 недочета или 1-2 ошибку, с учётом специфических ошибок для данной группы обучающихся.

Оценка «4» ставится, если обучающийся: правильно выполнил большую часть работы (свыше 50 %); допустил 2-3 ошибки.

Оценка «3» ставится, если обучающийся: выполнил работу самостоятельно или с незначительной помощью учителя правильно (30%-50%); выполнил ½ всей работы правильно с использованием необходимой наглядности.

Оценка «2» ставится, если допущены существенные ошибки, показавшие, что обучающийся не владеет обязательными умениями поданной теме в полной мере (незнание основного программного материала).

Критерии оценки знаний и умений на уроках ОСЖ за теоретические знания.

оценка «5» ставится	если учащийся полностью усвоил учебный материал, может изложить его своими словами, самостоятельно подтверждает ответ конкретными примерами, правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы учителя.
оценка «4» ставится	если учащийся в основном усвоил учебный материал, допускает незначительные ошибки в его изложении, подтверждает ответ конкретными примерами, правильно отвечает на дополнительные вопросы учителя.
оценка «3» ставится	если учащийся не усвоил существенную часть учебного материала, допускает значительные ошибки в его изложении своими словами, затрудняется подтвердить ответ конкретными примерами, слабо отвечает на дополнительные вопросы учителя.
оценка «2» ставится	если учащийся полностью не усвоил учебный материал, не может изложить его своими словами, не может привести конкретные примеры и ответить на дополнительные вопросы учителя.

Критерии оценки знаний и умений на уроках ОСЖ за выполнение практической работы.

оценка «5» ставится	если полностью соблюдались правила трудовой и технической дисциплины, работа выполнялась самостоятельно, тщательно спланирован труд и соблюдался план работы, предложенный учителем, рационально организовано рабочее место, полностью соблюдались общие правила техники безопасности, отношение к труду добросовестное, к инструментам – бережное, к продуктам - экономное.
оценка «4» ставится	если работа выполнялась самостоятельно, допущены незначительные ошибки в планировании труда, организации рабочего места, которые исправлялись самостоятельно, полностью выполнялись правила трудовой и технической дисциплины, правила техники безопасности.
оценка «3» ставится	если самостоятельность в работе была низкой, допущены нарушения трудовой и технической дисциплины, техники безопасности, организации рабочего места.

оценка «2» ставится	если самостоятельность в работе отсутствовала, допущены грубые нарушения правил трудовой и технической дисциплины, правил техники безопасности.
---------------------	---

2. Ресурсное обеспечение учебного предмета «Основы социальной жизни» 7 класс

2.1. Перечень оборудования

2.1.1. Для обучающихся:

1. Учебник «Основы социальной жизни» 7 класс для обучающихся с интеллектуальными нарушениями Комарова С.В., Александрова Е.Л., Москва «Просвещение» 2023 г.

2.1.2. Для учителя:

1) Основы социальной жизни 7 класс методическое пособие к учебнику С.В. Комаровой, Е.Л. Александровой «Основы социальной жизни» Москва, Просвещение, 2023 г.

2) «Трудовое обучение» под редакцией П.Р. Атутова. М.: Просвещение, 1989 г.

2.1.2.1. Информационные стенды:

Стенд информационный «Столовая посуда»

Стенд информационный «Соотношение меры и массы»

Стенд информационный «Витамины, белки, жиры»

Стенд информационный «Правила ухода за посудой»

Стенд информационный «Форма нарезки продуктов»

Стенд информационный «Приемы тепловой обработки продуктов»

Стенд информационный «Правила ТБ при использовании электроприборами»

Стенд информационный «ТБ при мытье посуды»

Стенд «Тренажер для глаз»

2.1.2.2. Кухонное оборудование:

Скалка REGENT двуручная 1 шт

Сковорода (26 см. керамическое покрытие)

Сковорода (28 см. керамическое покрытие)

Салфетница «Северное сияние» 4 шт.

Нож консервный ШОУ 1 шт.

Нож разделочный 3 шт.

Штопор CUCINA 1 шт.

Ноутбук «LENOVO» 1 шт.

Кронштейн

Кухонный гарнитур «Лада»

Комбайн кухонный «Bosch»

Электрическая плита «Indesit»

Микроволновая печь «Samsung»

Электрический чайник «Vitek»

Набор разделочных досок для приготовления пищи

Набор кастрюль для приготовления пищи (3 л, 2, 1л.)

Набор чайной посуды

Набор столовой посуды

Сервиз чайный 15 пр. «Золотая карусель»

Электромиксер

2.1.2.3. Демонстрационный материал для фронтальных занятий

Издательство «Книголюб»

1. Предметы гигиены

2. Одежда

3. Нужные вещи

4. Дом: интерьер

5. Игрушки

6. Обувь

7. Школьные принадлежности

8. Электроприборы

9. Какие бывают профессии

2.1.2.4. Наглядные пособия:

Трудовое обучение. Виды бутербродов. Нарезка овощей и фруктов (наглядное пособие)

Трудовое обучение. Сервировка стола. Приёмы складывания салфеток (наглядное пособие)

Трудовое обучение. Пирамида правильного питания. Неправильное питание (наглядное пособие)

Трудовое обучение. Столовые приборы. Кухонная посуда. (наглядное пособие)

Трудовое обучение. Разделка пирогов из дрожжевого теста. Разделка пирогов из слоёного теста (наглядное пособие)

Трудовое обучение. Инвентарь и посуда для консервирования

Пряности для консервирования. (наглядное пособие)

Трудовое обучение. Схема приготовления борща. Приготовление и лепка пельменей (наглядное пособие)

Трудовое обучение. Разделка рыбы на филе. Оформление рыбных блюд (наглядное пособие)

ОБЖ. Гигиена (комплект из 8 таблиц)

1. Гигиена
2. Гигиена окружающей среды
3. Личная гигиена
4. Гигиена питания
5. Гигиена труда
6. Гигиена зрения
7. Гигиена сна и отдыха
8. Гигиена одежды и обуви

ОБЖ. Здоровый образ жизни (комплект из 8 таблиц)

Мир в картинках. Овощи

Мир в картинках. Домашние птицы

Мир в картинках. Ягоды лесные.

Мир в картинках. Ягоды садовые.

Дидактический материал для фронтальных занятий Издательство «Страна фантазий»

1. Наш дом
2. Овощи
3. Фрукты

Дидактический материал в картинках Издательство «Школьная пресса»

«Какие бывают театры» автор-составитель А.Г.Распопов, 2010 г.

Дидактический материал в картинках Издательство «Школьная пресса»

Мой дом. Моя семья» авторы К.Ю.Беляк, И.П.Нагибина, 2008 г.

Дидактический материал в картинках Издательство «Школьная пресса»

«Какие бывают вокзалы» автор И.П.Нагибина, 2008 г.

«Какие бывают магазины» автор И.П. Нагибина 2008 г.

Наглядный и раздаточный материал. Продукты питания, часть 8 «Балласс» 2010 г.

Приложение к программе

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата
Личная гигиена – 6 ч.			
1	Личная гигиена подростка.		
2	Санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, туалетом.		
3	Уход за кожей лица и волосами. Практические работы: «Подбор шампуня».		
4	Правила сохранения чистоты и здоровья тела.		
5	Гигиена одежды, нательного и постельного белья.		
6	Вредные привычки. Курение и алкоголь		
Одежда – 8 ч.			
7	Ремонт разорванных мест одежды, штопка.		
8	Практическая работа «Наложение заплат»		
9	Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины		
10	Стирка изделий из шелка вручную		
11	Утюжка белья, брюк, спортивной одежды		
12	Правила и приемы глажения белья		
13	Химчистка. Виды услуг. Правила пользования		
14	Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной. Значение символов на этикетках одежды		
Питание – 16 ч.			
15	Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда. Третьи блюда.		
16	Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи.		
17	Приготовление закусок.		
18	Приготовление горячих бутербродов. Практическая работа.		
19	Приготовление горячих бутербродов. Практическая работа.		
20	Первые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов.		
21	Приготовление щей из свежей капусты с картофелем. Практическая работа.		
22	Приготовление щей из свежей капусты с картофелем. Практическая работа.		
23	Вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов.		
24	Приготовление второго блюда из мясных консервов с отварным картофелем и сметанным соусом. Пр.р.		
25	Приготовление второго блюда из мясных консервов с отварным картофелем и сметанным соусом. Пр.р.		
26	Приготовление третьих блюд. Компот из сухофруктов.		
27	Приготовление компота из сухофруктов. Практическая работа.		

28	Приготовление компота из сухофруктов. Практическая работа.		
29	Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи.		
30	Сервировка стола к обеду.		
Семья– 6 ч.			
31	«Российский флаг»		
32	Место работы членов семьи. Правила и обязанности членов семьи.		
33	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.		
34	Практическая работа «Одевание малышей на прогулку».		
35	Разучивание тихих и подвижных игр.		
36	Практическая работа «Разучивание игр с малышами».		
Культура поведения– 8 ч.			
37	Поведение в гостях.		
38	Правила поведения в общественных местах.		
39	Правила поведения в общественных местах.		
40	Правила ведения разговора со старшими и сверстниками.		
41	Правила ведения разговора со старшими и сверстниками.		
42	Подарки. Правила вручения и приемов подарков.		
43	«Изготовление несложных сувениров» Практическая работа «Подарок своими руками».		
44	«Изготовление несложных сувениров» Практическая работа «Подарок своими руками».		
Жилище – 4 ч.			
45	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету.		
46	Практическая работа «Мытье пола, пользование пылесосам».		
47	Уход за мебелью в зависимости от покрытия.		
48	Сухая и влажная уборка помещения. Практическая работа.		
Торговля – 8 ч.			
49	Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы.		
50	Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы.		
51	Стоимость некоторых товаров.		
52	Стоимость некоторых товаров.		
53	Порядок приобретения товаров.		
54	Порядок приобретения товаров.		
55	Права потребителя и их защита.		
56	Права потребителя и их защита.		
Средства связи – 6 ч.			
57	Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок отправления бандеролей.		
58	Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок отправления бандеролей.		
59	Упаковка бандеролей. Стоимость пересылки.		
60	Упаковка бандеролей. Стоимость пересылки.		
61	Заполнение бланков на отправку бандеролей. Практическая работа.		

62	Заполнение бланков на отправку бандеролей. Практическая работа.		
Медицинская помощь – 4 ч.			
63	Домашняя аптечка. Термометр.		
64	Лекарственные растения.		
65	Виды доврачебной помощи.		
66	Виды доврачебной помощи.		
Экономика домашнего хозяйства - 4 ч.			
67	Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение в нашей жизни.		
68	Деньги. Бюджет семьи. Источники дохода.		
69	Деньги. Бюджет семьи. Источники дохода.		
70	Тест по темам «Личная гигиена», «Питание», «Жилище».		

Приложение к программе

Задание:(Достаточный уровень).

Тест №1

Дата _____

Фамилия ,Имя _____ Класс _____

1. Установи соответствие:

Изменения в подростковом возрасте		Рекомендации по уходу за собой	
1	Цвет лица может измениться у курильщиков	А	Специальные упражнения для выработки правильной осанки
2	Угри – результат закупорки пор кожи отмершими роговыми клетками, бактериями	Б	Бросить курить
3	Появляется сутулость, размашистость движений	В	Держать лицо в чистоте, определить свой тип кожи для правильного ухода

Ответ: _____

2. Выбери правильный ответ.

К ремонту одежды относится:

- а) пришивание пуговиц и штопка одежды;
- б) зашивание разорванного места по шву и глажение одежды;
- в) пришивание кнопок и стирка одежды.

3. Выбери правильный ответ.

Заплата должна быть:

- а) из той же ткани, что и изделие;
- б) из любой красивой ткани;
- в) из той же ткани или из подходящей ткани.

4. Выбери правильный ответ.

Надо ли проверять карманы перед стиркой?

- а) нет;
- б) да;
- в) да, если считаешь, что там могут быть деньги.

5. Выбери правильный ответ.

Для замачивания белья наливают:

- а) горячую воду;
- б) тёплую воду;
- в) холодную воду.

6. Выбери правильный ответ.

Для чего расправляют вещи перед сушкой?

- а) чтоб потом не гладить;
- б) от нечего делать;
- в) чтобы потом было легче гладить.

7. Установи соответствие режима нагрева с названием ткани.

Режим нагрева утюга	Название ткани
1 ●	А Шерсть
2 ●●	Б Хлопок, лён
3 ●●●	В Шёлк

Ответ: _____

8. Выбери правильный ответ.

Какие вещи не надо сдавать в химчистку?

- а) варежки и носки; б) шуба и подушки; в) плед и дублёнка.

9. Выбери правильный ответ.

Символ химчистки:

- а) ; б) ; в) .

10. Обозначь цифрой порядок глажения спортивной одежды:

- ___ а) начни с мелких деталей;
___ б) правильно сложи;
___ в) проверь чистоту подошвы утюга;
___ г) прогладь всю вещь.

11. Допиши предложения, используя для справок:

- а) Стиральная машина должна стоять на _____ поверхности.
б) У стиральной машины должен лежать _____.
в) Включать и выключать машину _____ руками.
г) Нельзя перегружать машину _____.
д) Перед загрузкой белья нужно _____ карманы одежды.
е) При технических неисправностях необходимо вызвать _____.

Слова для справок: *резиновый коврик, мастера, ровной, бельём, сухими, проверить.*

12. Выбери правильный ответ.

При приготовлении пищи нужно:

- а) надеть старый халат; б) надеть чистый фартук и косынку;
в) надеть повседневную одежду.

13. Выбери правильный ответ.

При неправильном использовании инструментов можно:

- а) испортить вкус еды; б) получить порезы и травмы; в) испортить внешний вид блюда.

14. Выбери правильный ответ.

Нож и вилку нужно:

- а) подавать ручкой вперёд; б) подавать ручкой к себе; в) подавать на блюде.

15. Выбери правильный ответ.

Как называется отвар мяса, рыбы, грибов?

- а) компот; б) бульон; в) суп.

16. Подчеркни названия продуктов, которые нужны для приготовления щей из кислой капусты?

Продукты: *картофель, морковь, свёкла, капуста квашеная, капуста свежая, лук, соль, жир, лавровый лист, мясной бульон, вермишель.*

Задание: (Минимальный уровень)

Тест №1

Дата _____

Фамилия, Имя _____ Класс _____

1. Личная гигиена подростка.

- А. Ежедневно мой тело с мылом.
Б. Применяй дезодоранты на грязное тело.
В. Ежедневно меняй нижнее белье.
Г. Ежедневно мой тело горячей водой с мылом и мочалкой.

2. Какие бывают типы кожи?

- А. Сухая.
Б. Жирная.
В. Влажная.

- Г. Нормальная.
3. Выбери средства по уходу за кожей лица.
- А. Лосьон;
 - Б. Дезодорант;
 - В. Крем;
 - Г. Пенка.
4. Какие бывают типы волос?
- А. Сухие;
 - Б. Жирные;
 - В. Короткие;
 - Г. Нормальные.
5. Предметы и средства по уходу за волосами.
- А. Расческа –
 - Б. Шампунь –
 - В. Ножницы –
 - Г. Бальзам –
6. Уход за кожей лица.
- А. Чаще трогай лицо в течение дня.
7. Какие блюда готовят на завтрак?
- А. Борщ;
 - Б. Вареники;
 - В. Омлет;
 - Г. Салат.
8. Что можно купить в магазине «Одежда» на 100 рублей?
- А. Носовой платок;
 - Б. Шарф;
 - В. Носки;
 - Г. Футболку.
9. Какая часть утюга регулирует его нагрев?
- А. Шнур;
 - Б. Подошва;
 - В. Терморегулятор
10. Что является первым блюдом?
- А. Салат;
 - Б. Гарнир;
 - В. Суп;
 - Г. Десерт.
11. Какие механические (ручные) приборы используют для приготовления пищи?
- А. Терка;
 - Б. Мясорубка;
 - В. Миксер;
 - Г. Нож.
12. На столе расставлена посуда, столовые приборы. Это значит, сделана:
- А. Расстановка;
 - Б. Сервировка;
 - В. Установка;

Задание: (Достаточный уровень).

Тест №1

Дата _____

Фамилия, Имя _____ Класс

Тест №2

1. Допиши предложения, используя слова для справок.

а) Мебель, покрытую кожей, нужно протирать _____.

б) Мебель с тканевым покрытием можно _____,

в) Полированную мебель протирай _____.

Слова для справок: *пылесосить, сухая тряпка, выбивать, средство «Полироль».***2. Выбери правильный ответ.**

Какой вид транспорта может быстро и на дальние расстояния перевозить грузы и людей по земле?

а) автобус; б) поезд; в) трамвай.

3. К каждому слову подбери верное назначение.

Слова		Назначение	
1	Касса	А	Ждём отправления
2	Расписание	Б	Возвращает деньги за сданные билеты
3	Справочная	В	Храним вещи
4	Камера хранения	Г	Узнаём о движении поездов
5	Зал ожидания	Д	Узнаём о наличии билетов, рейсов
6	Касса возврата билетов	Е	Покупаем билет

Ответ: _____

4. Выбери правильный ответ.

Самый комфортный вагон:

а) общий; б) купе; в) плацкартный.

5. Выбери правильный ответ.

Как называется магазин, специализирующийся на продаже одного вида товара?

а) продуктовый; б) промтоварный; в) специализированный.

6. Соотнеси вид магазина с товаром.

Вид магазина		Товар	
1	Промтоварный	А	Продукты
2	Универмаг	Б	Бывшие в употреблении вещи
3	Комиссионный	В	Промышленные товары
4	Специализированный	Г	Одежда, обувь, промышленные товары
5	Продуктовый	Д	Мебель

Ответ: _____

7. Выбери правильный ответ.

Выходящих из магазина покупателей нужно пропускать:

а) да; б) нет; в) не знаю.

8. Соотнеси стоимость с товаром.

Товар		Стоимость	
1	Сахарный песок	А	50 рублей
2	Макаронные изделия	Б	28 – 33 рубля
3	Масло сливочное	В	30 рублей
4	Молоко	Г	40 рублей
5	Яйцо 1 десяток	Д	23 рубля

Ответ: _____

9. Соотнеси, какую помощь ты можешь оказать родителям в уходе за младшими детьми.

Время суток		Помощь	
1	Утро	А	Поиграть, почитать книжку, погулять
2	День	Б	Погулять, умыться, почитать сказку на ночь
3	Вечер	В	Отвести в детский сад

Ответ: _____

10. Выбери правильный ответ.

Как называется официальный документ, удостоверяющий личность владельца?

- а) паспорт; б) медицинский полис; в) диплом.

11. Выбери правильный ответ.

С какого возраста нужно получать паспорт?

- а) 12 лет; б) 14 лет; в) 16 лет.

12. Выбери правильный ответ.

Учёт доходов и расходов называется:

- а) страховка; б) кредит; в) бюджет.

13. Выбери верные утверждения:

Источники дохода семьи – это:

- а) заработная плата; б) пенсия; в) стипендия; г) плата за проезд; д) пособия;
е) расходы на продукты.

14. Среднедушевой доход – это:

- а) сумма дохода всех членов семьи, поделённая на родителей;
б) сумма доходов всех членов семьи, поделённая на количество членов семьи;
в) сумма дохода всех членов семьи, поделённая на количество детей.

15. Выбери правильный ответ.

Рассчитай среднедушевой доход семьи из 3-ех человек, если сумма дохода 9300 рублей.

- а) 2750 рублей; б) 3010 рублей; в) 3100 рублей.

Задание: (Минимальный уровень)

Тест №1

Дата _____

Фамилия ,Имя _____ Класс _____

1. Выбери правильный ответ.

В гости нужно приходиться:

- а) на час раньше, чем назначено; б) на полчаса позже, чем назначено;
в) в точно назначенное время.

2. Выбери правильный ответ.

Можно ли прийти в гости с незнакомым для хозяев человеком?

- а) можно, если вы с ним только встретились; б) можно, спросив разрешения хозяев;
в) нельзя, ни при каких обстоятельствах.

3. Выбери правильный ответ.

Если хочешь что-то посмотреть, находясь в гостях, нужно:

- а) взять и посмотреть; б) взять и посмотреть, а потом сказать хозяевам;
в) спросить разрешения хозяев.

4. Выбери правильный ответ.

Когда можно сесть за праздничный стол?

- а) как только вы вошли в комнату, где накрыт стол; б) после того, как сядут наиболее важные гости; в) после приглашения хозяев и после того, как сядут женщины.

5. Выбери правильный ответ.

Во время еды:

- а) руки не кладите на стол; б) положите локти на стол; в) положите на стол только кисти рук.

6. Выбери правильный ответ.

Подарок нужно дарить с ценником?

- а) да; б) нет; в) не знаю.

7. Выбери правильный ответ.

Если в гости идут девушка с юношей, то цветы дарит:

- а) девушка; б) юноша; в) вместе.

8. Выбери правильный ответ.

Нужно ли расхваливать свой подарок?

- а) да; б) нет; в) не знаю.

9. Выбери правильный ответ.

Цветы в вазу ставят:

- а) сразу, как подарили; б) после того, как уйдут гости; в) на следующий день.

10. Выбери правильный ответ.

Подаренные конфеты и фрукты нужно:

- а) убрать; б) угостить тех, кто их принёс; в) поставить на стол.

11. Выбери верные утверждения:

- а) в аптечку входит перевязочный материал (бинт, вата, пластырь);
б) в аптечку должно входить как можно больше разных таблеток и мазей;
в) в аптечку входят дезинфицирующие вещества (перекись водорода, йод, бриллиантовая зелень);
г) в аптечку должны входить шприцы, системы капельниц;
д) лекарственные средства (от кашля, от головной боли, от насморка, жаропонижающие, таблетки по назначению врача);
е) термометр.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845744

Владелец Швыркова Татьяна Михайловна

Действителен с 24.11.2022 по 24.11.2023