
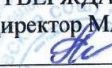
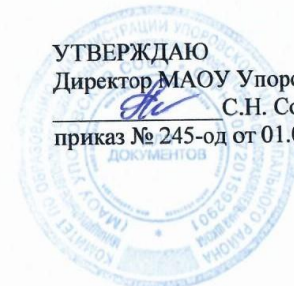


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УПОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНА
на заседании предметной
кафедры учителей
гуманитарного
цикла предметов

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора
по УВР Туз Н.А.
 31 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Уповорская СОШ
 С.Н. Соп
приказ № 245-од от 01.09.2023 г.



**АДАптированная рабочая программа по
учебному предмету «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»
для ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ
ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ) (вариант 1)**

**в 7б классе
на 2023 – 2024 учебный год**

Учитель: Константинова Наталья
Алексеевна

2023 г.

Рабочая программа по Основам социальной жизни для 7 класса составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) согласно приказу Министерства Образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599.
2. Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни», 7 класс, вариант 1 (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями), ФГБНУ «Институт коррекционной педагогики», Москва, 2023.
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1, утвержденная приказом МАОУ Упоровская СОШ (приказ № 236/1-од от 29.08.2023)

Пояснительная записка

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.

РАЗДЕЛ 1 . ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные и личностные результаты. 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. Формирование ценности здорового образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.
4. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
5. Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки.
6. Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь).

Предметные результаты.

Минимальный уровень.	Достаточный уровень.
Учащиеся должны знать: <ul style="list-style-type: none">• правила расчетов за коммунальные и бытовые услуги;• основные гигиенические требования кохране здоровья;• правила гигиены и ухода за собой;	Учащиеся должны знать: <ul style="list-style-type: none">• о том, что расходы семьи строятся на основе заработка;• основные статьи расходов (питание, одежда, коммунальные, бытовые и другие услуги);

<ul style="list-style-type: none"> • правила вызова врача, ухода забольными в семье; • смысловые различия между досуговой деятельностью, развлечением и отдыхом. Учащиеся должны уметь: • соотносить заработную плату и примерный бюджет семьи; • планировать свою полезную деятельность в семье; • оказывать первую медицинскую помощь; • пользоваться безопасными лекарственными препаратами; • устанавливать связи между понятиями здоровье, нравственное поведение, красота человека; • планировать досуговую деятельность и развлечения на неделю (месяц); с учетом расчета денежных средств (на основе заданных модулей). 	<ul style="list-style-type: none"> • свой распорядок дня и обязанности в доме; • основные гигиенические требования по уходу за телом; • правила вызова врача. • что красота человека состоит из здорового образа жизни и нравственного поведения; • необходимые для пола и возраста гигиенические требования по уходу за телом. Учащиеся должны уметь: • выполнять основные гигиенические требования по уходу за телом; • помочь больному в доме; • организовать свой отдых и развлечения с пользой; выбирать необходимые вещи (из перечня возможных) для отдыха летом
---	--

Формы и методы контроля.

Устный опрос, тесты, проверочные и практические работы.

Место предмета «Основы социальной жизни» в учебном плане:

В соответствии с учебным планом школы на изучение Основ социальной жизни отводится 2 ч в неделю. Предмет рассчитан на: 68-часов в 7 классе (34 учебные недели).

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЕЙ КУРСА

Личная гигиена и здоровье

Здоровый образ жизни — требование современного общества.

Значение здоровья в жизни и деятельности человека. Здоровое и рациональное (сбалансированное) питание и его роль в укреплении здоровья. Значение физических упражнений в режиме дня. Соблюдение личной гигиены юношей и девушек при занятиях физическими упражнениями.

Негативное воздействие вредных факторов на организм человека (электромагнитные излучения от компьютера, сотового телефона, телевизора; повышенный уровень шума, вибрация; загазованность воздуха и т.д.).

Негативное воздействие вредных веществ на здоровье человека, последующие поколения.

Здоровье и красота. Средства по уходу за кожей лица для девушек и юношей. Значение косметики для девушек и юношей. Правила и приемы ухода за кожей лица.

Гигиенические правила для девушек. Средства личной гигиены для девушек (виды, правила пользования).

Гигиенические правила для юношей.

Охрана здоровья

Виды медицинских учреждений: поликлиника, амбулатория, больница, диспансер. Функции основных врачей-специалистов.

Виды страховой медицинской помощи: обязательная и дополнительная. Полис обязательного медицинского страхования. Медицинские услуги, оказываемые в рамках обязательного медицинского страхования. Перечень медицинских услуг, оказываемых в рамках дополнительного медицинского страхования.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности. Особенности оплаты по листку временной нетрудоспособности страховыми компаниями.

Жилище

Общее представление о доме. Правила пользования общей собственностью в многоквартирном доме. Правила проживания в собственном и многоквартирном доме. Компании, осуществляющие управление многоквартирными домами. Виды услуг, предоставляемых управляющими компаниями в многоквартирных домах. Виды коммунальных услуг, оказываемых в сельской местности.

Планировка жилища. Виды и назначение жилых комнат и нежилых помещений.

Кухня. Нагревательные приборы и правила техники безопасности их использования. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

Кухонная утварь. Виды кухонной посуды в зависимости от функционального назначения. Материалы для изготовления различных видов кухонной утвари; их свойства. Правила ухода за кухонной посудой в зависимости от материала, из которого они изготовлены. Столовые приборы: назначение, правила ухода. Санитарные нормы и правила содержания и ухода за кухонной утварью.

Национальные виды кухонной посуды.

История возникновения и развития кухонной утвари.

Кухонное белье: виды (полотенца, скатерти, салфетки, прихватки, фартуки, передники), материалы, назначение. Практическое и эстетическое назначение кухонного белья.

Кухонная мебель. Виды кухонной мебели. Правила ухода и содержание.

Ванная комната. Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Виды стиральных машин в зависимости от загрузки белья (вертикальная и горизонтальная загрузки). Режимы стирки, температурные режимы. Условные обозначения на стиральных машинах. Характеристики разных видов стиральных машин. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин). Выбор стиральных машин в зависимости от конкретных условий (размера ванной комнаты, характеристика машины, цены).

Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в зависимости от ее назначения. Размещение мебели в помещении с учетом от конкретных условий: размера и особых характеристик жилого помещения (освещенности, формы и т.д.). Составление элементарных дизайн-проектов жилых комнат.

Магазины по продаже различных видов мебели. Выбор мебели с учетом конкретных условий (размера помещения, внешнего оформления, соотношения цены и качества).

Интерьер. Качества интерьера: функциональность, гигиеничность, эстетичность. Рациональная расстановка мебели в помещении в зависимости от функционального назначения комнаты, площади, наличия мебели. Композиция интерьера: расположение и соотношение составных частей интерьера: мебели, светильников, бытового оборудования, функциональных зон. Соблюдение требований к подбору занавесей, светильников и других деталей декора.

Уход за жилищем. Сухая уборка: назначение, инвентарь, электробытовые приборы, средства бытовой химии. Влажная уборка: назначение, инвентарь, моющие и чистящие средства, электробытовые приборы для влажной уборки помещений. Правила техники безопасности использования электробытовых приборов. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.

Ремонтные работы в доме. Виды ремонта: косметический, текущий. Ремонт стен. Материалы для ремонта стен. Виды обоев: бумажные, флизелиновые; виниловые (основные отличия по качеству и цене). Выбор клея для обоев в зависимости от их вида; самостоятельное изготовление клейстера. Расчет необходимого количества обоев в зависимости от площади помещения. Выбор цветовой гаммы обоев в зависимости от назначения помещения и его особенностей (естественная освещенность помещения, размеры помещения и т.д.). Самостоятельная оклейка стен обоями: подготовка обоев, правила наклеивания обоев. Обновление потолков: виды ремонта (покраска, побелка), основные правила и практические приемы. Расчет

стоимости ремонта потолка в зависимости от его площади и вида.

Одежда и обувь

Одежда. Материалы, используемые для изготовления одежды (хлопок, шерсть, синтетика, лен, шелк, и пр.). Преимущества и недостатки разных видов тканей.

Уход за одеждой. Виды повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Глажение изделий из различных видов тканей. Сухое глажение и глажение с паром. Правила ухода за одеждой, изготовленной из разных видов материалов. Уход за хлопчатобумажной одеждой. Уход за шерстяными и трикотажными изделиями. Уход за верхней одеждой из водоотталкивающей ткани, кожи, мехового велюра (дубленки), меха (искусственного и натурального). Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

Предприятия бытового обслуживания. Прачечная и химчистка: назначение, оказываемые услуги, прейскурант. Ателье мелкого ремонта одежды: оказываемые услуги, прейскурант. Ателье индивидуального пошива одежды.

Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Соотношение размеров одежды в стандартах разных стран.

Стиль одежды. Определение собственного размера одежды. Профессии людей, создающих одежду: художники-дизайнеры (модельеры); раскройщики, портные. «Высокая» мода и мода для всех. Современные направления моды. Журналы мод. Составление комплектов из одежды (элементарные правила дизайна одежды). Аксессуары (декор) одежды: шарфы, платки, ремни и т.д.

История возникновения одежды. Одежда разных эпох. Изменения в одежде в разные исторические периоды.

Национальная одежда.

Обувь. Выбор и покупка обуви в соответствии с ее назначением и размером. Соотношение размеров обуви в стандартах разных стран. Факторы, влияющие на выбор обуви: удобство (практичность) и эстетичность. Правила подбора обуви к одежде. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии.

Национальная обувь.

Уход за обувью. Правила ухода за обувью, изготовленной из натуральной и искусственной кожи, нубука, замши, текстиля.

Ремонт обуви в специализированных мастерских.

История появления обуви. Обувь в разные исторические времена.

Питание

Организация питания семьи. Организация правильного питания. Режим питания. Рацион питания.

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

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

Завтрак. Холодный завтрак. Составление меню для холодного завтрака. Молочные продукты для холодного завтрака. Простые и сложные бутерброды. Канапе. Приготовление бутербродов.

Горячий завтрак. Каши. Виды круп. Хранение круп. Молочные каши: виды, составление рецептов, отбор необходимых продуктов. Приготовление молочных каш. Каши, приготовленные на воде. Каши быстрого приготовления.

Блюда из яиц: яичница-глазунья, омлеты (омлеты простые и с добавками). Приготовление блюд из яиц.

Напитки для завтрака.

Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола. Приготовление блюд для завтрака.

Обед. Овощные салаты: виды, первичная обработка овощей, способы приготовления. Составление рецептов овощных салатов и их приготовление. Салаты с рыбой; мясом (мясопродуктами): составление рецептов, отбор продуктов, приготовление. Заправки для салатов. Украшение салатов.

Супы. Прозрачные супы. Приготовление бульона (мясного, рыбного). Заправки для супов. Составление рецептов и приготовление супов. Суп-пюре.

Мясные блюда (виды, способы приготовления). Приготовление котлет из готового фарша. Жарка мяса.

Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Рыба отварная. Рыба жареная.

Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.

Фруктовые напитки: соки, нектары.

Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда.

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. Составление и запись рецептов изделий из теста. Приготовление оладий и блинов изделий из недрожжевого и дрожжевого теста. Приготовление печенья.

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

Виды питания. Диетическое питание. Питание детей ясельного возраста. Приготовление национальных блюд.

Праздничный стол. Сервировка праздничного стола. Столовое белье для праздничного стола: салфетки (льняные, хлопчатобумажные), скатерти.

Украшения салатов и холодных блюд из овощей и зелени.

Этикет праздничного застолья.

Блюда национальной кухни.

Транспорт

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

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

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Примерная стоимость проезда в вагонах разной комфортности. Формы приобретения билетов. Электронные билеты.

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

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт. Основные службы. Основные маршруты.

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы. Порядок приобретения билетов. Электронные билеты. Стоимость проезда.

Средства связи

Почта. Внутренняя и международная письменная корреспонденция (почтовые карточки, письма, бандероли). Категории почтовых отправлений: простые и регистрируемые (обыкновенные,

заказные, с объявленной ценностью). Правила и стоимость отправления.

Телефонная связь. Беспроводные средства персональной связи (мобильные телефоны сотовой связи, пейджеры и беспроводные стационарные радиотелефоны, спутниковая связь). Значение сотовой (мобильной) связи в жизни современного человека. Правила оплаты различных видов телефонной связи (проводной и беспроводной). Сотовые компании, тарифы.

Интернет-связь. Электронная почта и ее преимущества. Видео-связь (скайп). Видео-конференции. Особенности, значение в современной жизни.

Денежные переводы. Виды денежных переводов (адресные и безадресные). Различные системы безадресных переводов. Преимущества разных видов денежных переводов. Стоимость отправления денежного перевода.

Предприятия, организации, учреждения

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

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

Организации. Отделы внутренних дел. Отделения пенсионного фонда. Налоговая инспекция. Паспортно-визовая служба. Центры социальной защиты населения.

Трудоустройство. Деловые бумаги, необходимые для приема на работу (резюме, заявление). Заполнение деловых бумаг, необходимых для приема на работу. Самостоятельное трудоустройство (по объявлению, рекомендации, через систему Интернет). Риски самостоятельного трудоустройства. Государственная служба занятости населения: назначение, функции. Правила постановки на учет.

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

Семья

Семейный досуг. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т. д.

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

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

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

Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок. Значение и способы экономии расходов. Назначение сбережений. Виды вкладов в банки.

Будущая семья. Закон о семье и браке. Условия создания семьи. Семейные отношения. Распределение обязанностей по ведению домашнего хозяйства, бюджета. Способы пополнения домашнего бюджета молодой семьи надомной деятельностью.

Ответственность родителей за будущее ребенка. Социальное сиротство. Государственные проблемы, связанные с сиротством. Поведение родителей в семье, где ждут ребенка. Беременность, роды. Семейный уклад с появлением новорожденного в семье, распределение обязанностей. Грудной ребенок в семье: уход, питание новорожденного, детский гардероб, необходимое оборудование и приспособления. Развитие ребенка раннего возраста.

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	В том числе на:	
			экскурсии	практические работы

1	ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА	4		
2	ОДЕЖДА	8		3
3	ПИТАНИЕ	12		3
4	СЕМЬЯ	4		2
5	КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ	4		1
6	ЖИЛИЩЕ	8		3
7	ТРАНСПОРТ	4		
8	ТОРГОВЛЯ	4		1
9	СРЕДСТВА СВЯЗИ	4		1
10	МЕДИЦИНА	6		3
11	УЧРЕЖДЕНИЯ	4		
12	ЭКОНОМИКА ДОМАШНЕГО ХОЗЯЙСТВА	6		2
	Итого:	68		19

РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С УЧЕТОМ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО КОМПОНЕНТА

№	Раздел	Воспитательный элемент
1	ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА	День знаний. Урок науки и технологий.
2	ОДЕЖДА	День солидарности в борьбе с терроризмом. Международный день распространения грамотности.
3	ПИТАНИЕ	Неделя безопасности. Международный день мира. День гражданской обороны Год науки и технологии
4	СЕМЬЯ	Экология и энергосбережение. #ВместеЯрче. Безопасное поведение в сети Интернет 125 лет со дня рождения С.А. Есенина. «День толерантности» Пожарная и электро- безопасность. День народного единства
5	КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ	День памяти политических репрессий. День охраны труда. День земли.
6	ЖИЛИЩЕ	Всемирный день борьбы со СПИДом День Неизвестного солдата. Международный день инвалидов
7	ТРАНСПОРТ	Международный день добровольца День Героев Отечества. День Конституции РФ.
8	ТОРГОВЛЯ	День заповедников и национальных парков. День российской печати Неделя науки и технологии День детских изобретений Освобождение Варшавы. День памяти жертв Холокоста.
9	СРЕДСТВА СВЯЗИ	Освобождение Ленинграда от фашистской блокады. День российской науки.

		170 лет назад состоялось открытие музея Эрмитаж в Петербурге (1852).
10	МЕДИЦИНА	День памяти вывод войск из Афганистана. Международный день родного языка
11	УЧРЕЖДЕНИЯ	День защитника Отечества. Всемирный день гражданской обороны.
12	ЭКОНОМИКА ДОМАШНЕГО ХОЗЯЙСТВА	День Победы Всемирный день культурного разнообразия во имя диалога и развития

Раздел 4. Тематическое планирование.

7 класс. 68 часов -2 часа в неделю

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата
	Личная гигиена – 4 ч.	1	
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 – 12 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	
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	
	Медицина – 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 - 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	

УМК

АООП образования обучающихся с умственной отсталостью и (интеллектуальными нарушениями).