

Одобрено педагогическим советом
МБОУ СОШ №30 г. Пензы
«28» августа 2025 г., протокол № 13

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 203-од от 28.08.2025
Директор МБОУ СОШ № 30 г. Пензы
_____ А.А. Долов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №30 г. Пензы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«Основы социальной жизни»

10 класс

(ФГОС УО (ИН), 1 вариант)

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» составлена на основе Требования к результатам освоения программ общего образования Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) (далее – ФГОС УО (ИН)), Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ СОШ № 30 г. Пензы (далее АООП УО), Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Основы социальной жизни» (далее – ФРП «Основы социальной жизни»), а также ориентирована на целевые приоритеты построенные в Федеральной рабочей программе воспитания.

АООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с нарушением интеллекта с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» относится к предметной области «Человек и общество» и является обязательной частью учебного плана. АООП УО вариант 1 определяет цель и задачи учебного предмета «Основы социальной жизни».

Учебный предмет «Основы социальной жизни» относится к предметной области «Человек и общество» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 10 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Цель обучения – дальнейшее развитие и совершенствование социальной (жизненной) компетенции, навыков самостоятельной, независимой жизни.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 10 классе определяет **следующие задачи:**

- совершенствование знаний о здоровом образе жизни, его влиянии на организм человека;
- совершенствование знаний о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- совершенствование умений соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- совершенствование умения составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- совершенствование умения самостоятельно готовить несложные знакомые блюда;
- совершенствование умения самостоятельно совершать покупки товаров ежедневного назначения;
- совершенствование знаний и соблюдение санитарно – гигиенических правил для девушек и юношей;
- совершенствование умений соблюдать требования техники безопасности при работе с чистящими и моющими средствами и электробытовыми приборами;
- совершенствование умений соблюдать правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- совершенствование умений использовать навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);
- совершенствование умений самостоятельно пользоваться услугами бытовых учреждений;
- совершенствование знаний пользования различными средствами связи, включая интернет – средства;
- развитие знания о правилах пользования общей собственностью в многоквартирном доме;

- развитие знаний о видах медицинских учреждений и видах страховой медицинской помощи;
- совершенствование знаний о различных видах транспорта;
- совершенствование умения рассчитывать бюджет: доходы и расходы.

2. Общая характеристика предмета.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» тесно связан с другими учебными предметами, жизнью и направлен на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и трудовой деятельности.

Программа обучения в 10 классе осуществляется по принципу усложнения и увеличения объема сведений.

Содержание курса обеспечивает формирование и развитие у обучающихся необходимых им навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире. На десятом году обучения программа направлена на совершенствование и развитие у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, формирование правильных жизненных установок, соблюдение правил здорового образа жизни и бережного отношения к собственному здоровью, применение теоретических знаний на практике, сформированность знаний об основах семейного бюджета и рациональном распределении бюджета, формирование знаний о семье и браке. В ходе занятий обучающиеся научатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли, транспорта и бытовых предприятий. Большое значение имеют разделы, направленные на получение практических навыков по приготовлению простых и знакомых блюд, соблюдению правил поведения в быту, распределению бюджета для покупок определённых товаров и расчет стоимости продуктов питания, организацию собственной деятельности и социальную адаптацию в обществе.

При реализации программы и проведении занятий, одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, терпения, усидчивости; элементов трудовой культуры; организации труда; экономного и бережного отношения к продуктам, оборудованию; строгого соблюдения правил безопасной работы и гигиены труда; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, внимания, наблюдательности, памяти, воображения.

Программой предусмотрены беседы, ролевые игры, требующие знаний о поведении на улице, в транспорте и учреждениях, практические задания, которые служат для закрепления учебных навыков и знаний, а также совершенствования и формирования новых умений и навыков, используемых обучающимися в повседневной жизни. На уроках учебного предмета «Основы социальной жизни» целесообразно организовывать работу учеников в парах или малых группах с учетом уровня подготовленности. Это позволит каждому обучающемуся совершенствовать и развивать навыки сотрудничества, коллективного приготовления пищи, ухода за одеждой, обувью, умения самостоятельно пользоваться общественным транспортом и различными учреждениями быта.

Реализация курса должна способствовать достижению личностных результатов: понимание своих реальных возможностей, владение навыками адаптации к изменяющимся жизненным условиям, развитие коммуникативных навыков и навыков сотрудничества, усвоение морально-этических норм, принятых в обществе, развитие эстетического и художественного вкуса подростков, формирование установки на безопасный здоровый образ жизни, интереса к творчеству.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Контрольные работы
1	Личная гигиена и здоровье	4	

2	Охрана здоровья	2	1
3	Жилище	12	1
4	Одежда и обувь	11	1
5	Питание	25	1
6	Транспорт	4	
7	Средства связи	4	
8	Предприятия, организации, учреждения	2	
9	Семья	3	1
10	Итоговое занятие	1	1
	Итого	68	6

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» входит в обязательную часть предметной области «Человек и общество» составлена в соответствии с АООП, учебным планом МБОУ СОШ № 30 г. Пензы и санитарно - эпидемиологическими правилами и нормами. Рабочая программа в 10 классе рассчитана на **68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели)**.

Контрольные работы

Практические работы

Экскурсии

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Основы социальной жизни».

Личностные:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

– проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

минимальный уровень

- уметь различать отдельные виды продуктов, относящихся к разным группам по их основным характеристикам;
- уметь самостоятельно приготовить несложные блюда (бутерброды, салаты, вторые блюда);
- соблюдать санитарно – гигиенических требования к процессу приготовления пищи и требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- уметь выполнять мелкий ремонт и обновление одежды (под руководством педагогического работника);
- уметь решать практические задачи посредством обращения в торговые предприятия и предприятия бытового обслуживания (под руководством педагогического работника);
- уметь совершать самостоятельно покупки товаров повседневного спроса и знать способы определения правильности отпуска товаров;
- уметь пользоваться различными средствами связи, включая интернет - средства;
- знать и соблюдать санитарно – гигиенических правила для девушек и юношей;
- знать основные меры по предупреждению инфекционных заболеваний;
- знать основные правила ухода за больными;
- уметь коллективно планировать семейный бюджет;
- уметь заполнять различные деловые бумаги (с опорой на образец), необходимые для дальнейшего трудоустройства;
- соблюдать морально – этические нормы и правила современного общества.

достаточный уровень

- знать способы хранения переработки продуктов питания;
- уметь составлять ежедневное и праздничное меню из предложенных продуктов питания;
- уметь самостоятельно составлять смету расходов на продукты питания в соответствии с меню;
- уметь самостоятельно готовить известные блюда (холодные и горячие закуски, первые и вторые блюда);
- уметь выбирать необходимый товар из ряда предложенных в соответствии с его потребительскими характеристиками;
- иметь навыки обращения в различные учреждения и организации; ведение конструктивного диалога с работниками учреждений и организаций;
- уметь пользоваться услугами предприятий и службы быта, торговли, связи, медицинской помощи, государственных учреждений и учреждений по трудоустройству для решения практически значимых задач;
- знать основные статьи семейного бюджета; уметь вести самостоятельный расчет расходов и доходов семейного бюджета;
- уметь самостоятельно заполнять документы, необходимых для приёма на работу (заявление, резюме, автобиография).

К личностным БУД, формируемым на этом третьем этапе школьного обучения, относятся умения:

осознание себя как гражданина Российской Федерации, имеющего определенные права и обязанности, соотнесение собственных поступков и поступков других людей с принятыми и усвоенными этическими нормами;

определение нравственного аспекта в собственном поведении и поведении других людей, ориентировка в социальных ролях; осознанное отношение к выбору профессии.

К коммуникативным БУД относятся следующие умения:

признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

участвовать в коллективном обсуждении проблем, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый);

использовать некоторые доступные информационные средства и способы решения коммуникативных задач;

выявлять проблемы межличностного взаимодействия и осуществлять поиск возможных и доступных способов разрешения конфликта, с определенной степенью полноты и точности выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

владеть диалогической и основами монологической форм речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

К регулятивным БУД, обеспечивающим обучающимся организацию учебной деятельности, относятся:

постановка задач в различных видах доступной деятельности (учебной, трудовой, бытовой);

определение достаточного круга действий и их последовательности для достижения поставленных задач;

осознание необходимости внесения дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения полученного результата с эталоном;

осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих.

К познавательным БУД относятся следующие умения:

применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;

извлекать под руководством педагогического работника необходимую информацию из различных источников для решения различных видов задач;

использовать усвоенные способы решения учебных и практических задач в зависимости от конкретных условий;

использовать готовые алгоритмы деятельности; устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.

Критерии и нормы оценки знаний, умений и владений обучающихся

Критерии оценки при опросе:

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов осуществляется по итогам индивидуального и фронтального опроса обучающихся, выполнения самостоятельных работ (по темам уроков), контрольных работ (входных, текущих, промежуточных и итоговых) и тестовых заданий. При оценке предметных результатов учитывается уровень самостоятельности обучающегося и особенности его развития.

Критерии оценки предметных результатов

Оценка «5» ставится если:

- обучающийся полностью излагает изученный материал в объеме программы по учебному предмету;
- умеет использовать таблицы, схемы;
- понимает и объясняет изученные понятия, термины;
- самостоятельно выстраивает ответ.

Оценка «4» ставится, если обучающийся воспроизводит учебный материал, но допускает 1-2 неточности в фактическом вопросе:

- не может самостоятельно привести пример;
- отвечает на наводящие вопрос.

Оценка «3» ставится, если обучающийся обнаруживает знания и понимание учебного материала по данному вопросу, но эти знания излагает не полностью, монологическая речь несвязная, воспроизводит изученный материал по наводящим вопросам учителя.

Оценка «2» не ставится.

5. Содержание учебного предмета «Основы социальной жизни» в 10 классе

10 класс
1. Личная гигиена – 4 ч.
Здоровый образ жизни - требование современного общества. 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
2. Охрана здоровья – 2 ч.
Виды медицинских учреждений: поликлиника, амбулатория, больница, диспансер. Функции основных врачей-специалистов. Планировка жилища. Виды и назначение жилых комнат и нежилых помещений.
3. Жилище – 12 часов.
Общее представление о доме. Правила пользования общей собственностью в многоквартирном доме. Правила проживания в собственном и многоквартирном доме. Национальные виды кухонной посуды. История возникновения и развития кухонной утвари. 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. Кухонное белье: виды (полотенца, скатерти, салфетки, прихватки, фартуки, передники), материалы, назначение. Практическое и эстетическое назначение кухонного белья. Ванная комната. Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Виды стиральных машин в зависимости от загрузки белья (вертикальная и горизонтальная загрузки). Характеристики разных видов стиральных машин. Уход за жилищем. Сухая уборка: назначение, инвентарь, электробытовые приборы, средства бытовой химии. Правила техники безопасности использования электробытовых приборов. 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. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.
4. Одежда и обувь – 11ч.
История возникновения одежды. Одежда разных эпох. Изменения в одежде в разные исторические периоды. Материалы, используемые для изготовления одежды (хлопок, шерсть, синтетика, лен, шелк). 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. Предприятия бытового обслуживания. Прачечная и химчистка: назначение, оказываемые услуги, прейскурант. Экскурсия в химчистку. История появления обуви. Обувь в разные исторические времена. Национальная обувь. 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. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.
5.Питание-25 часов.
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). Экскурсия в супермаркет. Завтрак. Холодный завтрак. Составление меню для холодного завтрака. Молочные продукты для холодного завтрака. Простые и сложные бутерброды. Канapé. Приготовление бутербродов. Напитки для завтрака Приготовление напитка для завтрака. Какао.. Обед. Овощные салаты: виды, первичная обработка овощей, способы приготовления. Составление рецептов овощных салатов и их приготовление. Составление рецептов овощных салатов и их приготовление. Супы. Прозрачные супы. Приготовление бульона (мясного, рыбного). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Приготовление котлет из готового фарша. Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Приготовление гарнира. Фруктовые напитки: соки, нектары. Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Отбор продуктов для холодного ужина. Составление меню для холодного ужина. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Приготовление холодного ужина. Рецепты.
6. Транспорт – 4 ч.
Городской транспорт. Виды городского транспорта. Виды оплаты проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте Экскурсия на автовокзал. Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание. Экскурсия на железнодорожный вокзал. Приём гостей. Приглашение гостей. Подготовка к приёму гостей. Подготовка к приёму гостей. Встреча гостей, знакомство родителей с новыми друзьями. Сюжетно- ролевая игра «Ты идёшь в гости».
7. Средства связи – 4 ч.
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

<p>компаний, тарифы</p> <p>Интернет-связь. Электронная почта и ее преимущества</p> <p>Видеосвязь (скайп). Видеоконференции. Особенности, значение в современной жизни.</p>
8ч. Предприятия, организации, учреждения - 2 ч.
<p>Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы</p>
Посещение образовательных организаций дополнительного образования.
9.Семья – 3 часа
Семейный досуг. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров
Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы, посещение спортивных секций
Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность
10. Итоговое занятие – 1 час
Итоговое занятие

6. Тематическое планирование.

№	Тема урока	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Личная гигиена и здоровье – 4 часа					
1	Здоровый образ жизни - требование современного общества	1	Определение значения здоровья для жизни и деятельности человека. Выделение средств и способов его сбережения: воспитание воли, целеустремлённости, доброты, отзывчивости и других положительных качеств личности. Влияние окружения, личных ценностей и установок на жизненное благополучие, физическое и психологическое здоровье и успех	В формате круглого стола принимают участие в обсуждении значимости здоровья для жизни и деятельности человека. Учатся высказывать свою точку зрения, грамотно формулировать мысли, выстраивают свой ответ самостоятельно или с опорой на алгоритм. С помощью обучающихся второй группы выделяют качества личности, помогающие в поддержании здорового образа жизни и сохранения здоровья (развитие воли, целеустремленности, доброта к себе и окружающим, отзывчивость, аккуратность, эмпатия, ответственность и другие). Слушают информацию от учителя о влиянии личного окружения на человека, его образ жизни, мышление, поступки. С помощью наводящих вопросов учителя определяют,	В формате круглого стола принимают участие в обсуждении значимости здоровья для жизни и деятельности человека. Самостоятельно высказывают свою точку зрения и грамотно выстраивают ответ. Самостоятельно выделяют качества личности, помогающие в поддержании здорового образа жизни и сохранения здоровья (развитие воли, целеустремленности, доброта к себе и окружающим, отзывчивость, аккуратность, эмпатия, ответственность и другие). Слушают информацию от учителя о влиянии личного окружения на человека, его образ жизни, мышление, поступки. Самостоятельно определяют, как окружение связано с личными ценностями, здоровьем, к чему может привести положительное или отрицательное влияние окружения. Делятся личным мнением и жизненными ситуациями, отвечают на вопросы

				как окружение связано с личными ценностями, здоровьем и к чему может привести положительное или отрицательное влияние окружения. Делятся личным мнением, отвечают на вопросы одноклассников и учителя	одноклассников и учителя
2	Здоровое и рациональное (сбалансированное) питание и его роль в укреплении здоровья	1	Значение питания в жизни и деятельности людей. Понятие «сбалансированное», «рациональное» питание. Влияние правильного питания на здоровье человека. Классификация разнообразия продуктов. Составление полезного рациона питания на неделю	Повторяют значение рационального питания для здоровья человека с опорой на записи в тетради или раздаточный текст. Делятся личным опытом употребления полезных или вредных продуктов. Читают текст о правилах рационального питания для подростков: соблюдение суточной калорийности, питание по режиму, включение продуктов животного и растительного происхождения, рациональное соотношение в рационе белков, жиров и углеводов, включение продуктов, богатых минеральными веществами, достаточное употребление витаминов. Слушают объяснения обучающихся 2 группы о понятии «авитаминоз».	Составляют сообщение о значении рационального питания для здоровья человека. Делятся личным опытом употребления полезных или вредных продуктов. Читают текст о правилах рационального питания для подростков: соблюдение суточной калорийности, питание по режиму, включение продуктов животного и растительного происхождения, рациональное соотношение в рационе белков, жиров и углеводов, включение продуктов, богатых минеральными веществами, достаточное употребление витаминов. Рассказывают о понятии «авитаминоз». Выделяют основные правила профилактики авитаминоза и записывают их в тетрадь. Самостоятельно составляют рацион питания на день с учетом изученных правил

				Записывают в тетрадь правила профилактики авитаминоза. С помощью раздаточного материала и образца составляют рацион питания на день с учетом изученных правил	
3	Значение физических упражнений в режиме дня	1	Формирование понимания важности физического развития на самочувствие и здоровье в целом. Понимание связи «здоровье» – «активная жизнь». Влияние физических упражнений на деятельность в течении дня. Умение выбирать активный вид спорта/деятельности для себя правильно организовывать свой активный досуг	С опорой на иллюстрации или текст определяют важность физической активности для жизни и здоровья каждого человека. Просматривают видеоролик «Нормы дневной активности для здоровья человека и долголетия». Составляют сообщение/мини-проекты о любимом виде спорта/физической активности. Презентуют классу. Самостоятельно или в парах составляют недельный план занятий	Определяют важность физической активности для жизни и здоровья каждого человека. Просматривают видеоролик «Нормы дневной активности для здоровья человека и долголетия». Составляют сообщение/мини-проекты о любимом виде спорта/физической активности. Презентуют классу. Самостоятельно или в парах составляют недельный план занятий
4	Соблюдение личной гигиены юношей и девушек при занятиях физическими упражнениями	1	Особенности взросления и его влияния на внешность и изменения в организме. Выделение основных правил соблюдения личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Тестирование по итогам изучаемого раздела для	Слушают информацию от учителя об особенностях взросления в подростковый период и его влияния на изменения в организме, внешности. Принимают участие в обсуждении полученной информации,	Слушают информацию от учителя об особенностях взросления в подростковый период и его влияния на изменения в организме, внешности. Принимают участие в обсуждении полученной информации, делятся личными ситуациями,

			систематизации полученных знаний	делятся личными ситуациями, проблемами, с которыми сталкиваются в период взросления. Читают о правилах соблюдения личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Выделяют основные правила с помощью вопросов учителя и записывают тетрадь/приклеивают карточки с текстом.Выполняют тест	проблемами, с которыми сталкиваются в период взросления. Читают о правилах соблюдения личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Самостоятельно выделяют основные правила и записывают в тетрадь.Выполняют тест
Охрана здоровья – 2 часа					
5	Виды медицинских учреждений: поликлиника, амбулатория, больница, диспансер	1	Определение понятий: «поликлиника», «амбулатория», «больница», «диспансер». Основные функции каждого типа учреждения. Расположение медицинских учреждений в городе	Знакомятся с понятиями: «поликлиника», «амбулатория», «больница», «диспансер». Узнают об основных функциях каждого типа учреждения. Сравнивают учреждения, используя изображения и опорный текст. Заполняют таблицу с краткими характеристиками в тетради. Знакомятся с медицинскими учреждениями в городе и памяткой с адресами и краткой характеристикой учреждений	Знакомятся с понятиями и основными функциями учреждений: «поликлиника», «амбулатория», «больница», «диспансер». Составляют таблицу с краткими характеристиками в тетради. Создают памятку с адресами учреждений в своем городе
6	Функции основных врачей-специалистов	1	Роль врачей в обществе. Знакомство с основными медицинскими профессиями	Принимают участие в обсуждении вопросов здоровья и роли врача в	Принимают участие в обсуждении вопросов здоровья и роли врача в обществе. Работают в парах:

			(терапевт, педиатр, стоматолог, окулист, психиатр, невролог, хирург и т.д.).Анализ различных ситуаций обращения	обществе. Знакомятся с основными врачами-специалистами и функцией, которую они выполняют. Приклеивают в тетрадь таблицу с специальностью врача и характеристикой его работы.Принимают участие в ролевой игре: «К какому врачу обратиться», рассматривают различные проблемные ситуации и выбирают специалиста для помощи в разрешении проблемы	составляют сообщение о врачах-специалистах, используя раздаточный материал (картинки, текст).Принимают участие в ролевой игре: «К какому врачу обратиться», находят выход из проблемных ситуаций
Жилище – 12 часов					
7	Общее представление о доме. Правила пользования общей собственностью в многоквартирном доме	1	Различия между частным домом и многоквартирным. Что относится к общему имуществу. Основные правила пользования общей собственностью в многоквартирном доме. Управляющая компания	Слушают и отвечают на простые вопросы о доме. Различают картинки частного и многоквартирного дома.Узнают и называют части общего имущества по картинкам.Называют простые правила пользования общей собственностью в многоквартирном доме. Выбирают правильное поведение из предложенных вариантов.Выполняют практические упражнения в подгруппе под руководством учителя: разбирают ситуации и ищут варианты разрешения	Участвуют в обсуждении, приводят примеры из жизни. Объясняют различия между частным и многоквартирным домом.Перечисляют основные элементы общего имущества. Объясняют, почему это имущество общее и для чего нужно.Объясняют необходимость соблюдения правил. Приводят примеры последствий нарушения правил.Выполняют практическое упражнение в подгруппе: разбирают ситуации из жизни, проблемные ситуации и ищут решение проблемы

				проблемы	
8	Правила проживания в собственном и многоквартирном доме	1	Правила проживания в собственном доме, многоквартирном доме, различия. Штрафы и другие последствия	Записывают правила в тетрадь. Показывают на картинках правильное и неправильное поведение. Называют простые правила, связанные с общим имуществом и тишиной. Принимают участие в разборе ситуаций или ролевой игре	Записывают правила в тетрадь. В парах разбирают предложенные проблемные ситуации. Рассказывают правила, связанные с общим имуществом и тишиной, проверяют правила у обучающихся первой группы. Принимают участие в разборе ситуаций или ролевой игре
9	Планировка жилища. Виды и назначение жилых комнат и нежилых помещений	1	Общее представление о видах помещений в доме (квартире). Виды жилых и нежилых помещений. Функциональное зонирование: связь между помещениями (удобство передвижения). Принципы зонирования (разделение на зоны: отдыха, работы, приготовления пищи). Работа в группах: анализ планов квартир/домов, Проектная деятельность (разработка планов, создание макетов)	Слушают и отвечают на простые вопросы о жилище. Различают на картинках или по описанию основные помещения. Узнают и называют виды жилых и нежилых комнат по картинкам. - Объясняют, для чего они нужны. Объясняют, чем отличаются спальня, гостиная, детская и кабинет, приводя примеры их использования. Анализируют, какие особенности должны быть в каждой комнате для выполнения ее функций (например, удобная кровать в спальне, рабочее место в кабинете). Работают в группах: анализируют предложенные планы квартир/домов, делятся мнением, предлагают, что	Участвуют в дискуссии о том, как планировка жилища влияет на удобство проживания. Самостоятельно объясняют, зачем нужно планировать жилище перед строительством или ремонтом. Приводят примеры из личного опыта, как планировка влияет на их повседневную жизнь. Объясняют, как должны быть связаны между собой помещения в доме/квартире для удобства (например, спальня рядом с ванной). Предлагают простые варианты зонирования комнаты, исходя из ее назначения (например, разделение гостиной на зону отдыха и зону приема гостей). Работа в группах: выполняют проектную деятельность (разработка планов, создание макетов)

				можно изменить	
10	Национальные виды кухонной посуды. История возникновения и развития кухонной утвари	1	Общее представление о разнообразии посуды. История возникновения национальной посуды и кухонной утвари. Появление первых инструментов для приготовления пищи: изменения в материалах посуды	Слушают и отвечают на простые вопросы о кухонной посуде. Различают по картинкам или описанию основные виды посуды, рассказывают об их назначении. Знакомятся с национальными видами посуды. В подгруппе под руководством учителя создают мини-проекты по теме	Участвуют в дискуссии о роли посуды в приготовлении пищи и сервировке стола. Самостоятельно объясняют, почему кухонная посуда важна в повседневной жизни. Приводят примеры из личного опыта, как они используют различные виды посуды. Знакомятся с национальными видами посуды. Объясняют, для чего используется каждый вид национальной посуды и как она связана с культурой и традициями. Проводят небольшое исследование об одном из национальных видов посуды, используя доступные ресурсы и создают творческие мини-проекты в подгруппах по теме
11	Кухонная утварь. Виды кухонной посуды в зависимости от функционального назначения	1	Удобные и многофункциональные кухонные приборы. Влияние технологий на кухонную утварь	Знакомятся с современными видами кухонной утвари, посуды и приборов. Объясняют, с опорой на картинки, что современная посуда более удобна в использовании и функциональна. Выполняют задание на карточках: различают кухонную утварь, называют, объясняют назначение с опорой на демонстративный материал	Знакомятся с современными видами кухонной утвари, посуды и приборов. Анализируют, как современные кухонные приборы облегчают процесс приготовления пищи и экономят время. Рассуждают о том, как технологии влияют на развитие кухонной утвари, приводя примеры (например, индукционная плита, мультиварка). Выполняют задание на карточках по теме

				или изображения	
12	Материалы для изготовления различных видов кухонной утвари, их свойства. Правила ухода за кухонной посудой в зависимости от материала, из которого они изготовлены	1	Появление первых инструментов для приготовления пищи. Изменения в материалах посуды (камень, глина, металл). Развитие кухонной утвари: современные материалы (нержавеющая сталь, тефлон, керамика). Правила ухода за кухонной утварью в зависимости от материала	Просматривают презентацию или познавательный видеоролик о развитии кухонной утвари. Знакомятся с современными материалами. Рассматривают исторические картинки и фотографии, анализируя, из каких материалов была сделана посуда в разные эпохи, и как она использовалась. Знакомятся с правилами ухода за кухонной утварью в зависимости от материала. Записывают правила в тетрадь. Выполняют задание на карточках или цифровой образовательной платформе: различают на картинках посуду разных эпох, распределяют устаревшую и современную кухонную утварь	Просматривают презентацию или познавательный видеоролик о развитии кухонной утвари. Объясняют, чем отличаются современные материалы посуды от старых, и какие преимущества они предоставляют. Объясняют, как менялась кухонная посуда со временем, и какие факторы повлияли на эти изменения (например, развитие технологий, новые материалы). Принимают участие в обсуждении с обучающимися второй группы: предполагают, как бы могла выглядеть кухонная посуда в будущем, опираясь на текущие тренды и технологии. Выполняют задание на карточках или цифровой образовательной платформе по пройденной теме
13	Столовые приборы: назначение, правила ухода. Санитарные нормы и правила содержания и ухода за кухонной утварью	1	Общее представление о разнообразии столовых приборов. Правила мытья и дезинфекции. Использование безопасных моющих средств. Предупреждение распространения микробов. Правила хранения	Называют виды столовых приборов и объясняют, для чего они нужны. Составляют памятку с основными правилами гигиены на кухне, для себя и своих близких. Выполняют практическую работу: мытье посуды под контролем обучающихся	Объясняют, для чего нужен каждый вид столовых приборов, приводя конкретные примеры блюд, для которых они используются. Сравнивают разные виды ложек, вилок и ножей, выделяя их особенности и предназначение. Демонстрируют правильную технику мытья

				второй группы	столовых приборов для обучающихся первой группы. Описывают, как нужно сушить и хранить столовые приборы, чтобы они оставались чистыми и гигиеничными
14	Кухонное белье: виды (полотенца, скатерти, салфетки, прихватки, фартуки, передники), материалы, назначение. Практическое и эстетическое назначение кухонного белья	1	Виды и назначение кухонного белья. Материал, из которого изготовлено кухонное белье. Правила ухода и хранения. Практическая работа: чистка кухонного белья	Слушают учителя и наблюдают за демонстрацией кухонного белья, знакомятся с его видами (полотенца, скатерти, салфетки), назначением. Называют предметы кухонного белья, рассказывают о его назначении с помощью учителя. Знакомятся с материалами, из которого изготовлено кухонное белье (лен, хлопок, смесовая ткань). Читают о правилах ухода и хранения. Записывают правила в тетрадь. Совместно с учителем выполняют практическую работу – чистка кухонного белья	Слушают учителя и наблюдают за демонстрацией кухонного белья, знакомятся с его видами (полотенца, скатерти, салфетки), назначением. Называют предметы кухонного белья, рассказывают о его назначении. Знакомятся с материалами, из которого изготовлено кухонное белье (лен, хлопок, смесовая ткань). Читают о правилах ухода и хранения. Записывают правила в тетрадь. Самостоятельно выполняют практическую работу – чистка кухонного белья
15	Ванная комната. Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос	1	Виды электробытовых приборов ванной комнате: стиральная машина, фен для сушки волос. Инструкции к использованию электробытовых приборов в ванной комнате. Техника безопасности пользования электробытовыми приборами,	Просматривают презентацию «Виды электробытовых приборов», знакомятся с электробытовыми приборами в ванной комнате и их назначением. Читают правила техники безопасности при работе с электробытовыми	Просматривают презентацию «Виды электробытовых приборов», знакомятся с электробытовыми приборами в ванной комнате и их назначением. Читают правила техники безопасности при работе с электробытовыми приборами,

			применение правил на практике	приборами, повторяют правила за учителем. Записывают основные правила в тетрадь. Выполняют практическое задание под руководством учителя – учатся пользоваться феном	рассказывают правила. Записывают основные правила в тетрадь. Выполняют практическое задание – использование фена для сушки волос с учетом правил эксплуатации
16	Виды стиральных машин в зависимости от загрузки белья (вертикальная и горизонтальная загрузки). Характеристики разных видов стиральных машин	1	Виды стиральных машин. Знакомство с правилами пользования стиральными машинами в зависимости от загрузки белье. Формирование понимания характеристик разных видов стиральных машин. Знакомство с частями стиральной машины, их назначением. Отработка правил техники безопасности при работе со стиральными машинами	Просматривают презентацию о видах стиральных машин, определяют, чем они отличаются, для какого пользования подходят. Знакомятся с правилами пользования стиральными машинами. Записывают правила пользования в тетрадь. На наглядном примере знакомятся с частями стиральной машины, их назначением. С помощью учителя называют части стиральной машины и находят их. Знакомятся с порядком действий при выполнении стирки белья с помощью стиральной машины. Записывают алгоритм в тетрадь	Просматривают презентацию о видах стиральных машин, определяют, чем они отличаются, для какого пользования подходят. Знакомятся с правилами пользования стиральными машинами. Записывают правила пользования в тетрадь. На наглядном примере знакомятся с частями стиральной машины, их назначением. Самостоятельно называют части стиральной машины, находят их, определяют назначение. Знакомятся с порядком действий при выполнении стирки белья с помощью стиральной машины. Записывают алгоритм в тетрадь
17	Уход за жилищем. Сухая уборка: назначение, инвентарь, электробытовые приборы,	1	Способы сухой уборки. Электробытовые приборы по уборке жилых помещений. Знакомство с техникой	Просматривают презентацию о видах электробытовых приборов предназначенных для уборки жилых	Просматривают презентацию о видах электробытовых приборов предназначенных для уборки жилых помещений. Выполняют

	<p>средства бытовой химии. Правила техники безопасности использования электробытовых приборов. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств</p>		<p>безопасности при использовании бытовых электроприборов по уборке помещения. Выполнение практической работы – чистка ковра с помощью пылесоса</p>	<p>помещений. Выполняют задание на карточках/цифровой образовательной платформе: выбирают из множества электробытовых приборов – приборы для уборки, называют их. Читают правила техники безопасности использования бытовых электроприборов при уборке помещений. Записывают правила в тетрадь. Под руководством учителя выполняют практическую работу: пылесосят ковер</p>	<p>задание на карточках/цифровой образовательной платформе: выбирают из множества электробытовых приборов – приборы для уборки, называют их, дают краткую характеристику. Читают правила техники безопасности использования бытовых электроприборов при уборке помещений. Записывают правила в тетрадь. Самостоятельно выполняют практическую работу: пылесосят ковер</p>
18	<p>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</p>	1	<p>Повторение правил техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Правила ежедневной уборки. Значение уборки для гигиены жилища и здоровья человека. Понятие «клининг». Тестирование по итогам изучаемого раздела для систематизации полученных знаний</p>	<p>Читают текст о значимости влажной уборки для гигиены жилища и её связи со здоровьем человека. Повторяют с правилами влажной уборки с опорой на записи в тетради. Повторяют правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Делятся личным опытом уборки жилища. Повторяют понятие «клининг» и знакомятся с клининговыми услугами своего города. Выполняют тест</p>	<p>Принимают участие в обсуждении значимости влажной уборки для гигиены жилища и её связи со здоровьем человека. Повторяют правила ежедневной уборки. Рассказывают правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Делятся личным опытом уборки жилища. Самостоятельно, с помощью сети интернет, ищут клининговые фирмы в своем городе. Выполняют тест</p>

Одежда и обувь – 11 часов

19	История возникновения одежды. Одежда разных эпох. Изменения в одежде в разные исторические периоды	1	Общее представление об истории одежды разных времен и культур. Связь одежды с климатом и культурой. Первобытная одежда (шкуры животных, листья, трава). Первые ткани и методы их производства. Появление простейших инструментов для изготовления одежды	Слушают и отвечают на простые вопросы о назначении одежды. Анализируют, что раньше одежда выглядела по-другому. Узнают и называют из чего делали одежду в древности. Узнают и называют основные виды одежды разных исторических периодов. Анализируют, что у каждой эпохи была своя мода. Выполняют задание на классификацию современной и исторической одежды	Участвуют в дискуссии о значении одежды для защиты, комфорта и самовыражения. Приводят примеры из личного опыта, когда одежда играла важную роль в их жизни (например, форма, национальная одежда). Анализируют, какие факторы влияли на моду в разные исторические периоды (например, экономические, политические, культурные). Сравнивают одежду прошлых веков с современной, выделяя основные различия и сходства
20	Материалы, используемые для изготовления одежды (хлопок, шерсть, синтетика, лен, шелк). Преимущества и недостатки разных видов тканей	1	Знакомство с различными материалами для изготовления одежды. Влияние технологий на производство тканей и одежды. Изменение фасонов под влиянием моды. Влияние социальных изменений на одежду	Знакомятся с различными видами тканей с помощью демонстративного материала или презентации. Читают о преимуществах и недостатках разных видов тканей, рассматривают ткани и анализируют прочитанное на примерах с помощью учителя. В подгруппе под руководством учителя создают мини-проект о любом изделии одежды (историческая одежда или традиционная)	Знакомятся с различными видами тканей с помощью демонстративного материала или презентации. Читают о преимуществах и недостатках разных видов тканей, сравнивают ткани на ощупь, учитывая полученную информацию. В парах создают мини-проект о любом изделии одежды (историческая одежда или традиционная)
21	Уход за одеждой. Виды повседневного ухода за одеждой: стирка,	1	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка,	Читают текст о правилах и приемах повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение,	Читают текст о правилах и приемах повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение,

	глажение, чистка, починка		починка.Формирование бережного отношения к личным вещам, предметам одежды. Правила сохранения внешнего вида одежды.Практическая работа – чистка одежды сухой щеткой, складывание одежды, глажка, починка	чистка, починка. С помощью дополнительного материала (текст, картинки, таблицы) записывают в тетрадь основные правила повседневного ухода. Принимают участие в обсуждении важности аккуратного внешнего вида человека, делятся личным опытом/опытом семьи о бережном отношении к одежде и соблюдении опрятного вида. Совместно с учителем выделяют основные правила аккуратного внешнего вида.Под руководством учителя и обучающихся второй группы выполняют практическое задание – учатся чистить грязную одежду сухой щеткой, правильно и аккуратно складывать одежду в шкаф, гладить и пришивать пуговицы	чистка, починка. Самостоятельно записывают в тетрадь основные правила повседневного ухода с опорой на текст. Принимают участие в обсуждении важности аккуратного внешнего вида человека, делятся личным опытом/опытом семьи о бережном отношении к одежде и соблюдении опрятного вида. Выделяют основные правила аккуратного внешнего вида.Самостоятельно выполняют практическое задание – гладят одежду, пришивают пуговицы
22	Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья	1	Повторение правил и средств для ручной и машинной стирки. Правила техники безопасности при стирке. Особенности стирки цветного и белого белья. Правила пользования моющими средствами. Обозначения на	С опорой на записи в тетради повторяют правила ручной и машинной стирки. Просматривают видеоролик о правилах техники безопасности при стирке. Приклеивают условные	Рассказывают о правилах ручной и машинной стирки белья. Просматривают видеоролик о правилах техники безопасности при стирке. Приклеивают условные обозначения в тетрадь и записывают расшифровку,

			<p>этикетках изделий. Расшифровка обозначений на практике. Практическое задание – ручная стирка простых изделий</p>	<p>обозначения в тетрадь и записывают расшифровку, краткую характеристику. Слушают информацию от учителя об особенностях стирки цветного и белого белья. Читаю текст «Секреты бережной стирки» о правилах пользования моющими средствами. Под руководством обучающихся второй группы выполняют практическое задание: ручная стирка простых изделий</p>	<p>краткую характеристику. Слушают информацию от учителя об особенностях стирки цветного и белого белья. Читаю текст «Секреты бережной стирки» о правилах пользования моющими средствами. Выполняют практическую работу: ручная стирка белья, помогают обучающимся первой группы в выполнении задания</p>
23	<p>Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках</p>	1	<p>Общее представление о том, что белье бывает из разных тканей. Почему важно соблюдать правила сушки. Правила сушки белья из различных тканей. Условные обозначения на этикетках: символы, обозначающие сушку, стирку, глажку. Значение основных символов: круг, квадрат, треугольник, точка. Практическое применение знаний: сортировка белья для сушки</p>	<p>Повторяют виды тканей. Выполняют упражнение на классификацию тканей. Знакомятся с основными правилами сушки в зависимости от ткани. Узнают и называют основные символы на этикетках. Выполняют практическое задание под руководством учителя: сортируют белье по видам тканей, опираясь на этикетки на изделиях.</p>	<p>Объясняют, чем отличается сушка белья из хлопка, шерсти, синтетики и льна, приводя примеры, как правильно это делать. Анализируют, почему для некоторых тканей нельзя использовать сушилку или сушить на солнце, и какие могут быть последствия неправильной сушки. Предлагают альтернативные способы сушки для разных типов тканей, если нет возможности использовать обычные методы. Объясняют, что означают основные символы, используемые на этикетках одежды для сушки, стирки и глажки. Выполняют практическое задание: используют этикетки на одежде, чтобы</p>

					определить правильный метод сушки для каждого вида белья. Сортируют белье перед стиркой и сушкой, исходя из типов ткани и рекомендаций на этикетках
24	Глажение изделий из различных видов тканей. Сухое глажение и глажение с паром	1	Знакомство с правилами и приемами глажения изделий из различных видов ткани: хлопок, шелк, синтетические материалы и т.д. Различие видов тканей по внешнему виду и на ощупь	Просматривают презентацию о правилах и приемах глажения изделий из различных видов ткани. Записывают основную информацию в тетрадь. Рассматривают образцы тканей, совместно с учителем учатся их различать. Совместно с учителем выполняют задание: классифицируют образцы тканей, называют их	Просматривают презентацию о правилах и приемах глажения изделий из различных видов ткани. Записывают основную информацию в тетрадь. Рассматривают образцы тканей, называют их и различают. Самостоятельно выполняют задание на карточках: классифицируют ткани, называют их, подбирают характеристику и правила глажения
25	Предприятия бытового обслуживания. Прачечная и химчистка: назначение, оказываемые услуги, прейскурант	1	Знакомство с предприятиями бытового обслуживания города. Знакомство с видами услуг прачечной и правилами пользования прачечной. Знакомство с видами услуг химчистки. Различие прачечной и химчистки. Заполнение бланков сдачи белья в прачечную	Знакомятся с предприятиями бытового обслуживания города. Знакомятся с видами услуг прачечной и химчистки. Записывают основную информацию в тетрадь. Слушают информацию от учителя о специальных правилах подготовки и сдачи белья в прачечную и химчистку. Записывают правила подготовки и сдачи белья. Совместно с учителем выполняют задание: заполняют бланки сдачи белья	Знакомятся с предприятиями бытового обслуживания города. Знакомятся с видами услуг прачечной и химчистки. Записывают основную информацию в тетрадь. Слушают информацию от учителя о специальных правилах подготовки и сдачи белья в прачечную и химчистку. Записывают правила подготовки и сдачи белья в прачечную. Самостоятельно выполняют задания с опорой на записи в тетради: заполняют бланки сдачи белья

26	Экскурсия в химчистку	1	Посещение химчистки. Повторение правил поведения в общественных местах	Повторяют правила поведения в общественных местах. Посещают химчистку. Знакомятся с работой химчистки. Учатся заполнять бланки на сдачу белья в химчистку	Рассказывают правила поведения в общественных местах. Посещают химчистку. Знакомятся с работой химчистки. Самостоятельно заполняют бланки на сдачу белья в химчистку
27	История появления обуви. Обувь в разные исторические времена. Национальная обувь	1	Знакомство с историей возникновения обуви. Знакомство с национальной обувью. Различия обуви в исторические времена с современной обувью	Знакомятся с историей возникновения обуви с помощью презентации или познавательного видеоролика. Знакомятся с национальной обувью, рассматривают демонстративные экспонаты. Принимают участие в обсуждении «Обувь раньше и сейчас», обсуждают разницу материалов, стиля, функциональности обуви в разные времена. Выполняют задание на карточках или цифровой образовательной платформе: классификация обуви разных времен	Знакомятся с историей возникновения обуви с помощью презентации или познавательного видеоролика. Знакомятся с национальной обувью, рассматривают демонстративные экспонаты. Принимают участие в обсуждении «Обувь раньше и сейчас», обсуждают разницу материалов, стиля, функциональности обуви в разные времена. Отвечают на вопросы учителя. В парах создают мини-проекты «Национальная обувь моего народа» с использованием раздаточного материала
28	Обувь. Выбор и покупка обуви в соответствии с ее назначением и размером. Соотношение размеров обуви в стандартах разных стран	1	Правила подбора правильной обуви. Умение самостоятельно определять размеры одежды и обуви. Рациональный выбор товаров, учитывая назначение и собственные возможности	Знакомятся с информацией о правильном подборе обуви: повседневной, на разные сезоны (теплой, легкой), спортивной, сменной. Под руководством учителя и с опорой на памятки выполняют практическую работу: определяют свой	Знакомятся с информацией о правильном подборе обуви: повседневной, на разные сезоны (теплой, легкой), спортивной, сменной. Самостоятельно выполняют практическую работу: определяют свой размер обуви, из множества предложенных товаров подбирают изделия по своим

				размер обуви, из множества предложенных товаров подбирают изделия по своим размерам в рамках заявленного бюджета	размерам в рамках заявленного бюджета
29	Факторы, влияющие на выбор обуви: удобство (практичность) и эстетичность. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека	1	Влияние обуви на здоровье человека. Правила ухода за обувью и её хранением. Выполнение практической работы: чистка обуви. Тестирование по итогам изучаемого раздела для систематизации полученных знаний	Просматривают презентацию: «Влияние обуви на здоровье школьника», знакомятся с данными медицинской литературы о важности безопасной обуви, правильной подошве и носке, о связи обуви с защитой ног от воздействия окружающей среды. Выполняют задание с помощью карточек «Классификация обуви» - делят обувь по группам. Слушают информацию от учителя о правильном хранении и уходе за обувью. Под руководством учителя выполняют практическую работу – чистят обувь. Выполняют тест	Просматривают презентацию: «Влияние обуви на здоровье школьника», знакомятся с данными медицинской литературы о важности безопасной обуви, правильной подошве и носке, о связи обуви с защитой ног от воздействия окружающей среды. Выполняют задание на карточках «Классификация обуви по материалу» - делят обувь по группам. Слушают информацию от учителя о правильном хранении и уходе за обувью. Самостоятельно выполняют практическую работу – чистят обувь. Выполняют тест
Питание – 25 часов					
30	Организация питания семьи. Организация правильного питания. Режим питания. Рацион питания	1	Способы организации питания семьи. Умение рассчитывать бюджет семьи на питание. Составление меню на неделю. Составление списка продуктов питания на неделю на всю семью.	Читают текст, знакомятся со способами организации питания семьи. Совместно с учителем, с помощью алгоритма, учатся рассчитывать бюджет семьи	Читают текст, знакомятся со способами организации питания семьи. Самостоятельно, с опорой на алгоритм, рассчитывают бюджет семьи на питание с учетом примерного меню.

			Расчет бюджета на питание семье на неделю, месяц	на питание с учетом примерного меню. С опорой на образец составляют меню на неделю. На основании меню составляют список продуктов питания на неделю. С помощью интерактивного тренажера учатся рассчитывать бюджет семьи на питание на неделю и месяц	Составляют меню на неделю. На основании меню составляют список продуктов питания на неделю. С помощью интерактивного тренажера рассчитывают бюджет семьи на питание на неделю и месяц
31	Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах	1	Магазины по продаже продуктов питания. Описание основных отделов в продуктовых магазинах. Правила поведения в магазине. Экскурсия в продуктовый магазин	Повторяют, какие виды магазинов по продаже продуктов питания существуют, закрепляют знания об отделах в продуктовых магазинах. Классифицируют отделы в продуктовых магазинах. Выполняют задание на цифровой образовательной платформе или карточках	Рассказывают о видах магазинов по продаже продуктов питания, об отделах в продуктовых магазинах. Классифицируют отделы в продуктовых магазинах. Выполняют задание на цифровой образовательной платформе или карточках
32	Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины	1	Виды магазинов: универсамы, супермаркеты, магазины в сельской местности. Различие и назначение универсама и супермаркета. Специализированные магазины по продаже продуктов питания. Описание основных отделов в продуктовых магазинах. Правила поведения в магазине	Просматривают презентацию о видах магазинов, знакомятся с понятиями «универсам» и «супермаркет», определяют, чем они различаются. Знакомятся с основными отделами в продуктовых магазинах. Выполняют упражнение с карточками – классифицируют продукты питания по отделам в продуктовых магазинах.	Просматривают презентацию о видах магазинов, знакомятся с понятиями «универсам» и «супермаркет», определяют, чем они различаются. Знакомятся с основными отделами в продуктовых магазинах. Дают описание основных отделов в продуктовых магазинах, рассказывают об ассортименте товаров. Читают текст о специализированных магазинах

				<p>Читают текст о специализированных магазинах по продаже питания: хлебный, мясной, овощи-фрукты и т.д. Записывают основную информацию в тетрадь. Выполняют задание на цифровой образовательной платформе – классификация специализированных магазинов по продаже продуктов питания. Рассказывают правила поведения в магазине</p>	<p>по продаже питания: хлебный, мясной, овощи-фрукты и т.д. Записывают основную информацию в тетрадь. Выполняют задание на цифровой образовательной платформе – классификация специализированных магазинов по продаже продуктов питания</p>
33	<p>Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив</p>	1	<p>Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Различение товаров и определение способа покупки</p>	<p>Читают текст о видах товаров: фасованные товары, на вес, на разлив. Совместно с учителем различают виды товаров с помощью карточек, определяют какие товары можно купить на вес, разлив, в фасованном виде. Записывают о видах товаров в тетрадь. Выполняют задания на карточках или цифровой образовательной платформе с опорой на записи в тетради</p>	<p>Читают текст о видах товаров: фасованные товары, на вес, на разлив. Самостоятельно определяют, какие товары можно купить на вес, разлив, в фасованном виде. Записывают о видах товаров в тетрадь. Выполняют задания на карточках или цифровой образовательной платформе</p>
34	<p>Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и</p>	1	<p>Алгоритм порядка приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Практическое упражнение - обработка навыков</p>	<p>Читают текст о порядке приобретении товаров в продовольственных магазинах: с помощью продавца и на кассе</p>	<p>Читают текст о порядке приобретении товаров в продовольственных магазинах: с помощью продавца и на кассе самообслуживания. Знакомятся со</p>

	самообслуживание)		обращения с просьбой к продавцу	самообслуживания. Знакомятся со способами покупок через интернет-магазин и услугами доставки. Приклеивают в тетрадь памятки с алгоритмом действий при покупке товаров в магазине. Совместно с учителем выполняют практическое упражнение – отрабатывают навыки обращения к продавцу с какой-либо просьбой	способами покупок через интернет-магазин и услугами доставки. Приклеивают в тетрадь памятки с алгоритмом действий при покупке товаров в магазине. Выполняют практическое упражнение – отрабатывают навыки обращения к продавцу с какой-либо просьбой
35	Экскурсия в супермаркет	1	Посещение супермаркета для покупки продуктов. Нахождение нужного отдела в магазине. Покупка продуктов по списку на определенную сумму. Повторение правил поведения в общественном месте	Повторяют правила поведения в общественном месте. Посещают супермаркет. Под руководством учителя находят нужные отделы в магазине. Совершают покупки продуктов по заданному списку на определенную сумму денег. Учатся использовать калькулятор в магазине, для контроля заданного бюджета	Повторяют правила поведения в общественном месте. Посещают супермаркет. Самостоятельно находят нужные отделы в магазине. Совершают покупки продуктов по заданному списку на определенную сумму денег. Контролируют предоставленный бюджет, проверяют себя с помощью калькулятора
36	Завтрак. Холодный завтрак. Составление меню для холодного завтрака	1	Завтрак. Правила к месту приготовления пищи и его оборудование. Виды основных продуктов для холодного завтрака: молочные продукты, фрукты, овощи, хлеб, яйца, мясные изделия. Отбор необходимых продуктов для приготовления	Знакомятся с блюдами, которые можно приготовить на завтрак, отмечают, какие ингредиенты нужны для приготовления этих блюд. Читают информацию о пользе и важности завтрака в режиме дня. Знакомятся с видами	Рассказывают о блюдах, которые готовят на завтрак и какие ингредиенты нужны для их приготовления. Рассказывают о важности завтрака в режиме дня. Рассказывают о видах продуктов не требующие тепловой обработки, чем они отличаются, к

			завтрака. Составление меню для холодного завтрака	блюд, не требующих тепловой обработки, с видами бутербродов, молочных продуктов, овощи, фрукты. Различают и называют основные продукты для холодного завтрака с опорой на наглядность. Просматривают презентацию «Виды блюд для холодного завтрака». Записывают в тетрадь рецепты приготовления простых блюд для холодного завтрака	какому меню они относятся. Называют основные продукты для приготовления холодного завтрака. Просматривают презентацию «Виды блюд для холодного завтрака». Выполняют упражнения по классификации продуктов по способу приготовления: холодные и горячие. Записывают в рабочую тетрадь виды блюд, рецепты для приготовления холодного завтрака
37	Молочные продукты для холодного завтрака	1	Виды молочных продуктов для холодного завтрака. Демонстрация презентации или реальных образцов молочных продуктов (молоко, йогурт, кефир, творог, сыр). Описание внешнего вида, цвета, консистенции каждого продукта. Обсуждение вкусовых особенностей. Беседа о пользе молочных продуктов для здоровья (кальций для костей, белок для роста, витамины). Классификация: разделение продуктов на группы (питьевые, густые)	Узнают и называют основные виды молочных продуктов (молоко, йогурт, кефир, творог, сыр) с помощью картинок или реальных образцов. Показывают на картинке или муляже названный продукт. Рассматривают презентацию или реальные образцы молочных продуктов. Показывают на образце или картинке продукт, названный учителем. - С помощью учителя сравнивают два продукта (например, молоко и йогурт). Описывают внешний вид, цвет и консистенцию молочного продукта с	Самостоятельно называют основные виды молочных продуктов. Рассказывают, какие молочные продукты употребляют дома на завтрак. Приводят примеры других молочных продуктов, кроме изученных. Смотрят презентацию. Самостоятельно описывают, как выглядят различные молочные продукты, сравнивают их внешний вид, где и как можно купить молочные продукты. Самостоятельно описывают внешний вид, цвет и консистенцию каждого продукта. Описывают вкусовые особенности молочных продуктов (сладкий, кислый, соленый, пресный).

				помощью наводящих вопросов учителя. Участвуют в обсуждении вкусовых особенностей молочных продуктов. Разделяют молочные продукты на группы (питьевые и густые) с помощью учителя и наглядных пособий. Используют для классификации простые признаки (густота, консистенция), записывают виды и классификацию молочных продуктов в тетрадь	Разделяют молочные продукты на группы (питьевые и густые). Используют для классификации простые признаки (густота, консистенция), записывают виды и классификацию молочных продуктов в тетрадь
38	Простые и сложные бутерброды. Канапе	1	Значение бутербродов в питании человека. Классификация бутербродов: открытые, закрытые; горячие, холодные; простые, сложные; канапе. Соотнесение названия бутербродов с изображением бутерброда. Практическая работа: приготовление «Канапе»	Повторяют виды бутербродов. Рассматривают виды бутербродов и распределяют их на группы. Заполняют таблицу по классификации бутербродов с помощью учителя. Выполняют практическую работу по приготовлению «Канапе» (принимают помощь учителя)	Рассказывают о значении бутербродов в питании человека. Работают с таблицей «Классификация бутербродов», называют виды и их особенности. Выполняют практическую работу по приготовлению «Канапе» самостоятельно
39	Приготовление бутербродов	1	Совершенство умения подбирать продукты для приготовления бутербродов. Технология приготовления бутербродов: простые, сложные. Заполнение карточки «последовательность	Знакомятся с продуктами для приготовления бутербродов. Участвуют в беседе о правилах приготовления бутербродов, делятся своим опытом. Составляют схему	Читают технологию приготовления бутербродов. Определяют сочетаемость продуктов. Рассказывают о своём опыте приготовления бутербродов. Оформляют в

			приготовления бутербродов». Составление схемы «Приготовление бутербродов» в рабочей тетради	последовательности приготовления бутербродов	рабочей тетради схему приготовления бутербродов
40	Напитки для завтрака	1	Демонстрация презентации. «Виды напитков для завтрака (чай, кофе, какао, сок, нектар)». Классификация напитков для завтрака (холодные, горячие). Тест по теме «Напитки»	Смотрят презентацию. Совместно с учителем разбирают классификацию напитков на горячие и холодные, записывают в тетрадь. Выполняют тест по теме «Напитки» (принимают помощь учителя)	Смотрят презентацию. Совместно с учителем разбирают классификацию напитков на горячие и холодные, записывают в тетрадь. Приводят примеры других напитков для завтрака. Выполняют тест по теме «Напитки» самостоятельно
41	Приготовление напитка для завтрака. Какао	1	Выполнение расчёта пропорций продуктов для приготовления какао. Повторение правила поведения за столом. Соблюдение правил поведения при моделировании ситуаций. Выполнение практической работы с опорой на технологическую карту. Соблюдение требований к качеству готового напитка. Обсуждение и анализ выполненной работы	Читают рецепт приготовления какао. Выделяют в рецепте ингредиенты. Рассчитывают пропорции продуктов для приготовления какао с помощью учителя. Выполняют практическую работу (на доступном уровне, с помощью учителя)	Рассчитывают пропорции продуктов для приготовления какао. Выполняют практическую работу с опорой на технологическую карту. Соблюдают технологические требования к приготовлению какао. Анализируют объект труда
42	Обед. Овощные салаты: виды, первичная обработка овощей, способы приготовления	1	Обед. Виды холодных блюд к обеду (овощные салаты). Основные виды овощных салатов (например, винегрет, салат из огурцов и помидоров, салат из свежей капусты). Первичная обработка овощей: сортировка, калибровка,	Узнают и называют основные виды салатов (винегрет, салат из огурцов и помидоров, салат из капусты) с помощью картинок. Показывают на картинке овощи, входящие в состав этих салатов. С	Самостоятельно называют основные виды овощных салатов и по возможности описывают их состав. Рассказывают, какие овощи входят в состав каждого салата. Дают объяснение, чем отличается один салат от другого.

			мойка, очистка, нарезка. Использование оборудования при обработке овощей. Определение дефектов в овощах. Соблюдение инструкции по обработке овощей. Способы приготовления овощных салатов	помощью учителя определяют, какой салат ему больше нравится. Называют по картинкам виды обработки овощей. Рассматривают оборудование для первичной обработки овощей, выполняют простые действия по инструкции учителя (на доступном уровне, с помощью педагога). Узнают дефектные овощи по наглядному показу (гнилые, вялые, поврежденные). С помощью учителя отбирает овощи с дефектами от хороших. Записывают пошаговые рецепты приготовления овощных салатов для обеда	Обосновывают свой выбор при предпочтении того или иного салата. Называют по картинкам виды обработки овощей. Рассматривают оборудование для первичной обработки овощей. Самостоятельно определяют дефекты в овощах (гниль, увядание, повреждения). - Объясняют, почему овощи с дефектами не подходят для употребления. Самостоятельно сортируют овощи, откладывая дефектные. Записывают пошаговые рецепты приготовления овощных салатов для обеда
43	Составление рецептов овощных салатов и их приготовление	1	Овощные салаты. Виды овощных салатов, ингредиенты для овощных салатов. Первичная обработка овощей. Рецепт, разбор структуры простого рецепта овощного салата. Составление простого рецепта на основе известного салата (салат из огурцов и помидоров). Практическая работа по приготовлению овощного салата из огурцов и помидоров	Называют основные виды салатов (винегрет, салат из огурцов и помидоров, салат из капусты) с помощью картинок. Показывают на картинке овощи, входящие в состав этих салатов. Называют по картинкам виды обработки овощей. Рассматривают оборудование для первичной обработки овощей, выполняют простые действия по инструкции учителя (на доступном	Самостоятельно готовят овощной салат. Называют основные ингредиенты приготовленного салата. Рассказывают, какие овощи входят в состав каждого салата. Рассматривают оборудование для первичной обработки овощей. Совместно с учителем разбирают структуру рецепта овощного салата. Самостоятельно составляют рецепт овощного салата. Выполняют практическую работу: приготовление овощного

				<p>уровне, с помощью педагога). Совместно с учителем разбирают структуру рецепта овощного салата, составляют рецепт овощного салата. Выполняют практическую работу под руководством учителя: приготовление овощного салата (смешивают ингредиенты, добавляют заправку). Называют основные ингредиенты приготовленного салата</p>	<p>салата (смешивают ингредиенты, добавляют заправку). Называют основные ингредиенты приготовленного салата</p>
44	Составление рецептов овощных салатов и их приготовление	1	<p>Овощные салаты. Виды овощных салатов, ингредиенты для овощных салатов. Первичная обработка овощей. Рецепт, разбор структуры простого рецепта салата «Винегрет». Составление простого рецепта на основе известного салата «Винегрет с квашенной капустой». Практическая работа по приготовлению салата «Винегрет с квашенной капустой»</p>	<p>Называют основные виды салатов (винегрет, салат из огурцов и помидоров, салат из капусты) с помощью картинок. Показывают на картинке овощи, входящие в состав этих салатов. Называют по картинкам виды обработки овощей. Рассматривают оборудование для первичной обработки овощей, выполняют простые действия по инструкции учителя (на доступном уровне, с помощью педагога). Совместно с учителем разбирают структуру рецепта салата «Винегрет», составляют рецепт овощного</p>	<p>Самостоятельно готовят овощной салат. Называют основные ингредиенты приготовленного салата. Рассказывают, какие овощи входят в состав каждого салата. Рассматривают оборудование для первичной обработки овощей. Совместно с учителем разбирают структуру рецепта салата «Винегрет». Самостоятельно составляют рецепт салата «Винегрет с квашенной капустой». Выполняют практическую работу: приготовление салата «Винегрет с квашенной капустой» (смешивают ингредиенты, добавляют заправку). Называют основные ингредиенты</p>

				салата «Винегрет с квашенной капустой».Выполняют практическую работу под руководством учителя: приготовление «Винегрет с квашенной капустой» (смешивают ингредиенты, добавляют заправку). Называют основные ингредиенты приготовленного салата	приготовленного салата
45	Супы. Прозрачные супы	1	Виды и разнообразие супов. Продукты для приготовления супов. Способы приготовления прозрачных супов. Рецепты приготовления простых прозрачных супов	Просматривают презентацию о видах супов, выделяют продукты для их приготовления. Слушают информацию от учителя о способах приготовления «Прозрачных супов». Записывают рецепты простых «Прозрачных супов» супов (принимают помощь учителя)	Просматривают презентацию о видах супов, выделяют продукты для их приготовления. Слушают информацию от учителя о способах приготовления супов. Записывают рецепты простых «Прозрачных супов»
46	Приготовление бульона (мясного, рыбного)	1	Виды и рецепты мясных и рыбных бульонов (демонстрация презентации). Обсуждение ингредиентов для мясного бульона (мясо, вода, лук, морковь, специи). Обсуждение ингредиентов для рыбного бульона (рыба, вода, лук, морковь, специи). Общие правила варки бульона (закладывание продуктов в холодную воду, время варки, снятие накипи). Практическая работа по	Смотрят презентацию, называют виды бульонов (мясной, рыбный), называют основные ингредиенты для мясного бульона (мясо, вода, лук, морковь, специи), называют основные ингредиенты для рыбного бульона (рыба, вода, лук, морковь, специи). Слушают объяснение учителя об общих правилах варки бульона	Смотрят презентацию, называют виды бульонов (мясной, рыбный), называют основные ингредиенты для мясного бульона (мясо, вода, лук, морковь, специи), перечисляют различные виды мяса для приготовления бульона. Называют основные ингредиенты для рыбного бульона (рыба, вода, лук, морковь, специи), называют различные виды рыбы для приготовления рыбного бульона.

			приготовлению бульона» «Мясного бульона»	(закладывание в холодную воду, время варки, снятие накипи). Совместно учителя выполняют практическую работу: «Приготовление мясного бульона»	Приводят примеры других бульонов (куриный, овощной). Слушают объяснение учителя об общих правилах варки бульона (закладывание в холодную воду, время варки, снятие накипи). Самостоятельно выполняют практическую работу: «Приготовление мясного бульона»
47	Мясные блюда (виды, способы приготовления)	1	Виды мясных блюд. Способы приготовления мясных блюд. Правила хранения мяса	Просматривают презентацию о видах мясных блюд. Знакомятся со способами приготовления мясных блюд. Записывают в тетрадь простые рецепты по приготовлению блюд из мяса. Читают текст о правилах хранения мяса. Слушают информацию от учителя о пищевой ценности мяса и его влияния на организм	Просматривают презентацию о видах мясных блюд. Знакомятся со способами приготовления мясных блюд. Записывают в тетрадь простые рецепты по приготовлению блюд из мяса. Читают текст о правилах хранения мяса. Слушают информацию от учителя о пищевой ценности мяса и его влияния на организм
48	Приготовление котлет из готового фарша	1	Виды и рецепты приготовления котлет из готового фарша (говяжий, свиной, куриный). Ингредиенты для котлет (фарш, хлеб, молоко или вода, лук, яйцо, соль, перец). Практическая работа по приготовлению котлет из смешанного фарша (свинина, говядина)	Смотрят пошаговые рецепты приготовления котлет из разных видов фарша. Совместно с учителем обсуждают ингредиенты для приготовления котлет. Участвует в приготовлении котлет под руководством учителя: выполняют простые действия (замачивают хлеб, смешивают фарш с	Смотрят пошаговые рецепты приготовления котлет из разных видов фарша. Совместно с учителем обсуждают ингредиенты для приготовления котлет. Самостоятельно участвуют во всех этапах приготовления котлет, выполняя основные действия (подготавливают ингредиенты, смешивают фарш, формируют котлеты, обжаривают их).

				ингредиентами, формируют котлеты). Соблюдают простые правила безопасности работы у плиты	Работают в соответствии с инструкцией или технологической картой. Соблюдают правила безопасности. Совместно с учителем контролируют процесс обжаривания
49	Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий	1	Виды гарниров: овощные, из круп, макаронных изделий. Рецепты по приготовлению гарниров. Правила работы на кухне. Практическая работа: приготовление гарнира из круп	Знакомятся с видами гарниров: овощные, из круп, из макаронных изделий. Записывают рецепты приготовления простых гарниров в тетрадь. Повторяют за учителем правила работы на кухне. Совместно с учителем выполняют практической работы – приготовление гарнира из круп (гречка, макароны)	Знакомятся с видами гарниров: овощные, из круп, из макаронных изделий. Записывают рецепты приготовления простых гарниров в тетрадь. Рассказывают правила работы на кухне. Под руководством учителя выполняют практическую работу – приготовление гарнира из круп (гречка, макароны)
50	Приготовление гарнира	1	Практическая работа «Приготовление гарнира. Гречка.» Работа с таблицей приготовления Гречневой каши. Чтение инструкции «Правила ТБ и ОТ с горячей жидкостью»	Выполняют практическую работу «Приготовление гарнира. Гречка» Совместно с учителем работают с таблицей «Технология приготовления гречневой каши». Записывают алгоритм приготовления гречневой каши в тетрадь. Слушают правила по работе с горячей жидкостью, повторяют правила за учителем. Готовят гарнир совместно с учителем	Выполняют практическую работу самостоятельно «Приготовление гарнира. Гречка». Самостоятельно работают с таблицей «Технология приготовления гречневой каши». Записывают алгоритм приготовления гречневой каши в тетрадь. Слушают правила по работе с горячей жидкостью. Готовят гарнир самостоятельно

51	Фруктовые напитки: соки, нектары	1	Демонстрация презентации: «Соки и нектары, их различие». Работа с образцами или фотографиями этикеток. Введение понятия “концентрация” (на основе содержания сока в напитке). Примеры сравнений: 100% сок, нектар, разбавленный сок. Основные фрукты, используемые для производства соков и нектаров. Полезные напитки	Смотрят презентацию. Совместно с учителем работают с образцами и фотографиями этикеток, различают сок от нектара. Называют основные фрукты, используемые для производства соков и нектаров (яблоко, апельсин, персик) с помощью картинок. Записывают виды и основные фрукты для приготовления соков в тетрадь. Выполняют творческое задание «Создай этикетку» (под руководством учителя)	Смотрят презентацию. Самостоятельно работают с образцами и фотографиями этикеток, различают сок от нектара. Называют основные фрукты, используемые для производства соков и нектаров (яблоко, апельсин, персик). Приводят примеры других фруктов используемых для производства соков. Записывают виды и основные фрукты для приготовления соков в тетрадь. Выполняют творческое задание «Создай этикетку» самостоятельно
52	Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Отбор продуктов для холодного ужина	1	Виды горячих и холодных блюд на ужин. Рецепты холодных блюд для ужина. Продукты и ингредиенты для горячего ужина по рецептам.	Просматривают презентацию о разнообразии видов горячих и холодных блюд для ужина. Читают рецепты блюд для холодного ужина. С помощью учителя, отбирают продукты для холодного ужина по рецептам. Под руководством учителя выполняют практическое задание: составляют список продуктов для холодного ужина по рецепту	Просматривают презентацию о разнообразии видов горячих и холодных блюд для ужина. Читают рецепты блюд для холодного ужина. Самостоятельно отбирают продукты для холодного ужина по рецептам. Выполняют практическое задание: составляют список продуктов для холодного ужина по рецепту
53	Составление меню для холодного ужина. Стоимость и расчет продуктов для холодного	1	Составление меню для холодного ужина. Совершенствование умения правильно рассчитывать свой бюджет, при покупке продуктов в	Знакомятся с рецептами холодных блюд для ужина. Записывают рецепты в тетрадь. Совместно с	Знакомятся с рецептами холодных блюд для ужина. Записывают рецепты в тетрадь. Самостоятельно, с опорой на

	ужина		магазине. Порядок приобретения товаров в магазине (выбор товара, оплата в кассе, получение чека, сдачи)	учителем, с опорой на записи в тетради, составляют меню холодных блюд на неделю. С помощью учителя, с опорой на меню, определяют список продуктов, которые нужно купить для приготовления холодного ужина. Под руководством учителя и обучающихся второй группы, принимают участие в сюжетно-ролевой игре «Покупка продуктов для приготовления холодного ужина»	записи в тетради, составляют меню холодных блюд на неделю. Самостоятельно подбирают блюда на обед и определяют список продуктов, которые нужно купить для приготовления холодного ужина. Принимают участие в сюжетно-ролевой игре «Покупка продуктов для приготовления холодного ужина», помогают обучающимся первой группы
54	Приготовление холодного ужина. Рецепты	1	Виды холодных ужинов. Рецепты по приготовлению «Холодных ужинов» (салаты, закуски, мясные и рыбные, овощные рулеты). Практическая работа: «Приготовление овощного рулета». Работа с таблицей по приготовлению блюда для холодного ужина. Тестирование для закрепления и систематизации полученных знаний	Совместно с учителем работают с таблицей по приготовлению овощного рулета для «Холодного ужина». Записывают алгоритм приготовления блюда в тетрадь. Под руководством учителя готовят «Овощной рулет».Выполняют тест	Самостоятельно работают с таблицей по приготовлению овощного рулета для «Холодного ужина». Записывают алгоритм приготовления блюда в тетрадь. Самостоятельно готовят «Овощной рулет».Выполняют тест
Транспорт – 4 часа					
55	Городской транспорт. Виды городского транспорта. Виды оплаты проезда на всех видах городского транспорта.	1	Характеристика городского вида транспорта. Повторение правил поведения в городском транспорте. Виды и способы оплаты проезда	С опорой на записи в тетради/изображения дают характеристику/описание видам городского транспорта. Рассматривают виды и	Рассказывают о видах городского транспорта. Рассматривают виды и способы оплаты проезда, выбирают самый удобный для себя. Рассказывают правила

	Правила поведения в городском транспорте			способы оплаты проезда, выбирают самый удобный для себя. Рассказывают правила поведения в общественном транспорте с опорой на памятки	поведения в общественном транспорте
56	Экскурсия на автовокзал	1	Посещение автовокзала. Применение полученных знаний на практике. Соблюдение правил поведения в общественных местах	Посещают автовокзал. Под руководством учителя учатся применять полученные знания на практике: учатся приобретать билет в кассе автовокзала, обращаться за помощью к сотрудникам автовокзала, пользоваться расписанием. Соблюдают правила поведения в общественных местах	Посещают автовокзал. Самостоятельно применяют полученные знания на практике: приобретают билет в кассе автовокзала, обращаются за помощью к сотрудникам автовокзала, пользуются расписанием. Соблюдают правила поведения в общественных местах
57	Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание	1	Повторение видов пригородного транспорта. Нахождение удобного способа передвижения до школы, магазина и т.д. Расписание и способы его использования (электронное табло, приложение РЖД, расписание на информационных стойках)	Повторяют виды пригородного транспорта. Знакомятся с видами расписаний и способами их использования. Выполняют упражнения по работе с расписанием под руководством учителя. Опираясь на характеристики пригородного транспорта и расписание, выбирают для себя подходящий транспорт и маршрут от дома до школы	Рассказывают о видах пригородного транспорта. Знакомятся с разными видами расписаний и способами их использования. Самостоятельно выполняют упражнения по работе с расписанием. Учитывая характеристики транспорта, расписание и удаленность местности, выбирают подходящий транспорт для разных маршрутов
58	Экскурсия на железнодорожный вокзал	1	Посещение железнодорожного вокзала. Применение полученных	Посещают железнодорожную станцию. Применяют	Посещают железнодорожную станцию. Самостоятельно

			знаний на практике. Соблюдение правильного поведения в общественном месте	полученные знания на практике под руководством учителя: обращаются в справочное бюро, находят нужный поезд/электropоезд в расписании, покупают билет	применяют полученные знания на практике: обращаются в справочное бюро, находят нужный поезд/электropоезд в расписании, покупают билет
Средства связи – 4 часа					
59	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	1	Формирование у обучающихся понимания основных видов телефонной связи и их роли в жизни современного человека, с акцентом на практическое применение и безопасность. Практические задания для закрепления материала	Принимают участие в обсуждение темы «Значение сотовой связи в жизни современного человека». С опорой на записи в тетради отвечают на вопросы по правилам культурного общения по телефону/пользования сотовой связью. Знакомятся с видами беспроводных средств персональной связи. Учатся их различать и давать характеристики с опорой на изображения/наглядность. Выполняют практическое задание с помощью обучающихся второй группы или учителя: разбирают простые ситуации, когда может потребоваться телефон; отрабатывают навыки отправки текстового или голосового сообщения. В группе под руководством учителя или обучающегося	Принимают участие в обсуждение темы «Значение сотовой связи в жизни современного человека». Рассказывают правила культурного общения по телефону/пользования сотовой связью. Знакомятся с видами беспроводных средств персональной связи. Различают их и дают характеристику. Выполняют практическое задание и помогают обучающимся первой группы: разбирают ситуации, когда может потребоваться телефон; контролируют и проверяют работу обучающихся первой группы. В группе обучающихся принимают участие в игре для решения проблемных ситуаций с помощью телефона

				второй группы принимают участие в игре для решения проблемных ситуаций с помощью телефона	
60	Правила оплаты различных видов телефонной связи (проводной и беспроводной). Сотовые компании, тарифы	1	Знакомство с сотовыми компаниями и тарифами. Правила и способы оплаты различных видов телефонной связи. Умение оплачивать телефонную связь	Просматривают презентацию о сотовых компаниях и тарифах. Знакомятся с услугами сотовых компаний. Слушают информацию от учителя о правилах и способах оплаты различных видов телефонной связи, знакомятся с алгоритмом оплаты. Записывают основную информацию в тетрадь. Делятся личным опытом использования телефонной связи. Совместно с учителем с опорой на алгоритм, учатся оплачивать телефонную связь	Просматривают презентацию о сотовых компаниях и тарифах. Знакомятся с услугами сотовых компаний. Слушают информацию от учителя о правилах и способах оплаты различных видов телефонной связи, знакомятся с алгоритмом оплаты. Записывают основную информацию в тетрадь. Делятся личным опытом использования телефонной связи. Самостоятельно с опорой на алгоритм, учатся оплачивать телефонную связь
61	Интернет-связь. Электронная почта и ее преимущества	1	Значение интернет-связи в современном мире. Типы подключения к сети интернет. Мошенничество, кибератаки в сети интернет. Правила безопасности в сети интернет. Правила пользования электронной почтой. Умение регистрировать собственную учетную запись. Практическая работа – создание электронной почты	Просматривают видеоролик о видах мошенничества, кибератаки, взлома личных данных в сети интернет. Принимают участие в обсуждении просмотренного видеоролика, делятся личным мнением. Читают о правилах безопасности использованием интернета. Записывают правила в тетрадь. Знакомятся с типами подключения к сети	Просматривают видеоролик о видах мошенничества, кибератаки, взлома личных данных в сети интернет. Принимают участие в обсуждении просмотренного видеоролика, делятся личным мнением. Читают о правилах безопасности использованием интернета. Записывают правила в тетрадь. Знакомятся с типами подключения к сети интернет.

				интернет. Узнают о назначении электронной почты, о правилах пользования. С опорой на записи в тетради выполняют практическую работу – создают личную электронную почту	Самостоятельно выполняют практическую работу – создают личную электронную почту
62	Видеосвязь (скайп). Видеоконференции. Особенности, значение в современной жизни	1	Знакомство с понятием «видеоконференция». Определение значения видеосвязи для коммуникации людей. Правила пользования видеосвязью. Тестирование для закрепления и систематизации полученных знаний	Знакомятся с понятием «видеоконференция». Принимают участие в круглом столе «Значение видеосвязи для коммуникации людей». Повторяют правила пользования видеосвязью. Совместно с учителем учатся пользоваться видеосвязью. Выполняют тест	Знакомятся с понятием «видеоконференция». Принимают участие в круглом столе «Значение видеосвязи для коммуникации людей». Делятся личным опытом использования видеосвязи в повседневной жизни. Рассказывают правила пользования видеосвязью. \ Самостоятельно учатся пользоваться видеосвязью. Выполняют тест
Предприятия, организации, учреждения – 2 часа					
63	Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы	1	Названия учреждений дошкольного и дополнительного образования города, их назначение, перечень направлений работы и видов деятельности	Знакомятся с учреждениями дополнительного образования города, в котором проживают. Просматривают презентации и видеоролики о направлениях деятельности учреждений. Просматривают сайты учреждения и выбирают для себя интересные направления деятельности	Знакомятся с учреждениями дополнительного образования города, в котором проживают. Просматривают презентации и видеоролики о направлениях деятельности учреждений. Просматривают сайты учреждения и выбирают для себя интересные направления деятельности

64	Посещение образовательных организаций дополнительного образования	1	Экскурсия в учреждение дополнительного образования. Правила поведения в общественном месте	Соблюдают правила поведения в общественном месте. Посещают образовательное учреждение дополнительного образования	Соблюдают правила поведения в общественном месте. Посещают образовательное учреждение дополнительного образования
Семья – 3 часа					
65	Семейный досуг. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров	1	Представление о видах семейного досуга. Знакомство с видами досуга в своем городе, городском округе. Выполнение практического упражнения: составление плана досуга семьи, с учетом вариантов досуга в городе	Делятся личным опытом досуга в семье. Знакомятся с вариантами досуга в городе: музеи для посещения экскурсий, парки, театры и т.д. Выполняют практическое упражнение: составляют план досуга для семьи на выходные	Делятся личным опытом досуга в семье. Знакомятся с вариантами досуга в городе: музеи для посещения экскурсий, парки, театры и т.д. Выполняют практическое упражнение: составляют план досуга для семьи на месяц
66	Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы, посещение спортивных секций	1	Понятие «активный отдых». Значение активного досуга для здоровья человека. Виды активного досуга в городе, городском округе. Составление плана спортивного мероприятия/ похода для младших школьников	Делятся личным опытом активного досуга в семье. Принимают участие в обсуждении мест для активного города своего города. Совместно в группе с обучающимися второй группы составляют план мероприятиями для младших школьников	Делятся личным опытом активного досуга в семье. Принимают участие в обсуждении мест активного города своего города. Совместно в группе с обучающимися первой группы составляют план мероприятиями для младших школьников
67	Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность	1	Связь работы и отдыха. Виды отдыха: активный, пассивный, на природе, в помещении. Отличие отдыха от бездеятельности. Негативное влияние бездеятельности на жизнь человека. Польза умеренного	Принимают участие в обсуждении, отвечают на простые вопросы, называют действия, которые считают отдыхом. Узнают и называют разные виды отдыха, сортируют предложенные	Принимают участие в обсуждении, отвечают на вопросы, рассказывают о любимых видах отдыха. Классифицируют виды на карточках или в таблице. Узнают о последствиях переутомления.

			отдыха	картинки на «активный» и «пассивный» отдых. Узнают о последствиях переутомления. Выполняют задание: рассматривают предложенные ситуации: выбирают из предложенных вариантов время для отдыха; выбирают из двух вариантов, где есть отдых, а где бездеятельность. С помощью картинок и раздаточного материала составляют краткое сообщение о любимом виде отдыха. Выполняют практическое задание под руководством учителя: составляют план с расписанием важным дел/учебы/работы и отдыха на день	Выполняют задание: рассматривают предложенные ситуации с расписанием дня и распределяют время для работы и отдыха. Составляют сообщение о любимом виде отдыха. Самостоятельно выполняют практическое задание: составляют план с расписанием важным дел/учебы/работы и отдыха на неделю
Итоговое занятие – 1 час					
68	Итоговое занятие	1	Обобщение изученного в течение года. Выполнение итогового теста	Повторяют и закрепляют ранее изученный материал. Выполняют тест	Повторяют и закрепляют ранее изученный материал. Выполняют тест

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Материально-техническое и информационное оснащение образовательной деятельности обеспечивает возможность:

- создания и использования информации;
- физического развития;
- планирования учебной деятельности, фиксирования его реализации в целом и отдельных этапов (выступлений, защиты проектов, творческих работ);
- размещения материалов и работ в информационной среде организации;
- организации отдыха и питания.

Пространство, в котором осуществляется обучение обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), соответствует общим требованиям, предъявляемым к организациям, в области:

соблюдения санитарно-гигиенических норм организации образовательной деятельности;

- обеспечения санитарно-бытовых и социально-бытовых условий;
- соблюдения пожарной и электробезопасности;
- соблюдения требований охраны труда.

Оснащение учебного процесса имеет свои особенности, определяемые спецификой предмета «Основы социальной жизни». Занятия проводятся в специальном кабинете, в котором отведены места для обучающихся и для оборудования, обеспечивающего выполнение в полном объеме всех видов практических работ, предусмотренных программой. При организации кабинета учитываются санитарно-гигиенические нормы и правила техники безопасности.

Использование разнообразных средств обучения в их сочетании позволяет сформировать правильные представления об изучаемых объектах – их размерах, форме, цвете; о значении явлений и событий жизни человека.

Технические средства обучения

1. Демонстрационный материал в соответствии с основными темами программы обучения.

- 2. Карточки с заданиями, перфокарты.
- 3. Раздаточный материал.
- 4. Дидактический материал.
- 5. Презентации.

Компьютерные технологии

- 1. Компьютер.

Интернет-ресурсы

- 1. <http://www.ed.gov.ru>,
- 2. <http://www.rfh.ru>,
- 3. <http://www.int-edu.ru>,
- 4. <http://www.rsl.ru>,
- 5. <http://www.gnpbu.ru>,
- 6. <http://www.pedlib.ru>,
- 7. <http://dic.academic.ru>,
- 8. <http://dictionary.fio.ru>,
- 9. <http://www.ug.ru>,
- 10. <http://skazochki.narod.ru>,
- 11. <http://www.uroki.net/>.

**Контрольная работа
по основам социальной жизни**

1. Личная гигиена подростка.

- А. Ежедневно мыть тело с мылом.
- Б. Применять дезодоранты на грязное тело.
- В. Ежедневно менять нижнее белье.

2. Уход за волосами.

- А. Мыть волосы шампунем не реже одного раза в неделю.
- Б. Расчесывать волосы один раз в неделю.
- В. Пользоваться только своей расческой.

3. Какие игры можно провести с младшими детьми дома?

- А. Спортивные;
- Б. Настольные;
- В. Словесные.

4. Как можно пригласить друзей в гости?

- А. По телефону;
- Б. Прислать приглашение;
- В. Через других людей.

5. Какая часть утюга не регулирует его нагрев?

- А. Шнур;
- Б. Подошва;
- В. Терморегулятор;

6. Регулярная уборка помещения – это:

- А. Протирание пыли;
- Б. Мытье окон;
- В. Подметание;

7. Первая помощь при ушибе.

- А. Приложить тепло;
- Б. Приложить холод;
- В. Забинтовать.

8. Перед приготовлением пищи нужно....

- А. Почистить зубы;
- Б. Вымыть руки с мылом;
- В. Надеть колпак, косынку;

9. Какие продукты хранят в морозильной камере?

- А. Рыбу;
- Б. Мясо;
- В. Кефир;

10. Какие блюда готовят на завтрак?

- А. Борщ;
- Б. Вареники;
- В. Омлет;

11. На столе расставлена посуда, столовые приборы. Это значит, сделана:

- А. Расстановка;
- Б. Сервировка;
- В. Установка;

12. Междугородный транспорт.

- А. Трамвай;
- Б. Поезд;
- В. Самолет.

13. Вам не подошли сапоги, которые вы купили вчера, что нужно предъявить продавцу, чтобы сапоги поменяли?

- А. Паспорт;
- Б. Чек;
- В. Медицинский полис;

14. Что можно отправить бандеролью?

- А. Семена цветов;
- Б. Деньги;
- В. Свежую рыбу.

15. Что запрещено пересылать посылкой?

- А. Обувь;
- Б. Свежее мясо;
- В. Посуду.

16. Какие средства для стирки ты знаешь?

- А. Порошок;
- Б. Хозяйственное мыло;
- В. Таз;

17. Семья – это:

- А. Друзья;
- Б. Родственники, которые живут вместе и ведут общее хозяйство;
- В. Хорошие соседи.

18. Какими электроприборами пользуются на кухне?

- А. Тостер;
- Б. Фен;
- В. Миксер.

19. Городской транспорт:

- А. Автобус;
- Б. Трамвай;
- В. Самолет.

20. Торговля – это:

- А. Уборка помещений;
- Б. Покупка и продажа товаров;
- В. Хранение одежды;

Ответы на тест по ОСЖ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А,В	А,В	Б,В	А,Б	А,Б	А,В	Б	Б,В	А,Б	Б,В
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Б	Б,В	Б	А	Б	А,Б	Б	А,В	А,Б	Б