

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Двинская средняя общеобразовательная школа №28  
(МБОУ Двинская СОШ №28)

*Приложение к АООП образования обучающихся  
с умственной отсталостью  
Утверждено приказом директора школы  
от 01.09.2022 г. № 90*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету  
**ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ**  
(для обучающихся с ОВЗ  
(различными формами умственной отсталости))

Составители: Петухова Н.А.  
преподаватель-организатор ОБЖ

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

Рабочая программа составлена на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (в действующей редакции) с использованием материалов примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Предлагаемая программа рассчитана на изучение курса в 5-6 классах в течение 34 часов учебного времени в год (1 час в неделю) и в 7-9 классах в течение 68 часов учебного времени в год (2 часа в неделю).

### **Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец школьного обучения (IX класс):**

В результате изучения учебного предмета обучающийся должен достичь определённых результатов минимального и достаточного уровней.

#### **Минимальный уровень:**

представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;

приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;

представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;

знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;

знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;

знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения; решение типовых практических задач под руководством педагога посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;

знание названий торговых организаций, их видов и назначения;

совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;

первоначальные представления о статьях семейного бюджета;

представления о различных видах средств связи;

знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

знание названий организаций социальной направленности и их назначения.

#### **Достаточный уровень:**

знание способов хранения и переработки продуктов питания;

составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;

самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;

самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;

соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;

соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;

некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);

навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);

пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;

знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;

составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Личная гигиена и здоровье.

*Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.*

*Утренний и вечерний туалет:* содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

*Гигиена тела.* Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. *Косметические средства для ухода кожей рук.* Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.

*Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).*

*Закаливание организма.* Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.

*Уход за волосами.* Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. *Виды шампуней в зависимости от типов волос.* *Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.*

*Гигиена зрения.* Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.

*Правила и приемы ухода за органами зрения.* Способы сохранения зрения. *Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач*

*Особенности соблюдения личной гигиены подростком.* Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).

*Негативное влияние на организм человека вредных веществ:* табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.

### Охрана здоровья

*Виды медицинской помощи:* доврачебная и врачебная.

*Виды доврачебной помощи.* Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

*Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке.* Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия.

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

*Уход за больным на дому:* переодевание, умывание, кормление больного.

*Виды врачебной помощи на дому.* Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов «скорой» или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием.

*Документы, подтверждающие нетрудоспособность:* справка и листок нетрудоспособности.

### Жилище

*Общее представление о доме.* Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. *Домашний почтовый адрес.* Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики). *Комнатные растения.* Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

*Домашние животные.* Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход. Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.

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

*Кухня.* Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

*Кухонная утварь.* Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.

*Кухонное белье:* полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.

*Кухонная мебель:* названия, назначение.

*Санузел и ванная комната.* Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате.

*Электробытовые приборы в ванной комнате:* стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).

*Мебель в жилых помещениях.* Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже различных видов мебели.

*Убранство жилых комнат:* зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат.

*Уход за жилищем.* Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

*Насекомые и грызуны в доме:* виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами.

Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

## Одежда и обувь

*Одежда.* Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды.

*Значение опрятного вида человека.*

*Уход за одеждой.* Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приемы 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. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распорывшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведение мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

*Предприятия бытового обслуживания.* Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.

*Выбор и покупка одежды.* Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.

*Магазины по продаже одежды.* Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.

*Обувь.* Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.).

*Магазины по продаже различных видов обуви.* Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии.

*Уход за обувью.* Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви; их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.

*Предприятия бытового обслуживания.* Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.

*Обувь и здоровье человека.* Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

## Питание

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

*Приготовление пищи.* Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.

*Виды продуктов питания.* Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготавливаемых на основе молока (каши, молочный суп).

Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.

Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.

Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.

Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.

Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.

Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.

Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.

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

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

*Прием пищи.* Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.

Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.

Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

*Изделия из теста.* Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. Приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста. Приготовление

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

## Транспорт

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

Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.

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

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

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

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

*Авиационный транспорт.* Аэропорты, аэровокзалы.

## Средства связи

*Основные средства связи:* почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.

*Почта.* Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.

Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.

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

**Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.**

**Телефонная связь.** Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.

**Интернет-связь.** Электронная почта. Видео-связь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.

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

### **Предприятия, организации, учреждения**

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

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

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

### **Семья**

**Родственные отношения в семье.** Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старших младшим: домашние обязанности.

**Семейный досуг.** Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др. правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.

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

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

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

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

**Экономика домашнего хозяйства.** Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов
1	Личная гигиена и здоровье	5
2	Охрана здоровья	3
3	Жилище	3
4	Одежда и обувь	5
5	Питание	4
6	Транспорт	5
7	Средства связи	3
8	Предприятия, организации, учреждения	2
9	Семья	4
	Итого:	34 часа

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ урока	Название раздела, тема урока	Содержание	Количество часов
<b>Личная гигиена и здоровье</b>			<b>5</b>
1	Личная гигиена и здоровье человека.	Значение личной гигиены для здоровья человека.	
2	Содержание, правила, приемы, значение утреннего и вечернего туалета. Правила содержания личных вещей.	Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.	
3	Гигиена тела. Уход за телом.	Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.	
4	Уход за волосами	Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели.	
5	Значение зрения в жизни и деятельности человека.	Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.	
<b>Охрана здоровья</b>			<b>3</b>
6	Виды медицинской помощи.	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.	
7	Виды доврачебной помощи.	Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствор йода, бриллиантового зеленого («зеленки»).	
8	Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.	Простудные и вирусные заболевания. Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.	
<b>Жилище</b>			<b>3</b>
9	Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды помещений в жилых домах и их назначение.	Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Домашний почтовый адрес. Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.	
10	Виды уборки жилища. Техника безопасности при использовании чистящих и моющих средств для уборки жилища.	Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.	
11	Гигиенические требования к жилому помещению. Инвентарь и приспособления	Гигиенические требования к жилому помещению. Правила и последовательность проведения сухой и влажной уборки. Инвентарь и приспособления для уборки жилого помещения.	



	для уборки.		
<b>Одежда и обувь</b>			<b>5</b>
12	Одежда. Виды одежды и головных уборов, их назначение.	Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Головные уборы: виды и назначение.	
13	Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека.	Особенности разных видов одежды. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды.	
14	Повседневный уход за одеждой и ее хранение.	Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.	
15	Обувь. Виды обуви.	Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.).	
16	Уход за обувью. Повседневный уход за обувью из кожи, замши, текстиля, шерсти (валяная).	Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.	
<b>Питание</b>			<b>4</b>
17	Организация питания семьи. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.	Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Правила составления рациона питания.	
18	Виды продуктов питания. Правила хранения.	Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения.	
19	Магазины по продаже продуктов питания.	Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности).	
20	Магазины в сельской местности.	Экскурсия в магазин в сельской местности.	
<b>Транспорт</b>			<b>5</b>
21	Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта.	Основные виды транспортных средств, имеющихся в городе. Стоимость проезда на всех видах городского транспорта (разовый билет, проездной билет, удостоверение), порядок приобретения билетов. Уметь соблюдать правила проезда в городском общественном транспорте и соблюдать правила дорожного движения.	
22	Правила поведения в городском транспорте.	Правила поведения в городском транспорте и на улице. Правила посадки, поведения в салоне и при выходе из транспорта.	
23	Проезд из дома в школу. Транспортный и пешеходный маршрут.	Транспортный и пешеходный маршрут из дома до школы и обратно. Соблюдение правил дорожного движения, составление маршрута от дома до учебного учреждения.	
24	Правила дорожного движения.	Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения, встречающиеся по пути из дома до школы и обратно.	
25	Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.	Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.	
<b>Средства связи</b>			<b>3</b>
26	Основные средства связи. Назначение, особенности использования.	Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.	
27	Почтовое отделение связи «Почта России»	Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России».	

28	Почтовые отправления.	Виды почтовых отправлений: письмо, бандероль, посылка.	
<b>Предприятия, организации, учреждения</b>			<b>2</b>
29	Образовательные учреждения.	Образовательные учреждения: виды, особенности работы, основные направления работы.	
30	Дошкольные образовательные учреждения.	Экскурсия в детский сад. Особенности и направление деятельности дошкольного образовательного учреждения.	
<b>Семья</b>			<b>4</b>
31	Родственные отношения в семье. Состав семьи.	Семья. Состав семьи. Родственные отношения в семье.	
32-33	Ближайшие родственники в семье.	Ближайшие родственники в семье. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст, дни рождения.	
34	Семейный досуг. Организация досуга семьи.	Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др. Правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов
1	Личная гигиена и здоровье	5
2	Охрана здоровья	3
3	Жилище	6
4	Одежда и обувь	5
5	Питание	7
6	Транспорт	2
7	Средства связи	1
8	Предприятия, организации, учреждения	2
9	Семья	3
	Итого:	34 часа

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ урока	Название раздела, тема урока	Содержание	Количество часов
<b>Личная гигиена и здоровье</b>			<b>5</b>
1.	Значение и содержание предмета ОСЖ. Вводный инструктаж по технике безопасности.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Соблюдение правил техники безопасности на уроке ОСЖ.	
2.	Гигиенические процедуры, их значение.	Выполнение гигиенических процедур, их значение для организма человека.	
3.	Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).	Содержание в чистоте и порядке личных вещей. Гигиенические требования к использованию личного белья.	
4.	Гигиена зрения.	Гигиена зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач.	
5	Уход за волосами.	Правила выбора прически. Виды шампуней в зависимости от типов волос.	
<b>Охрана здоровья</b>			<b>3</b>
6	Помощь при ушибах и травмах.	Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах.	
7	Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе.	Правила оказания первой помощи при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе.	
8	Несчастные случаи в быту.	Несчастный случай в быту. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.	
<b>Жилище</b>			<b>6</b>
9	Жилье в городе и сельской местности.	Виды жилых помещений в городе и сельской местности, их различия.	
10	Виды жилья: собственное и	Виды жилья: собственное и государственное.	

	государственное.		
11	Коммунальные удобства в городском и сельском жилье.	Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики).	
12	Комнатные растения в жилье и уход за ними.	Комнатные растения. Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.	
13	Кухня и мебель в ней.	Кухня, её назначение. Кухонная мебель: названия, назначение.	
14	Санузел и ванная комната.	Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате.	
<b>Одежда и обувь</b>			<b>5</b>
15	Значение одежды, головных уборов и обуви для сохранения здоровья человека	Виды одежды, головных уборов, обуви. Подбор одежды, обуви, головных уборов по сезону.	
16	Опрятный вид человека.	Опрятный вид человека. Значение опрятного вида человека.	
17	Выбор и покупка одежды.	Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.	
18	Магазины по продаже одежды и обуви.	Магазины по продаже одежды. Магазины по продаже различных видов обуви.	
19	Обувь и здоровье человека.	Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.	
<b>Питание</b>			<b>7</b>
20	Значение питания в жизни человека.	Значение питания для здоровья и жизни человека. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.	
21	Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей	Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.	
22	Место приготовления пищи и его оборудование. Инструктаж по технике безопасности при приготовлении пищи.	Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи. Инструктаж по технике безопасности при приготовлении пищи.	
23	Приготовление пищи не требующей тепловой обработки.	Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.	
24	Практическая работа. Бутерброды на завтрак.	Бутерброды. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.	
25	Овощи, плоды, ягоды и грибы в рационе питания.	Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.	
26	Чай и кофе. Способы заварки чая. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.	Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.	
<b>Транспорт</b>			<b>2</b>
27	Пригородный транспорт и его использование.	Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.	
28	Правила дорожного движения	Правила дорожного движения. Правила поведения в общественном транспорте.	
<b>Средства связи</b>			<b>1</b>
29	Письма. Порядок отправления писем различного вида.	Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.	
<b>Предприятия, организации, учреждения</b>			<b>2</b>
30	Учреждения дополнительного образования.	Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы.	
31	Посещение образовательных организаций дополнительного образования.	Экскурсия в образовательную организацию дополнительного образования.	

Семья			3
32	Работа членов семьи. Домашние обязанности.	Работающие члены семьи. Место работы членов семьи, должности, профессии. Помощь старших младшим; домашние обязанности.	
33-34	Досуг – источник новых знаний.	Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т.д.	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов
1	Личная гигиена и здоровье	5
2	Охрана здоровья	8
3	Жилище	8
4	Одежда и обувь	17
5	Питание	11
6	Транспорт	5
7	Средства связи	6
8	Предприятия, организации, учреждения	2
9	Семья	6
	Итого:	68 часов

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ урока	Название раздела, тема урока	Содержание	Количество часов
<b>Личная гигиена и здоровье</b>			<b>5</b>
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Особенности соблюдения личной гигиены подростком.	Период от детства к взрослой жизни. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростком (отдельно для девочек и мальчиков). Вводный инструктаж по технике безопасности.	
2	Особенности соблюдения личной гигиены подростком.	Достижение организмом биологической зрелости. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростком (отдельно для девочек и мальчиков).	
3	Особое внимание коже лица.	Особое внимание коже лица. Тип кожи лица. Тест на определение своего типа кожи.	
4	Средства и правила ухода за кожей лица.	Средства для ухода за кожей лица. Правила ухода за кожей лица.	
5	Уход за волосами. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.	Правила ухода за волосами. Тип волос. Подбор шампуня соответственно типу волос. Подбор средств для борьбы с перхотью и выпадением волос.	
<b>Охрана здоровья</b>			<b>8</b>
6	Домашняя аптечка	Домашняя аптечка. Способы оборудования мест для хранения лекарств. Основное правило домашней аптечки ее наполняемость. Срок годности аптечки.	
7	Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке.	Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения.	
8	Применение лекарственных растений в лечебных целях.	Возможность применения лекарственных растений в лечебных целях. Показ лекарственных растений. Основные правила сбора и сушки лекарственных растений. Отвары. Настой.	
9	Самолечение и его негативные последствия.	Самолечение и его негативные последствия.	
10	Виды доврачебной помощи	Ушиб. Носовое кровотечение. Запись основных правил оказания первой помощи.	
11	Первая помощь при травмах	Травма: вывих, растяжение. Правила оказания помощи при растяжениях, вывихах. Наложение повязок. Шина. Наложение временной шины.	
12	Практическая работа. Первая помощь при переломах.	Перелом. Виды переломов. Меры по предупреждению переломов.	

13	Практическая работа. Медицинская помощь.	Медицинская помощь. Правила наложения жгута.	
<b>Жилище</b>			<b>8</b>
14	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Ежедневная уборка.	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Значение чистого воздуха для здоровья человека. Ежедневная уборка. Предметы для уборки.	
15	Сезонная уборка жилых помещений.	Времена года. Сезоны. Сезонная уборка. Цель уборки в зависимости от сезона. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.	
16	Способы ухода за окнами.	Уход за окнами. Частота чистка окон. Последовательность чистки окон. Показ способов утепления окон.	
17	Виды моющих средств для жилых помещений.	Бытовые химические средства. Виды моющих средств для жилых помещений. Распылители, аэрозоли. Чтение инструкции по применению. Инструктаж по ТБ при работе с бытовыми средствами.	
18	Санитарная обработка помещений.	Виды уборки - санитарная обработка помещений. Инфекция. Дезинфекция. Порядок проведения санитарной обработки помещения.	
19	Способы и средства ухода за полом.	Виды покрытия, средства и виды ухода за полом.	
20	Уход за мебелью.	Мебель. Покрытие мебели. Средства для ухода за различными видами покрытий мебели. Техника безопасности при уходе за мебелью.	
21	Домашние животные. Правила содержания животных в городской квартире.	Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца.	
<b>Одежда и обувь</b>			<b>17</b>
22	Мелкий ремонт одежды. Инструктаж по технике безопасности при работе с тканью	Продления срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Способы, варианты ремонта одежды. Инструктаж по технике безопасности при работе с тканью. Правило хранения предметов для ремонта одежды.	
23	Штопка одежды.	Штопка. Показ заштопанных мест на одежде. Виды штопки. Последовательность выполнения штопки.	
24	Практическая работа. Штопка одежды.	Практическая работа Штопка одежды.	
25	Заплата нашивная.	Заплата нашивная. Разбор порядка действий по технологическим картам. Краткая запись в тетрадь.	
26	Заплата декоративная.	Заплата вставная декоративная. Показ, объяснение, запись Заплата клеевая.	
27	Практическая работа. Наложение заплаты.	Наложение заплаты, подбор материала, инструментов.	
28	Правила пришивания пуговиц, крючков, петель.	Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распорвшегося шва.	
29	Практическая работа. Пришивание аксессуаров к одежде.	Пришивание пуговиц разных видов, крючка и петель. Зашивание распорвшегося шва.	
30	Ручная и машинная стирка изделий.	Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья.	
31	Стирка изделий из ХБ ткани.	Ручная стирка. Средство для ручной стирки. Правила ТБ при стирке. Основные правила ручной стирки. Порядок стирки белого белья. Предметы для стирки.	
32	Стирка изделий из различных тканей.	Стирка изделий из различных тканей. Основные правила стирки и отжима. Правила сушки белья из различных тканей.	
33	Условные обозначения на этикетках.	Чтение условных обозначений на этикетках. Выбор стирки изделия в зависимости от условного обозначения на этикетке.	
34	Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов. Правила использования. Инструктаж по технике безопасности при ВТО.	Функции и устройство современного утюга. Обозначения на терморегуляторное утюга. Основные правила ВТО белья. Инструктаж по технике безопасности при работе с тканью	
35	Глажение изделий из различных видов тканей.	Подготовка приспособлений для глажения, рабочего места.	

36	Практическая работа. Глажение изделий из различных видов тканей.	Практическая работа. Глажение изделий из различных видов тканей.	
37	Прачечная. Виды услуг.	Прачечная – предприятие для стирки и глажения белья населению. Правило сдачи вещей в прачечную.	
38	Алгоритм стирки и глажения изделий из разных тканей.	Итоговое занятие. Повторение алгоритма стирки и глажения изделий из разных тканей	
<b>Питание</b>			<b>11</b>
39	Виды питания	Питание человека: дробное, пяти - шести разовое, разнообразное. Какие продукты должны входить в рацион питания, их польза.	
40	Яйца и жиры.	Яйца и жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое).	
41	Хранение яиц и жиров.	Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.	
42	Молоко. Блюда на основе молока.	Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).	
43	Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки.	Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки.	
44	Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья).	Каши и блюда из яиц на завтрак. Напитки для завтрака.	
45	Практическая работа. Приготовление завтрака. Инструктаж по технике безопасности при приготовлении пищи.	Практическая работа. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Инструктаж по технике безопасности при приготовлении пищи.	
46	Значение блюд из овощей, рыбы, мяса	Мясо, рыба, овощи – виды блюд, их значение.	
47	Овощные салаты: виды, способы приготовления.	Значение блюд из овощей. Салаты. Заправка салатов. Способы нарезки овощей. Запись рецептов салата.	
48	Специализированные магазины. Виды товаров.	Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив.	
49	Приобретение товаров в продовольственном магазине.	Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание).	
<b>Транспорт</b>			<b>5</b>
50	Междугородний железнодорожный транспорт	Вокзал, его назначения. Междугородний железнодорожный транспорт. Вид поезда.	
51	Службы вокзала	Службы вокзала. Справочная. Билетная касса. Предварительная продажа билетов. Касса возврата билетов.	
52	Виды пассажирских вагонов.	Тип ж/д вагонов, их краткое описание удобств.	
53	Билеты. Расписания.	Установление зависимости цены билетов от типа вагона и дальности расстояния.	
54	Камера хранения	. Виды камеры хранения. Сроки хранения. Стоимость.	
<b>Средства связи</b>			<b>6</b>
55	Бандероли.	Бандероли. Понятие «бандероль» (почтовое отправление весом от 100г до 2 кг). Содержание бандероли (малоценные печатные изделия, рукописи, фотографии).	
56	Виды бандеролей.	Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением	
57	Упаковка. Порядок почтового отправления.	Упаковка.. Порядок отправления. Стоимость пересылки.	
58	Посылка. Виды упаковок.	Посылка. Отправление товарных вложений весом от 500г до10 кг. Виды и способы упаковок. Словарная работа: посылка	
59	Правила и стоимость отправления.	Виды посылок: простая, ценная. Определение стоимости в зависимости от вида посылки.	
60	Практическая работа. Отправление посылки.	Практическая работа. Отправление посылки бабушке..	
<b>Предприятия, организации, учреждения</b>			<b>2</b>
61	Назначения цехов отделов промышленного предприятия.	Место нахождения ближайших промышленных предприятий. Назначения цехов, отделов промышленного предприятия. История развития профессий.	
62	Местные и промышленные	Значение предприятий для жителей местности.	

	предприятия.		
<b>Семья</b>			<b>6</b>
63	Помощь родителям по уходу за младшими детьми.	Правила ухода за младшими детьми в течение дня. Повторение правил умывания, порядка одевания и обувания, причесывания. Игра «Собери малыша на прогулку» с разрезным материалом.	
64-65	Разучивание «тихих» игр.	Малоподвижные игры. Их значение в развитии малыша. Время и правила поведения. Виды «тихих» игр: настольные, словесные. Назначение игры. Объяснений правил игры.	
66-67	Сказки, песенки.	Значение сказок, песенок в воспитании малышей. Помощь старшим родителям. Интонация в изображении героев. Пение колыбельных песенок с целью укладывания на ночь.	
68	Подвижные игры.	Значение и проведение подвижных игр. Подвижные игры со словами. Спортивные подвижные игры. Разучивание подвижных игр со словами.	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов
1	Личная гигиена и здоровье	7
2	Охрана здоровья	7
3	Жилище	14
4	Одежда и обувь	12
5	Питание	11
6	Транспорт	4
7	Средства связи	6
8	Предприятия, организации, учреждения	2
9	Семья	5
	Итого:	68 часов

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ урока	Название раздела, тема урока	Содержание	Количество часов
<b>Личная гигиена и здоровье</b>			<b>7</b>
1	Личная гигиена и здоровье человека. Уход за руками. Вводный инструктаж по технике безопасности.	Личная гигиена и здоровье человека. <b>Косметические средства для ухода за кожей рук.</b> Вводный инструктаж по технике безопасности.	
2	Значение косметики для девушки и юноши.	Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием средств косметики: лосьон, кремы, пудра и природные средства.	
3	<b>Закаливание организма.</b>	<b>Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека.</b>	
4	<b>Способы закаливания.</b>	<b>Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания.</b>	
5	Разные виды процедур, физических упражнений.	<b>Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений.</b>	
6	<b>Утренняя гимнастика.</b>	Утренняя гимнастика, ее значение. <b>Составление комплексов утренней гимнастики.</b>	
7	Уход за органами зрения.	<b>Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения.</b>	
<b>Охрана здоровья</b>			<b>7</b>
8	<b>Виды врачебной помощи на дому.</b>	<b>Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом.</b>	
9	«Скорая» и неотложная помощь.	<b>Вызов «скорой» или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием.</b>	
10	Первая помощь при несчастном случае.	Правила и порядок оказания первой помощи при несчастном случае.	
11-12	Практическая работа.	Практическая работа. Оказание первой помощи при ожоге,	

	Оказание первой помощи.	обморожении, отравлении, солнечном ударе.	
13	Профилактика несчастных случаев в быту.	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.	
14	Безопасность на воде.	Безопасность на воде. Первая помощь утопающему.	
<b>Жилище</b>			<b>14</b>
15	Домашние животные и птицы в сельской местности.	Домашние животные и птицы в сельской местности: виды домашних животных, особенности содержания и уход.	
16	Здоровье домашних питомцев.	Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.	
17	Кухня. Нагревательные приборы на кухне.	Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами.	
18	Электробытовые приборы на кухне.	Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.	
19	Кухонная утварь.	Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями.	
20	Кухонная посуда, назначение, правила ухода.	Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода.	
21	Посуда для сыпучих продуктов.	Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.	
22	Сервировка стола.	Предметы для сервировки стола: назначение, уход.	
23	Кухонное белье и уход за ним.	Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняная, хлопчатобумажная, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.	
24	Электробытовые приборы в ванной комнате.	Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос.	
25	Стиральные машины, их эксплуатация.	Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности.	
26	Ручная стирка белья.	Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств.	
27	Покупка электробытовой техники.	Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).	
28	Уборка санузла и ванной комнаты.	Уборка санузла и ванной комнаты. Моющие средства, используемые при уборке санузла и ванной комнаты. Мытье кафельных стен, чистка раковин.	
<b>Одежда и обувь</b>			<b>12</b>
29	Особенности ухода за одеждой, изготовленной из шерстяных и синтетических тканей.	Особенности ухода за одеждой, изготовленной из шерстяных и синтетических тканей.	
30	Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.	Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.	
31	Глажение изделий из различных видов тканей.	Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения блузок, рубашек, платков.	
32	Практическая работа. Правила и приемы глажения блузок и рубашек.	Практическая работа. Правила и приемы глажения блузок и рубашек.	
33	Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды.	Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды.	
34	Предприятия бытового обслуживания.	Предприятия бытового обслуживания. Правила пользования прачечной. Прейскурант.	
35	Химчистка.	Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.	
36	Магазины по продаже	Специализированные магазины по продаже одежды. правила	



	одежды.	возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.	
37	Магазины по продаже обуви.	Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии.	
38	Уход за обувью.	Уход за обувью. Виды кремов для чистки обуви; их назначение.	
39	Предприятия бытового обслуживания.	Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант.	
40	Предприятия бытового обслуживания по ремонту обуви.	Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.	
<b>Питание</b>			<b>11</b>
41	Блюда на основе молока.	Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).	
42	Мясо и мясопродукты.	Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.	
43	Мука и крупы, их значение.	Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт).	
44	Мука и крупы. Правила хранения.	Правила хранения муки и круп. Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.	
45	Соль, сахар, пряности и приправы.	Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд.	
46	Сахар, пряности и приправы.	Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.	
47	Срок годности продуктов питания.	Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках).	
48	Стоимость продуктов питания.	Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.	
49	Практическая работа. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.	Практическая работа. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.	
50	Рынки и их виды, назначение.	Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.	
51	Экскурсия (виртуально) на рынок.	Виртуальная экскурсия на рынок.	
<b>Транспорт</b>			<b>4</b>
52	Железнодорожный вокзал.	Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Расписание поездов.	
53	Экскурсия на железнодорожный вокзал (виртуально).	Экскурсия на железнодорожный вокзал (виртуально). Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале.	
54	Междугородний транспорт.	Междугородний транспорт. Автовокзал, его назначение.	
55	Пользование междугородним транспортом. Основные службы автовокзала.	Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда. Основные службы автовокзала, их назначение.	
<b>Средства связи</b>			<b>6</b>
56	Телефонная связь.	Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая).	
57	Мобильный телефон и здоровье человека.	Влияние на здоровье излучений мобильного телефона.	
58	Культура разговора по телефону.	Культура разговора по телефону.	
59	Номера телефонов экстренной службы.	Номера телефонов экстренной службы нашей местности.	
60	Правила пользования различными видами телефонной связи.	Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.	
61	Практическая работа. Сотовые компании, выбор тарифа.	Практическая работа. Сотовые компании, выбор тарифа.	
<b>Предприятия, организации, учреждения</b>			<b>2</b>

62	Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия.	Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.	
63	Экскурсия на местное предприятие.	Значение предприятий для жителей местности. Вид деятельности, профессии данного предприятия.	
<b>Семья</b>			<b>5</b>
64	Досуг и здоровье семьи.	Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др.	
65	Досуг как развитие постоянного интереса к различным видам деятельности.	Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т.д.	
66	Отдых.	Отдых и его значение для всех членов семьи. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность.	
67	Летний отдых.	Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.	
68	Бюджет отдыха.	Расчет бюджета для отдыха семьи.	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов
1	Личная гигиена и здоровье	3
2	Охрана здоровья	3
3	Жилище	10
4	Одежда и обувь	8
5	Питание	30
6	Транспорт	4
7	Средства связи	5
8	Предприятия, организации, учреждения	2
9	Семья	3
	Итого:	68 часов

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ урока	Название раздела, тема урока	Содержание	Количество часов
<b>Личная гигиена и здоровье</b>			<b>3</b>
1	Здоровый образ жизни – одно из условий успеха в жизни человека. Вводный инструктаж по технике безопасности.	Поддержание физического здоровья. Современные спортивные увлечения: фитнес, шейпинг, бодибилдинг, бесконтактные единоборства, ритмическая гимнастика и т.п. Вводный инструктаж по технике безопасности.	
2	Вредные привычки и способы предотвращения их появления.	Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.	
3	Социальные последствия вредных привычек.	О социальных последствиях, к которым приводят вредные привычки.	
<b>Охрана здоровья</b>			<b>3</b>
4	Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению.	Инфекционные заболевания. Виды инфекционных заболеваний. Меры по их предупреждению.	
5	Уход за больным на дому.	Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.	
6	Документы, подтверждающие нетрудоспособность.	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.	
<b>Жилище</b>			<b>10</b>
7	Рациональная расстановка	Интерьер. Рациональная расстановка мебели, подбор деталей	

	мебели в квартире.	интерьера.	
8	Практическая работа. Расстановка мебели в квартире.	Практическая работа. Расстановка мебели в квартире.	
9	Мебель в жилых помещениях.	Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная).	
10	Мебель в жилье и уход за ней.	Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже различных видов мебели.	
11	Интерьер в жилых помещениях.	Рациональная расстановка мебели. Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники.	
12	Практическая работа. Убранство жилых комнат.	Практическая работа. Убранство жилых комнат.	
13	Уход за жилищем.	Уход за жилищем. Правила ухода за убранством жилых комнат. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий.	
14	Насекомые и грызуны в доме.	Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме.	
15	Борьба с грызунами и насекомыми в жилье. Предупреждение отравлений ядохимикатами. Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.	Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами. Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.	
16	Техника безопасности при использовании ядохимикатов и аэрозолей для борьбы с грызунами и насекомыми.	Техника безопасности при использовании ядохимикатов и аэрозолей для борьбы с грызунами и насекомыми.	
<b>Одежда и обувь</b>			<b>8</b>
17	Стиль в одежде, мода.	Стиль в одежде, мода.	
18	Внешний вид молодого человека и средства выражения индивидуальности	Внешний вид молодого человека и средства выражения индивидуальности	
19	Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением.	Определение собственных размеров одежды; гарантийные сроки носки, правила возврата.	
20	Выбор обуви при покупке в соответствии с назначением.	Определение собственных размеров обуви; гарантийные сроки носки, правила возврата	
21	Варианты обновления одежды	Способы обновления одежды с помощью мелких деталей.	
22	Варианты обновления одежды (замена мелких деталей).	Варианты обновления одежды (замена мелких деталей).	
23	Средства и правила выведения мелких пятен на одежде. ТБ.	Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.	
24	Техника безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.	Техника безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.	
<b>Питание</b>			<b>30</b>
25	Санитарно-гигиенические требования в процессе приготовления пищи.	Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности в процессе приготовления пищи.	
26	Обед. Питательная ценность некоторых продуктов.	Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов.	
27	Супы.	Супы (виды, способы приготовления).	
28	Мясные блюда.	Мясные блюда (виды, способы приготовления).	
29	Рыбные блюда.	Рыбные блюда (виды, способы приготовления).	
30	Гарниры.	Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.	
31	Напитки.	Напитки. Фруктовые напитки: соки, нектары.	

32	Составление меню для обеда.	Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда.	
33	Практическая работа. Обед.	Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Сервирование стола для обеда.	
34	Праздничный обед.	Стоимость и расчет продуктов для праздничного обеда. Сервирование стола для праздничного обеда. Правила этикета за столом.	
35	Ужин.	Значение ужина для здоровья человека. Блюда для ужина.	
36	Ужин: холодный и горячий.	Блюда для ужина; холодный и горячий ужин.	
37	Холодный ужин.	Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Стоимость и расчёт продуктов для холодного ужина.	
38	Практическая работа. Холодный ужин. Инструктаж по технике безопасности при приготовлении пищи.	Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Инструктаж по технике безопасности при приготовлении пищи.	
39	Горячий ужин.	Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчёт продуктов для горячего ужина.	
40	Практическая работа. Приготовление несложного горячего ужина.	Практическая работа. Приготовление несложного горячего ужина.	
41	Национальные блюда.	Национальные блюда. Рецепт наиболее характерного национального блюда.	
42	Рецепты приготовления национальных блюд.	Составление меню с национальным блюдом. Отбор продуктов для приготовления национального блюда в меню. Стоимость и расчет продуктов для приготовления национального блюда в меню.	
43	Практическая работа. Приготовление национального блюда.	Приготовление национального блюда.	
44	Изделия из теста.	Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное.	
45	Виды изделий из теста.	Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. приготовление изделий из теста.	
46	Рецепты изделий из теста.	Составление и запись рецептов.	
47	Практическая работа. Печенье из песочного теста.	Приготовление песочного теста для выпечки печенья. Выпечка печенья.	
48	Замороженное тесто.	Замороженное тесто. Приготовление изделий из замороженного теста. Приготовление. Правила и приемы приготовления изделий из замороженного теста.	
49	Домашние заготовки	Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование.	
50	Варенье из ягод и фруктов.	Варенье из ягод и фруктов.	
51	Практическая работа. Приготовление варенья..	Приготовление варенья. Отбор продуктов. Правила ТБ.	
52	Домашние заготовки: заморозка.	Глубокая заморозка овощей и фруктов.	
53	Практическая работа. Заморозка овощей.	Заморозка овощей. Отбор и подготовка овощей к заморозке. Правила и приемы приготовления.	
54	Правила употребления консервированной продукции.	Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении.	
<b>Транспорт</b>			<b>4</b>
55	Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.	Назначение авиатранспорта. Аэропорты, аэровокзалы, их назначение.	
56	Порядок приобретения билета и их возврата.	Порядок приобретения билета и их возврата. Пункт назначения, номер рейса, класс.	
57	Стоимость проезда.	Стоимость билета. Расчет средств с учетом дополнительных затрат от аэропорта до города.	
58	Водный транспорт.	Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань.	

		<b>Порт.</b>	
<b>Средства связи</b>			<b>5</b>
59	Виды связи.	<b>Интернет-связь. Электронная почта. Видео-связь (скайп).</b>	
60	Практическая работа. Электронная почта.	Создание своей электронной почты. Правила пользования.	
61	Виды связи.	<b>Особенности, значение в современной жизни.</b>	
62	<b>Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.</b>	Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные). Стоимость отправления денежных переводов.	
63	Практическая работа. Почтовый перевод.	Почтовый перевод.	
<b>Предприятия, организации, учреждения</b>			<b>2</b>
64	<b>Исполнительные органы государственной власти (города, района).</b>	<b>Исполнительные органы государственной власти (города, района).</b>	
65	Муниципальные власти.	<b>Муниципальные власти. Структура, назначение.</b>	
<b>Семья</b>			<b>3</b>
66	Взаимоотношения в семье.	<b>Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье.</b>	
67	Бюджет семьи.	<b>Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц.</b>	
68	Распределение обязанностей по ведению хозяйства, бюджета. Практическая работа.	<b>Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.</b>	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

домашнее обучение

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов
1	Личная гигиена и здоровье	2
2	Охрана здоровья	2
3	Жилище	4
4	Одежда и обувь	4
5	Питание	15
6	Транспорт	2
7	Средства связи	2
8	Предприятия, организации, учреждения	1
9	Семья	2
	Итого:	34

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

домашнее обучение

№ урока	Название раздела, тема урока	Содержание	Количество часов
<b>Личная гигиена и здоровье</b>			<b>2</b>
1	Здоровый образ жизни – одно из условий успеха в жизни человека. Вводный инструктаж по технике безопасности.	Поддержание физического здоровья. Современные спортивные увлечения: фитнес, шейпинг, бодибилдинг, бесконтактные единоборства, ритмическая гимнастика и т.п. Вводный инструктаж по технике безопасности.	
2	<b>Вредные привычки и способы предотвращения их появления.</b> Социальные последствия вредных привычек.	<b>Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.</b> О социальных последствиях, к которым приводят вредные привычки.	
<b>Охрана здоровья</b>			<b>2</b>
3	Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению.	Инфекционные заболевания. Виды инфекционных заболеваний. Меры по их предупреждению.	

4	Уход за больным на дому. Документы, подтверждающие нетрудоспособность.	Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного. Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.	
<b>Жилище</b>			<b>4</b>
5	Рациональная расстановка мебели в квартире. Практическая работа. Расстановка мебели в квартире.	Интерьер. Рациональная расстановка мебели, подбор деталей интерьера. Практическая работа. Расстановка мебели в квартире.	
6	Мебель в жилых помещениях. Мебель в жилье и уход за ней. Интерьер в жилых помещениях.	Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже различных видов мебели. Рациональная расстановка мебели. Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники.	
7	Практическая работа. Убранство жилых комнат. Уход за жилищем.	Практическая работа. Убранство жилых комнат. Уход за жилищем. Правила ухода за убранством жилых комнат. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий.	
8	Насекомые и грызуны в доме. Борьба с грызунами и насекомыми в жилье. Предупреждение отравлений ядохимикатами. Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.	Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. Виды химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами. Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.	
<b>Одежда и обувь</b>			<b>4</b>
9	Стиль в одежде, мода. Внешний вид молодого человека и средства выражения индивидуальности	Стиль в одежде, мода. Внешний вид молодого человека и средства выражения индивидуальности	
10	Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением. Выбор обуви при покупке в соответствии с назначением.	Определение собственных размеров одежды; гарантийные сроки носки, правила возврата. Определение собственных размеров обуви; гарантийные сроки носки, правила возврата	
11	Варианты обновления одежды. Варианты обновления одежды (замена мелких деталей).	Способы обновления одежды с помощью мелких деталей. Варианты обновления одежды (замена мелких деталей).	
12	Средства и правила выведения мелких пятен на одежде. ТБ. Техника безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.	Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен. Техника безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.	
<b>Питание</b>			<b>15</b>
13	Санитарно-гигиенические требования в процессе приготовления пищи.	Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности в процессе приготовления пищи.	
14	Обед. Питательная ценность некоторых продуктов. Супы.	Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Супы (виды, способы приготовления).	
15	Мясные блюда.	Мясные блюда (виды, способы приготовления).	
16	Рыбные блюда.	Рыбные блюда (виды, способы приготовления).	
17	Гарниры.	Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.	
18	Напитки.	Напитки. Фруктовые напитки: соки, нектары.	
19	Составление меню для обеда. Практическая работа. Праздничный обед.	Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.	
20	Ужин. Ужин: холодный и горячий. Практическая	Значение ужина для здоровья человека. Блюда для ужина. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление	

	работа. Холодный ужин. Инструктаж по технике безопасности при приготовлении пищи.	меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Стоимость и расчёт продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Инструктаж по технике безопасности при приготовлении пищи.	
21	Горячий ужин. Практическая работа. Приготовление несложного горячего ужина.	Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчёт продуктов для горячего ужина. Практическая работа. Приготовление несложного горячего ужина.	
22	Национальные блюда. Рецепты приготовления национальных блюд. Практическая работа. Приготовление национального блюда.	Национальные блюда. Рецепт наиболее характерного национального блюда. Составление меню с национальным блюдом. Отбор продуктов для приготовления национального блюда в меню. Стоимость и расчет продуктов для приготовления национального блюда в меню. Приготовление национального блюда.	
23	Изделия из теста. Виды изделий из теста. Рецепты изделий из теста.	Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов.	
24	Практическая работа. Печенье из песочного теста. Замороженное тесто.	Приготовление песочного теста для выпечки печенья. Выпечка печенья. Замороженное тесто. Приготовление изделий из замороженного теста. Приготовление. Правила и приемы приготовления изделий из замороженного теста.	
25	Домашние заготовки. Варенье из ягод и фруктов. Практическая работа. Приготовление варенья.	Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соленье, маринование. Варенье из ягод и фруктов. Приготовление варенья. Отбор продуктов. Правила ТБ.	
26	Домашние заготовки: заморозка. Практическая работа. Заморозка овощей.	Глубокая заморозка овощей и фруктов. Заморозка овощей. Отбор и подготовка овощей к заморозке. Правила и приемы приготовления.	
27	Правила употребления консервированной продукции.	Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении.	
<b>Транспорт</b>			<b>2</b>
28	Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы. Порядок приобретения билета и их возврата.	Назначение авиатранспорта. Аэропорты, аэровокзалы, их назначение. Порядок приобретения билета и их возврата. Пункт назначения, номер рейса, класс.	
29	Стоимость проезда. Водный транспорт.	Стоимость билета. Расчет средств с учетом дополнительных затрат от аэропорта до города. Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.	
<b>Средства связи</b>			<b>2</b>
30	Виды связи. Практическая работа. Электронная почта.	Особенности, значение в современной жизни. Интернет-связь. Электронная почта. Видео-связь (скайп). Создание своей электронной почты. Правила пользования.	
31	Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления. Практическая работа. Почтовый перевод.	Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные). Стоимость отправления денежных переводов. Почтовый перевод.	
<b>Предприятия, организации, учреждения</b>			<b>1</b>
32	Исполнительные органы государственной власти (города, района). Муниципальные власти.	Исполнительные органы государственной власти (города, района). Муниципальные власти. Структура, назначение.	
<b>Семья</b>			<b>2</b>
33	Взаимоотношения в семье. Бюджет семьи.	Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц.	
34	Распределение обязанностей по ведению хозяйства, бюджета. Практическая работа.	Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.	





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 271028715706735161849688705787721502053069708990

Владелец Петухова Надежда Александровна

Действителен с 02.06.2023 по 01.06.2024