

Класс 6 «А»

Количество часов: в неделю 2 часа; всего за год 68 часов.

Планирование составлено на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 2025г.

Используемый учебник (название, авторы, выходные данные)

Формы и сроки контроля качества знаний

Вид контроля (контрольные работы, диктанты, тестирование, сочинение, изложение, практические работы, др.)	Дата 1 четверть	Дата 2 четверть	Дата 3 четверть	Дата 4 четверть	Дата год
Практическая работа					
Тестирование					
Контрольная работа					

Дата	№ урока	Раздел курса Тема урока	Кол-во часов на изуче- ние раздел а, темы	Основные термины и понятия, словарь	Научно- методическая поддержка курса (учебники, методические рекомендации, название, автор, год)	Примечание
		1 четверть	<u>16.</u>			
		Личная гигиена.				

	1	Значение личной гигиены для здоровья и жизнедеятельности человека.	1	Гигиена		
	2	Уход за телом, кожей рук и ногтями, значение чистоты рук.	1	Маникюр		
	3	Уход за кожей ног.	1	Педикюр, ванна для ног.		
	4	Закаливание организма и его значение.	1			
	5	Способы закаливания.	1			
	6	Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.	1			Практическая работа
	7	Гигиена зрения.	1	Зрение, линзы, очки		
	8	Уход за волосами: средства для ухода за волосами.	1			шампунь, кондиционер-ополаскиватель
	9	Гигиена зрения.	1			
	10	Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов деятельности.	1			

		Охрана здоровья.	6.			
	11	Виды медицинской помощи.	1			
	12	Виды доврачебной и врачебной помощи.	1			
	13	Профилактика вирусных и простудных заболеваний.	1			
	14	Виды медицинских учреждений.	1			
	15	Работники медицинских учреждений.	1			
	16	Контрольная работа за четверть.	1			
		2 четверть.	16.			
		Одежда и обувь.				
	17	Головные уборы их виды и назначение.	1			
	18	Виды, назначение сезонной одежды.	1			Сезонная одежда.
	19	Виды, назначение сезонной обуви.	1			Сезонная обувь.
	20	Средства и приспособления для ухода за обувью.	1			

	21	Уход за обувью.	1			Практическая работа.
	22	Роль одежды, обуви и головных уборов для сохранения здоровья человека.	1			
	23	Значение опрятного вида человека.	1	Этикетка, порошок, стирка.		
	24	Значение продления срока службы одежды.	1	Заплата, штопка		Ремонт одежды
	25	Магазины по продаже одежды, обуви, головных уборов.	1			Отделы магазинов.
		Жилище.				
	26	Гигиенические требования к жилому помещению.	1	Уборка Ремонт		
	27	Повседневная сухая и влажная уборка помещения.	1			
	28	Правила и последовательность проведения сухой и влажной уборки.	1			
	29	Уборка помещения.	1			

	30	Соблюдение правил безопасности с электроприборами и химическими средствами.	1			
	31	Пылесос.	1	Пылесос		
	32	Контрольная работа за четверть.	1			
		3 четверть.	20.			
		Питание.				
	33	Приготовление пищи.	1			
	34	<i>Виды продуктов питания.</i>	1			
	35	Способы выбора доброкачественных продуктов: овощных.	1			
	36	Способы выбора доброкачественных продуктов: мясных, рыбных.	1			
	37	Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи.	1	Холодильник		

	38	Приготовление пищи с минимум тепловой обработки на электроплите.	1	Электроплита		
	39	Приготовление гренок.	1			
	40	Молоко и молочные продукты: виды и правила хранения.	1			
	41	Правила и приемы ухода за посудой и кухонными приборами с применением химических моющих средств.	1			
		Транспорт.				
	42	Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта.	1	Трамвай, троллейбус, автобус.		
	43	Стоимость проезда. Расчет стоимости проезда.	1			
	44	Пригородный транспорт: автобусы пригородного сообщения.	1	Пассажир, остановка, кондуктор, проезд.		

	45	Автовокзал. Назначение и основные службы.	1			
	46	Пригородный транспорт: электрички.	1			Пригородные поезда
	47	Железнодорожный вокзал. Назначение и основные службы.	1			
	48	Расписание транспорта.	1			
	49	Экскурсия на автовокзал.				(Виртуальная)
	50	Правила поведения в транспорте и на остановке.	1			
	51	Правила дорожного движения, дорожные знаки.	1			
	52	Контрольная работа за четверть.	1.			
		4 четверть.	16.			
		Средства связи.				
	53	Почта. Работа почтового отделения.	1			

	54	Виды почтовых отправлений. Письма, бандероли, посылки, денежные переводы.	1			
	55	Письма, виды писем: деловые, заказные, с уведомлением.	1			
	56	Порядок отправления письма различного вида.	1			
	57	Бандероли, виды бандеролей.	1			
	58	Порядок отправления бандероли.	1	Наложенным платежом		
	59	Посылки, виды упаковок.	1			Упаковка, стоимость пересылки, заполнение бланков.
	60	Правила и стоимость отправления посылки.	1			
		Семья.				
	61	Профессии и место работы членов семьи.	1	Семья		
	62	Распределение и выполнение домашних обязанностей в семье.	1			

	63	Отдых семьи и его разновидности.	1			
	64	Взаимоотношения в семье между родственниками.	1			
	65	Помощь старших младшим.	1			
	66	Семейные традиции.	1			
	67	Контрольная работа за четверть.	1			
	68	Повторение пройденного материала за год.	1			