

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) № 83
г. Челябинска»**

ПРИНЯТО:

на педагогическом Совете
протокол № 24
от 29.08.2024 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ С(К)ОШ № 83
_____/Е.А. Мамлеева
Приказ от 29.08.2024 г. № 58

**ПРОГРАММА
по предмету «Основы социальной жизни»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), вариант 1**

10-12 классы

Составил:
Сентябова О.В.

Срок реализации: 3 года

Челябинск, 2024

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026.

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 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.

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» в 10-12 классах рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Рабочая программа составлена с учетом особенностей и возможностей овладения учащимися с интеллектуальными нарушениями учебного материала. При составлении программы учитывались следующие особенности детей: неустойчивое внимание, малый объем памяти, затруднения при воспроизведении материала, несформированность мыслительных операций, анализа, синтеза, сравнения, плохо развиты навыки чтения, устной и письменной речи. В программе принцип коррекционной направленности обучения является ведущим. Программа в целом определяет оптимальный объем знаний и умений по этике, который доступен большинству учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Предмет "Основы социальной жизни" играет важную роль в дальнейшем развитии социальной компетенции обучающихся с интеллектуальным недоразвитием. Изучение предмета может способствовать возможно большей самореализации личностного потенциала выпускников специальной образовательной организации, их успешной социальной адаптации.

Цель учебного предмета «Основы социальной жизни» заключается в дальнейшем развитии и совершенствовании социальной (жизненной) компетенции; навыков самостоятельной, независимой жизни.

Задачи программы:

Овладение учащимися некоторыми знаниями и жизненными компетенциями, необходимыми для успешной социализации в современном обществе.

Развитие и совершенствование навыков ведения домашнего хозяйства.

Воспитание положительного отношения к домашнему труду.

Развитие умений, связанных с решением бытовых экономических задач.

Формирование социально-нормативного поведения в семье и обществе.

Формирование умений, необходимых для выбора профессии и дальнейшего трудоустройства.

Коррекция недостатков познавательной и эмоционально-волевой сферы.

Развитие коммуникативной функции речи. Программа учебного курса рассчитана на три года.

2. Содержание учебного предмета "Основы социальной жизни".

Личная гигиена и здоровье.

Здоровый образ жизни — требование современного общества.

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

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

Негативное воздействие вредных веществ на здоровье человека, последующие поколения.

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

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

Гигиенические правила для юношей.

Охрана здоровья.

Виды медицинских учреждений: поликлиника, амбулатория, больница, диспансер.

Функции основных врачей-специалистов.

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

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

Жилище.

Общее представление о доме. Правила пользования общей собственностью в многоквартирном доме. Правила проживания в собственном и многоквартирном доме.

Компании, осуществляющие управление многоквартирными домами. Виды услуг, предоставляемых управляющими компаниями в многоквартирных домах. Виды коммунальных услуг, оказываемых в сельской местности.

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

Кухня. Нагревательные приборы и правила техники безопасности их использования.

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

Кухонная утварь. Виды кухонной посуды в зависимости от функционального назначения.

Материалы для изготовления различных видов кухонной утвари, их свойства. Правила ухода за кухонной посудой в зависимости от материала, из которого они изготовлены.

Столовые приборы: назначение, правила ухода. Санитарные нормы и правила содержания и ухода за кухонной утварью.

Национальные виды кухонной посуды.

История возникновения и развития кухонной утвари.

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

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

Ванная комната. Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Виды стиральных машин в зависимости от загрузки белья (вертикальная и горизонтальная загрузки). Режимы стирки, температурные режимы. Условные обозначения на стиральных машинах. Характеристики разных видов стиральных машин. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин). Выбор стиральных машин в зависимости от конкретных условий (размера ванной комнаты, характеристика машины, цены). Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в зависимости от ее назначения. Размещение мебели в помещении с учетом от конкретных условий: размера и особых характеристик жилого помещения (освещенности, формы). Составление элементарных дизайн-проектов жилых комнат.

Магазины по продаже различных видов мебели. Выбор мебели с учетом конкретных условий (размера помещения, внешнего оформления, соотношения цены и качества). Интерьер. Качества интерьера: функциональность, гигиеничность, эстетичность. Рациональная расстановка мебели в помещении в зависимости от функционального назначения комнаты, площади, наличия мебели. Композиция интерьера: расположение и соотношение составных частей интерьера: мебели, светильников, бытового оборудования, функциональных зон. Соблюдение требований к подбору занавесей, светильников и других деталей декора.

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

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

Одежда и обувь.

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

Уход за одеждой. Виды повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Глажение изделий из различных видов тканей. Сухое глажение и глажение с паром. Правила ухода за одеждой, изготовленной из разных видов материалов. Уход за хлопчатобумажной одеждой. Уход за шерстяными и трикотажными изделиями. Уход за верхней одеждой из водоотталкивающей ткани, кожи, мехового

велюра (дубленки), меха (искусственного и натурального). Виды пятновыводителей. Правила выведение мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

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

Выбор и покупка одежды.

Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами.

Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Соотношение размеров одежды в стандартах разных стран.

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

Аксессуары (декор) одежды: шарфы, платки, ремни.

История возникновения одежды.

Одежда разных эпох. Изменения в одежде в разные исторические периоды.

Национальная одежда.

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

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

Национальная обувь.

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

Ремонт обуви в специализированных мастерских.

История появления обуви. Обувь в разные исторические времена.

Питание.

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

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах.

Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания.

Расчет стоимости товаров на вес и разлив.

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

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

Приготовление бутербродов.

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

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

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

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

Супы.

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

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

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

Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.

Фруктовые напитки: соки, нектары.

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

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

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

Приготовление оладий и блинов изделий из недрожжевого и дрожжевого теста.

Приготовление печенья.

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

Виды питания. Диетическое питание. Питание обучающихся ясельного возраста.

Приготовление национальных блюд.

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

Украшения салатов и холодных блюд из овощей и зелени.

Этикет праздничного застолья.

Блюда национальной кухни.

Транспорт.

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

3. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Основы социальной жизни".

3.1. Минимальный уровень:

Различение отдельных видов продуктов, относящихся к разным группам по их основным характеристикам;
Самостоятельное приготовление несложных блюд (бутербродов, салатов, вторых блюд);
Соблюдение санитарно-гигиенических требований к процессу приготовления пищи и требований техники безопасности при приготовлении пищи;
Выполнение (под руководством педагогического работника) мелкого ремонта и обновление одежды;
Решение типовых практических задач (под руководством педагогического работника) посредством обращения в торговые предприятия бытового обслуживания;
Самостоятельное совершение покупок товаров повседневного спроса и знание способов определения правильности отпуска товаров;
Пользование различными средствами связи, включая интернет-средства;
Знание и соблюдение санитарно-гигиенических правил для девушек и юношей;
Знание основных мер по предупреждению инфекционных заболеваний;
Знание основных правил ухода за больным;
Коллективное планирование семейного бюджета;
Заполнение различных деловых бумаг (с опорой на образец), необходимых для дальнейшего трудоустройства;
Соблюдение морально-этических норм и правил современного общества;

3.2. Достаточный уровень:

знание способов хранения и переработки продуктов питания;
составление ежедневного и праздничного меню из предложенных продуктов питания;
составление сметы расходов на продукты питания в соответствии с меню;
самостоятельное приготовление известных блюд (холодных и горячих закусок, первых и вторых блюд);
выбор необходимого товара из предложенных в соответствии с его потребительскими характеристиками;
навыки обращения в различные учреждения и организации; ведение конструктивного диалога с работниками учреждений и организаций;
пользование услугами предприятий службы быта, торговли, связи, медицинской помощи, государственных учреждений по трудоустройству для решения практически значимых задач;
знание основных статей семейного бюджета; самостоятельный расчет расходов и доходов семейного бюджета;
самостоятельное заполнение документов, необходимых для приема на работу (заявление, резюме, автобиография).

4. Тематическое планирование учебного предмета

10 класс

Разделы программы	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Кол-во часов
Питание	Организация питания семьи. Организация правильного питания. Режим питания. Рацион питания. Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Экскурсия в супермаркет. Повторительно-обобщающий урок по теме "Магазин". Тест. Холодный завтрак, составление меню для холодного завтрака. Молочные продукты для холодного завтрака. Практическая работа. Приготовление творога. Простые и сложные бутерброды. Канаше. Практическая работа. Приготовление бутербродов. Напитки для завтрака. Практическая работа. Приготовление напитка для завтрака. Холодный чай с пряностями. Обед. Овощные салаты: виды, первичная обработка овощей. Способы приготовления. Заправки для салатов. Практическая работа. Приготовление овощных салатов к обеду. Супы. Прозрачные супы. Практическая работа. Приготовление мясного бульона. Мясные блюда (виды, способы приготовления). Практическая работа. Приготовление котлет из готового фарша. Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Практическая работа. Приготовление гарнира к мясу. Блюда для ужина: холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки печенье и др. Составление и запись рецептов изделий из теста. Практическая работа. Приготовление печенья. Вида домашних заготовок: варка, сушка, соленье, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов.	31

Личная гигиена и здоровье	Здоровый образ жизни - требование современного общества. Значение здоровья в жизни и деятельности человека. Здоровое и рациональное (сбалансированное) питание и его роль в укреплении здоровья. Здоровье и красота. Средства по уходу за кожей лица для девушек и юношей. Значение косметики для девушек и юношей. Практическая работа. Правила и приемы ухода за кожей лица.	4
Одежда и обувь	История возникновения одежды. Одежда разных эпох. Изменения в одежде в разные исторические периоды. РК Одежда жителей станицы Магнитной. Одежда. Материалы, используемые для изготовления одежды (хлопок, шерсть, синтетика, лен, шелк, и пр.). Преимущества и недостатки разных видов тканей. Виды повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетке по стирке белья. Практическая работа. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Практическая работа. Предприятия бытового обслуживания. Прачечная и химчистка: назначение, оказываемые услуги, прейскурант. Экскурсия на предприятие бытового обслуживания. История появления обуви. Обувь в разные исторические времена. Обувь. Выбор и покупка обуви в соответствии с ее назначением и размером. Соотношение размеров обуви в стандартах разных стран. Практическая работа. Факторы, влияющие на выбор обуви: удобство (практичность) и эстетичность. Правила подбора обуви к одежде. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека. Повторительно - обобщающий урок по теме "Одежда и обувь". Тест.	11
Жилище	Общее представление о доме. Правила пользования общей собственностью в многоквартирном доме. Правила проживания в собственном и многоквартирном доме. Планировка жилища. Виды и значение жилых и нежилых помещений. Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в зависимости от ее назначения. Интерьер. Качества интерьера: функциональность, гигиеничность, эстетичность. История возникновения и развития кухонной утвари. Кухонная утварь. Виды кухонной посуды в зависимости от функционального	14

	назначения. Материалы для изготовления различных видов кухонной утвари; их свойства. Кухонное белье: вид (полотенца, скатерти, салфетки, прихватки, фартуки, передники), Материалы, назначение. Ванная комната. Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Виды стиральных машин в зависимости от загрузки белья (вертикальная и горизонтальная загрузка). Характеристики разных видов машин. Режимы стирки, температурные режимы. Условные обозначения на стиральных машинах. Правила пользования стиральными машинами. Уход за жилищем. Сухая уборка, назначение, инвентарь, электробытовые приборы, средства бытовой химии. Правила техники безопасности использования электробытовых приборов. Практическая работа. Влажная уборка: назначение, инвентарь, моющие и чистящие средства, электробытовые приборы для влажной уборки помещения. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Практическая работа. Повторительно - обобщающий урок по теме "Жилище". Тест.	
Транспорт	Городской транспорт. Виды городского транспорта. Виды оплаты на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте. Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.	2
Средства связи	Почта. Внутренняя и международная письменная корреспонденция (почтовые карточки, письма, бандероли). Категории почтовых отправлений простые и регистрируемые (обыкновенные, заказные, с объявленной ценностью). Правила и стоимость отправления. Практическая работа.	1
Учреждения	Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.	1
Семья	Семейный досуг. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки,	2

	посещение музеев, театров. Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций. Досуг как развитие постоянного интереса к какому либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография.	
Охрана здоровья	Виды медицинских учреждений: поликлиника, амбулатория, больница, диспансер. Функции основных врачей-специалистов. Обобщающий урок за год. Тест.	2

11 класс

Разделы программы	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Кол-во часов
Питание	Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Горячий завтрак. Каши. Виды круп. Хранение круп. Молочные каши: вид, составление рецептов, отбор необходимых продуктов. Практическая работа. Приготовление молочных каш. Каша «Дружба». Каши, приготовленные на воде. Приготовление гречневой каши. Практическая работа. Каши быстрого приготовления. Практическая работа. Блюда из яиц: яичница – глазунья. Практическая работа. Приготовление блюд из яиц. Блюда из яиц: омлеты. Практическая работа. Приготовление блюд из яиц: омлет простой, омлет с добавкой. Обед. Составление рецептов овощных салатов. Практическая работа: приготовление овощного салата. Салаты с рыбой: составление рецептов, отбор продуктов. Практическая работа. Приготовление салата «Мимоза». Салаты с мясом (мясопродуктами): составление рецептов, отбор продуктов. Практическая работа. Приготовление «Оливье». Украшение салатов. Супы. Приготовление рыбного бульона. Заправки для супов. Мясные блюда. Жарка мяса. Практическая работа. Ужин. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов. Стоимость и расчет продуктов. Изделия из теста. Приготовление блинов и оладий. Практическая работа. Практическая работа. Изделия из дрожжевого теста. Московские булочки. Практическая работа. Изделия из недрожжевого теста. Пирожки на кефире.	24

Личная гигиена и здоровье	Значение физических упражнений в режиме дня. Соблюдение личной гигиены юношей и девушек при занятиях физическими упражнениями. Негативное воздействие вредных факторов на организм человека (электромагнитные излучения от компьютера, сотового телефона, телевизора; повышенный уровень шума, вибрация; загазованность воздуха и т.д.)	3
Одежда и обувь	Глажение изделий из различных видов тканей. Сухое глажение и глажение паром. Практическая работа. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила ухода за одеждой, изготовленной из различных видов материалов. Уход за хлопчатобумажной одеждой. Уход за шерстяными и трикотажными изделиями. Предприятия бытового обслуживания. Ателье мелкого ремонта одежды: оказываемые услуги, прейскурант. Экскурсия на предприятие бытового обслуживания. Ателье. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Соотношение размеров одежды в стандартах разных стран. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии. Повторительно - обобщающий урок по теме «Одежда и обувь». Тест	10
Жилище	Компании, осуществляющие управление многоквартирными домами. Виды услуг, предоставляемых управляющими компаниями в многоквартирных домах. Кухня. Нагревательные приборы и правила техники безопасности их использования. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др): назначение, правила использования и уход, техника безопасности. Практическая работа. Правила ухода за кухонной посудой в зависимости от материала, из которого они изготовлены. Практическая работа. Кухонная мебель. Виды кухонной мебели. Правила ухода и содержание. Практическая работа. Ванная комната. Стиральные средства для	14

	машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Мебель в жилых помещениях. Размещение мебели в помещении с учетом конкретных условий: размера и особых характеристик жилого помещения (освещенности, форм и т.д.) Интерьер. Рациональная расстановка мебели в помещении в зависимости от функционального назначения комнаты, площади, наличия мебели. Практическая работа. Ремонтные работы в доме. Виды ремонта: косметический, текущий. Ремонт стен. Материалы для ремонта стен. Виды обоев: бумажные, флизелиновые; виниловые (основные отличия по качеству и цене). Выбор клея для обоев в зависимости от их вида; самостоятельное изготовление клейстера. Практическая работа. Выбор цветовой гаммы обоев в зависимости от назначения помещения и его особенностей (естественная освещенность помещения, размеры помещения и т.д.) Повторительно-обобщающий урок по теме «Жилище». Тест.	
Транспорт	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Примерная стоимость проезда в вагонах разной комфортности. Формы приобретения билетов. Электронные билеты. Практическая работа. Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.	3
Средства связи	Телефонная связь. Значение сотовой (мобильной) связи в жизни современного человека. Беспроводные средства персональной связи (мобильные телефон сотовой связи, пейджеры, и беспроводные стационарные радиотелефоны, спутниковая связь). Правила оплаты различных видов телефонной связи (проводной и беспроводной). Сотовые компании, тарифы	2
Учреждения	Местные промышленные предприятия. Вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.	4

	Местные сельскохозяйственные предприятия. Вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих Организации. Отделы внутренних дел. Паспортно-визовая служба. Отделения пенсионного фонда. Налоговая инспекция. Центр социальной защиты населения.	
Семья	Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей. Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок. Значение и способы экономии расходов. Назначение сбережений. Виды вкладов в банки.	5
Охрана здоровья	Виды страховой медицинской помощи: обязательная и дополнительная. Полис обязательного медицинского страхования. Медицинские услуги оказываемые в рамках обязательного медицинского страхования. Перечень медицинских услуг, оказываемых в рамках дополнительного медицинского страхования Обобщающий урок за год. Тест.	3

12 класс

Разделы программы	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Кол-во часов
Питание	Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основные отличия рынка от магазина. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола. Практическая работа. Практическая работа. Приготовление блюд для завтрака: горячий бутерброд, яичница в хлебе, какао. Обед. Составление рецептов и приготовление супов. Практическая работа. Суп-пюре. Рыбные блюда (виды, способы приготовления).	22

	Практическая работа. Рыба отварная. Практическая работа. Рыба жареная. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость расчета продуктов для обеда. Домашние заготовки. Консервирование продуктов. Мер предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении. Практическая работа. Варенье из ягод и фруктов. Виды питания. Диетическое питание. Практическая работа. Рагу овощное в рукаве. Питание детей ясельного возраста. Практическая работа. Запеканка. Блюда национальной кухни. Обзор. Практическая работа. Приготовление национальных блюд. Драники (белорусская кухня). Бигос (украинская кухня). Праздничный стол. Сервировка праздничного стола. Столовое белье для праздничного стола: салфетки (льняные, хлопчатобумажные), скатерти. Практическая работа. Украшения салатов и холодных блюд из овощей и зелени. Практическая работа. Этикет праздничного застолья. Практическая работа.	
Личная гигиена и здоровье	Негативное воздействие вредных веществ на здоровье человека, последующие поколения. Гигиенические правила для девушек. Средства личной гигиены для девушек (виды, правила пользования). Практическая работа. Гигиенические правила для юношей.	3
Одежда и обувь	Уход за верхней одеждой из водоотталкивающей ткани, кожи, мехового велюра (дубленки), меха (искусственного и натурального). Виды пятновыводителей. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Практическая работа. Ателье индивидуального пошива одежды. Стил одежды. «Высокая» мода и мода для всех. Современные направления моды. Журналы мод. Аксессуары (декор) одежды: шарфы, платки, ремни и т.д. Определение собственного размера одежды. Составление комплектов из одежды	11

	(элементарные правила дизайна одежды). Практическая работа. Уход за обувью. Правила ухода за обувью, изготовленной из натуральной и искусственной кожи, нубука, замши, текстиля. Практическая работа. Ремонт обуви в специализированных мастерских. Экскурсия в мастерскую по ремонту обуви. Национальная одежда и обувь. Повторительно - обобщающий урок по теме «Одежда и обувь». Тест	
Жилище	Виды коммунальных услуг, оказываемых в сельской местности. Кухня. Национальные виды кухонной посуды Столовые приборы: назначение, правила ухода. Санитарные нормы и правила содержания и ухода за кухонной утварью. Практическая работа. Кухонное белье. Практическое и эстетическое назначение кухонного белья. Ванная комната. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин). Выбор стиральных машин в зависимости от конкретных условий (размера ванной комнаты, характеристики машины, цены). Мебель. Магазин по продаже различных видов мебели. Выбор мебели с учетом конкретных условий (размера помещения, внешнего оформления, соотношения цены и качества) интерьер. Композиция интерьера: расположение и соотношение составных частей интерьера: мебели, светильников, бытового оборудования, функциональных зон. Соблюдение требований к подбору занавесей, светильников и других деталей декора. Составление элементарных дизайн-проектов жилых комнат. Практическая работа. Ремонтные работы в доме. Самостоятельная оклейка стен обоями: подготовка обоев, правила наклеивания обоев. Обновление потолков: виды ремонта (покраска, побелка), основные правила и практические приемы. Расчет стоимости ремонта потолка в зависимости от его площади и вида. Повторительно-обобщающий урок по теме «Жилище». Тест.	12
Транспорт	Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт. Основные службы. Основные маршруты. Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы. Порядок приобретения билетов. Электронные билеты. Стоимость проезда.	2
Средства связи	Интернет – связь. Электронная почта и ее преимущества. Видео-связь (скайп).	2

	Видео-конференции. Особенности значение в современной жизни. Денежные переводы. Виды денежные переводы (адресные и безадресные). Различные системы безадресных переводов. Преимущества разных видов денежных переводов. Стоимость отправления денежного перевода.	
Учреждения	Исполнительные органы государственной власти (города, района). Муниципальные власти. Структура, назначение. Трудоустройство. Деловые бумаги, необходимые для приема на работу (резюме, заявление). Заполнение бумаг, необходимых для приема на работу. Практическая работа. Самостоятельное трудоустройство (по объявлению, рекомендации, через систему Интернет). Риски самостоятельного трудоустройства. Государственная служба занятости населения: назначение, функции. Правила постановки на учет.	4
Семья	Будущая семья. Закон о семье и браке. Условия создания семьи. Семейные отношения. Распределение обязанностей по ведению домашнего хозяйства, бюджета. Способы пополнения домашнего бюджета молодой семьи домашней деятельностью. Поведение родителей в семье, где ждут ребенка. Беременность, роды. Ответственность родителей за будущее ребенка. Социальное сиротство. Государственные проблемы, связанные с сиротством. Семейный уклад с появлением новорожденного в семье, распределение обязанностей. Грудной ребенок в семье: уход, питание новорожденного в семье, детский гардероб, необходимое оборудование и приспособления. Практическая работа. Развитие ребенка раннего возраста.	8
Охрана здоровья	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности. Особенности оплаты по листку временной нетрудоспособности страховыми компаниями. Обобщающий урок за год. Тест.	2