

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Воскресенская школа»

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
Лис С.А.Лысакова
30.08.2023г.

Утверждено приказом директора
МОУ «Воскресенская школа»
№ 202 от 30.08.2023
протокол педсовета №1 от 30.08.2023

Рабочая программа по учебному предмету
«Основы социальной жизни»
10-12 классы
срок реализации- 3 года

Разработчик:
Пирязева О.В.

с. Воскресенское
2023г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	с. 4
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	с.4
3. Содержание учебного предмета.....	с.6
4. Календарно-тематическое планирование.....	с.10

Программа разработана на основании:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19 декабря 2014 года №1599;
3. ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 24.11.2022 № 1026.
4. Письма Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
5. Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);
6. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 21.09.2022 № 858)
7. Положения о рабочей программе педагога.
8. Рабочей программы воспитания МОУ «Воскресенская школа»

1. Пояснительная записка

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

Задачи:

овладение обучающимися 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 сфер; развитие коммуникативной функции речи.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения учебного предмета «Основы социальной жизни».

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 3) воспитание уважительного отношения к иному мнению;
- 4) адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

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 и 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;

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 ряда 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 и 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).

Формирование БУД

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользующую социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых), слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач, использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия представлены умениями: дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временнопространственную организацию, использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

3. Содержание учебного предмета 10 класс

Здоровый образ жизни - требование современного общества. Значение физических упражнений в режиме дня. Негативное воздействие вредных факторов на организм человека. Здоровье и красота. Средства по уходу за кожей лица для девушек и юношей.

Гигиенические правила для девушек. Средства личной гигиены для девушек (виды, правила пользования). Виды медицинских учреждений: поликлиника, амбулатория, больница, диспансер. Функции основных врачей-специалистов. Медицинские услуги, оказываемые в рамках обязательного медицинского страхования. Общее представление о доме. Правила пользования общей собственностью в многоквартирном доме. Виды коммунальных услуг, оказываемых в сельской местности. Планировка жилища. Виды и назначение жилых комнат и нежилых помещений. Электробытовые приборы на кухне. Столовые приборы: назначение, правила ухода. Санитарные нормы и правила содержания и ухода за кухонной утварью. Кухонное белье: виды (полотенца, скатерти, салфетки, прихватки, фартуки, передники), материалы, назначение. Практическое и эстетическое назначение кухонного белья. Кухонная мебель. Виды кухонной мебели. Правила ухода и содержание.

Ванная комната. Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Виды стиральных машин в зависимости от загрузки белья (вертикальная и горизонтальная загрузки). Режимы стирки, температурные режимы.

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. Интерьер. Качества интерьера: функциональность, гигиеничность, эстетичность. Композиция интерьера: расположение и соотношение составных частей интерьера: мебели, светильников, бытового оборудования, функциональных зон. Уход за жилищем. Сухая уборка: назначение, инвентарь, электробытовые приборы, средства бытовой химии. Ремонтные работы в доме. Виды ремонта: косметический, текущий. Ремонт стен. Материалы для ремонта стен.

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. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Глажение изделий из различных видов тканей. Сухое глажение и глажение с паром. Прачечная и химчистка: назначение, оказываемые услуги, прейскурант.

Ателье индивидуального пошива одежды. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Соотношение размеров одежды в стандартах разных стран. Современные направления моды. Журналы мод. Выбор и покупка обуви в соответствии с ее назначением и размером. Правила подбора обуви к одежде. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека. Ремонт обуви в специализированных мастерских. Организация питания семьи. Организация правильного питания. Режим питания. Рацион питания. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив.

Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках).

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

Хранение круп Приготовление молочных каш, блюд из яиц, Блюда из яиц: яичница-глазунья, омлеты (омлеты простые и с добавками). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Рыба отварная. Рыба жареная. Составление меню для обеда. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина. Праздничный стол. Сервировка праздничного стола. Блюда национальной кухни. Городской транспорт. Виды городского транспорта. Виды оплаты проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте. Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда. Почта. Внутренняя и международная письменная корреспонденция (почтовые карточки, письма, бандероли). Телефонная связь. Беспроводные средства персональной связи (мобильные телефоны сотовой связи, пейджеры и беспроводные стационарные радиотелефоны, спутниковая связь). Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих. Трудоустройство. Деловые бумаги, необходимые для приема на работу (резюме, заявление). Заполнение деловых бумаг, необходимых для приема на работу. Практическая работа: «Заполнение деловых бумаг, необходимых для приема на работу». Самостоятельное трудоустройство (по объявлению, рекомендации, через интернет). Риски самостоятельного трудоустройства. Семейный досуг. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров. Ответственность родителей (законных представителей) за будущее обучающегося. Социальное сиротство. Государственные проблемы, связанные с сиротством. Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография. Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Будущая семья. Закон о семье и браке. Условия создания семьи. Семейные отношения.

11 класс

Значение здоровья в жизни и деятельности человека. Соблюдение личной гигиены юношей и девушек при занятиях физическими упражнениями. Виды страховой медицинской помощи: обязательная и дополнительная. Полис обязательного медицинского страхования. Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности. Правила проживания в собственном и многоквартирном доме. Компании, осуществляющие управление многоквартирными домами. Кухонная утварь. Виды кухонной посуды в зависимости от функционального назначения. Материалы для изготовления различных видов кухонной утвари, их свойства. Санитарные нормы и правила содержания и ухода за кухонной утварью. Национальные виды кухонной посуды. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Выбор клея для обоев в зависимости от их вида, самостоятельное изготовление клейстера. Расчет необходимого количества обоев в зависимости от площади помещения. Магазины по продаже различных видов мебели. Выбор мебели с учетом конкретных условий (размера помещения, внешнего оформления, соотношения цены и качества). Влажная уборка: назначение, инвентарь, моющие и чистящие средства, электробытовые приборы для влажной уборки помещений. Правила техники безопасности использования электробытовых приборов. Практическая работа: «Влажная уборка помещения». 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). Обновление потолков: виды ремонта (покраска, побелка), основные правила и практические приемы. Расчет стоимости ремонта потолка в зависимости от его площади и вида. Ручная и машинная стирка изделий. Уход за хлопчатобумажной одеждой. Уход за шерстяными и трикотажными изделиями.

Практические работы по ремонту одежды, выведению пятен. Правила выведение мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен. Ателье мелкого ремонта одежды: оказываемые услуги, прейскурант. Ателье индивидуального пошива одежды. Стель одежды. Определение собственного размера одежды. Профессии людей, создающих одежду: художники-дизайнеры (модельеры), раскройщики, портные. "Высокая" мода и мода для всех. Факторы, влияющие на выбор обуви: удобство (практичность) и эстетичность. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви, хранение чека или его копии. История появления обуви. Обувь в разные исторические времена. Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Завтрак. Холодный завтрак. Составление меню для холодного завтрака. Молочные продукты для холодного завтрака. Приготовление завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Обед. Овощные салаты: виды, первичная обработка овощей, способы приготовления. Приготовление овощного салата, салата «Оливье», бульона (мясного, рыбного), супа с вермишелью, щей, печенья, оладьев, блинов, блюда с использованием консервированных продуктов. Составление рецептов овощных салатов и их приготовление. Прозрачные супы. Заправки для супов. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье. Консервирование продуктов. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Украшения салатов и холодных блюд из овощей и зелени. Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание. Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт. Основные службы. Основные маршруты. Категории почтовых отправлений: простые и регистрируемые (обыкновенные, заказные, с объявленной ценностью). Правила и стоимость отправления. Интернет-связь. Электронная почта и ее преимущества. Видеосвязь (скайп). Видеоконференции. Особенности, значение в современной жизни. Упражнения в написании писем в электронной почте. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Отделы внутренних дел. Отделения пенсионного фонда. Налоговая инспекция. Государственная служба занятости населения: назначение, функции. Правила постановки на учет. Деловые бумаги, необходимые для приема на работу. Практическая работа по написанию заявления о трудоустройстве. Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей. Планирование дорогостоящих покупок. Значение и способы экономии расходов. Назначение сбережений. Виды вкладов в банки. Поведение родителей (законных представителей) в семье, где ждут обучающегося. Беременность, роды. Семейный уклад с появлением новорожденного в семье, распределение обязанностей. Грудной ребенок в семье: уход, питание новорожденного, детский гардероб, необходимое оборудование и приспособления. Грудной ребенок в семье: уход, питание новорожденного, детский гардероб. Грудной ребенок в семье: необходимое оборудование и приспособления. Развитие обучающегося раннего возраста. Развитие обучающегося раннего возраста. Поведение родителей (законных представителей) в семье, где ждут обучающегося.

12 класс

Здоровое и рациональное (сбалансированное) питание и его роль в укреплении здоровья. Негативное воздействие вредных веществ на здоровье человека, последующие поколения.

Значение косметики для девушек и юношей. Правила и приемы ухода за кожей лица. Гигиенические правила для юношей. Перечень медицинских услуг, оказываемых в рамках дополнительного медицинского страхования. Особенности оплаты по листку временной нетрудоспособности страховыми компаниями. Виды услуг, предоставляемых управляющими компаниями в многоквартирных домах. Нагревательные приборы и правила техники безопасности их использования. Правила ухода за кухонной посудой в зависимости от материала, из которого они изготовлены. Столовые приборы: назначение, правила ухода. История возникновения и развития кухонной утвари. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. 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). Магазины по продаже различных видов мебели. Выбор мебели с учетом конкретных условий (размера помещения, внешнего оформления, соотношения цены и качества). Рациональная расстановка мебели в помещении в зависимости от функционального назначения комнаты, площади, наличия мебели. Соблюдение требований к подбору занавесей, светильников и других деталей декора. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. 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. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Уход за верхней одеждой из водоотталкивающей ткани, кожи, мехового велюра (дубленки), меха (искусственного и натурального). Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Составление комплектов из одежды (элементарные правила дизайна одежды). Аксессуары (декор) одежды: шарфы, платки, ремни. Национальная обувь. Правила ухода за обувью, изготовленной из натуральной и искусственной кожи, нубука, замши, текстиля. История появления обуви. Обувь в разные исторические времена. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив. Простые и сложные бутерброды. Канapé. Приготовление бутербродов, горячих бутербродов, блюд для завтрака, салата с рыбой, с мясом, суп-пюре, котлет из готового фарша, жарка мяса. Каши, приготовленные на воде. Каши быстрого приготовления. Напитки для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола. Салаты с рыбой; мясом (мясопродуктами): составление рецептов, отбор продуктов. Заправки для салатов. Украшение салатов. Составление рецептов и приготовление супов. Мясные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Отбор продуктов для холодного ужина. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Составление и запись рецептов изделий из теста. Примерная стоимость проезда в вагонах разной комфортности. Формы приобретения билетов. Электронные билеты. Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы. Порядок приобретения билетов. Электронные билеты. Стоимость проезда. Значение сотовой (мобильной) связи в жизни современного человека. Правила оплаты различных видов телефонной связи (проводной и беспроводной). Сотовые компании, тарифы. Виды денежных переводов (адресные и безадресные). Различные системы безадресных переводов. Преимущества разных видов денежных переводов. Стоимость отправления денежного перевода. Паспортно-визовая служба. Центры социальной защиты населения. Самостоятельное трудоустройство (по объявлению, рекомендации, через интернет). Риски самостоятельного трудоустройства. Условия создания семьи. Семейные отношения. Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы, посещение спортивных секций. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на

месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Распределение обязанностей по ведению домашнего хозяйства, бюджета. Способы пополнения домашнего бюджета молодой семьи надомной деятельностью. Грудной ребенок в семье. Развитие обучающегося раннего возраста.

4. Тематическое планирование
10 класс
(2 часа в неделю, 68 часов в год)

№	Название раздела	Реализация воспитательного потенциала урока	Количество часов	Контрольные работы/практические работы
1	Личная гигиена и здоровье	Совершенствование имеющихся навыков самообслуживания	5	
2	Охрана здоровья	Формирование ответственного отношения к здоровью	3	
3	Жилище	Развитие старательности, добросовестности	15	
	Одежда и обувь	Развитие имеющихся навыков самообслуживания	12	1
	Питание	Совершенствование имеющихся навыков приготовления простейших блюд	14	
	Транспорт	Воспитание культуры поведения	4	
	Средства связи	Воспитание культуры общения посредством разных средств связи	2	
	Предприятия, организации, учреждения	Воспитание уважения к человеку-труженику	6	
	Семья	Воспитание ответственности, готовности помочь, доброты, отзывчивости	7	1
Итого:			68	2

11 класс
(2 часа в неделю, 68 часов в год)

№	Название раздела	Реализация воспитательного потенциала урока	Количество часов	Контрольные работы/практические работы
---	------------------	---	------------------	--

1	Личная гигиена и здоровье	Совершенствование имеющихся навыков самообслуживания	2	
2	Охрана здоровья	Формирование ответственного отношения к здоровью	2	
3	Жилище	Развитие старательности, добросовестности	11	
	Одежда и обувь	Развитие имеющихся навыков самообслуживания	11	
	Питание	Совершенствование имеющихся навыков приготовления простейших блюд	21	1
	Транспорт	Воспитание культуры поведения	2	
	Средства связи	Воспитание культуры общения посредством разных средств связи	3	
	Предприятия, организации, учреждения	Воспитание уважения к человеку-труженику	5	
	Семья	Воспитание ответственности, готовности помочь, доброты, отзывчивости	11	1
Итого:			68	2

12 класс
(2 часа в неделю, 68 часов в год)

№	Название раздела	Реализация воспитательного потенциала урока	Количество часов	Контрольные работы/практические работы
1	Личная гигиена и здоровье	Совершенствование имеющихся навыков самообслуживания	4	
2	Охрана здоровья	Формирование ответственного отношения к здоровью	2	
3	Жилище	Развитие старательности, добросовестности	13	
	Одежда и обувь	Развитие имеющихся навыков самообслуживания	7	
	Питание	Совершенствование имеющихся навыков приготовления простейших блюд	26	1

	Транспорт	Воспитание культуры поведения	2	
	Средства связи	Воспитание культуры общения посредством разных средств связи	2	
	Предприятия, организации, учреждения	Воспитание уважения к человеку-труженику	2	
	Семья	Воспитание ответственности, готовности помочь, доброты, отзывчивости	10	1
Итого:			68	2

Приложение

Оценочные материалы (демоверсии работ контрольного характера для определения качества освоения обучающимися образовательной программы)

10 класс

Проверочная работа за 1 полугодие

1. Какого типа кожи лица не бывает:

- нормальная;
- сухая;
- мокрая;
- жирная;
- комбинированная.

2. Что из перечисленного относится к здоровому образу жизни?

- заниматься физическим трудом и спортом;
- кушать жирную и острую пищу;
- есть больше сладостей.

3. Эта кожа имеет красивый бежево-розовый цвет, она матовая, упругая, гладкая. Хорошо переносит умывание водой.

- сухая;
- комбинированная;
- нормальная;
- жирная.

4. Эта кожа встречается часто и характеризуется наличием разных участков: на лбу, носу, подбородке – жирных, на щеках, висках – сухих:

- комбинированная;
- сухая;
- нормальная;
- жирная.

5. Напиши специальность врача в правый столбик

Что лечит врач	Специальность врача
Внутренние болезни взрослых	
Внутренние болезни детей	
Ухо, горло, нос	
Глазные болезни	
Заболевания кожи	
Делает операции	

6. Перечисли виды мебели в зависимости от ее назначения и способы ухода за ней.....

7. Перечисли правила ухода за жилищем.....

8. Изделия из какой ткани нельзя стирать при температуре 90 * C

- а) из хлопка б) из шерсти и синтетики в) из льна

9. Что нужно делать с мокрым бельем после стирки?

- а) выбрать отбеливатель; б) выбрать вид сушки; в) проутюжить.

10. Что нужно делать с сухим бельем после сушки?

- а) погладить; б) положить в шкаф; в) повесить на плечики.

11. Где хранить грязное белье?

- а) в шкафу; б) в ванной на полу; в) в ванной в корзине для белья.

12. Подпиши название символа



13. Восстановите (расставьте цифры) последовательность правил подготовки вещей в химчистку и получение их:

- При получении проверить чистоту и целостность изделия.
- Если есть пояс привязать к вешалке или пришить к изделию.
- Поблагодарить за работу.
- Внимательно прочитать квитанцию.
- Квитанцию убрать, чтобы не потерять.
- Проверить карманы.
- Сухим мылом обвести самые грязные места и показать их приемщику.

14. Прочитайте план работы по утюжке. Определите последовательность работы:

- проверить исправность утюга
- убрать рабочее место
- приготовить гладильную доску
- положить резиновый коврик

Итоговая контрольная работа за год учащихся 10 класса

1. Что такое косметика?

- А) Космическое название.
- Б) Название конфет.
- В) Средства для ухода за кожей, волосами, зубами, ногами.

2. Как продлить срок службы одежды?

- А) Стирать
- Б) Неаккуратно носить
- В) Чистить
- Г) Зашивать
- Д) Купить новую

3. Отметьте галочкой, какие из перечисленных вещей нельзя стирать, а можно чистить?

Шуба, платье, носки, пальто, меховая курточка, дубленка, футболка, плед, одеяло, мягкие игрушки.

4. Распредели в правильном порядке последовательность уборки кухни

- Протри плиту
- Вымой пол.
- Протри или вымой тёплой водой кухонный стол.
- Выбрось мусор, вложи в ведро новый пакет.
- Открой форточку
- Почисти раковину.
- Сначала вымой и расставь по местам всю посуду.

5. Если тебя пригласили в гости к назначенному часу, как ты поступишь:

.....

6. Если товар в упаковке?

- А) Открой её и рассмотри.
- Б) Не нарушай упаковку.
- В) Открыть может продавец по вашей просьбе.

7. Для трудоустройства надо обратиться в:

- А) Отдел кадров
- Б) Паспортную службу
- В) Бюро по трудоустройству

8. Как называется документ, который подтверждает нетрудоспособность?

.....

9. Отметь галочкой блюда, которые подходят к диетическому питанию

Каши, кофе, жареные котлеты из свинины, пюре картофельное, овощи тушеные, котлеты на пару, котлета рыбная, шашлык, сельдь соленая, овощи, фрукты, молоко, кефир, омлет, голубцы, курица отварная.

10. Расставь стрелки.

Название	Способ распространения
Инфекции дыхательных путей (грипп, ангина, корь, коклюш, туберкулёз, оспа)	Через продукты питания, воду, грязные руки.
Кишечные инфекции (дизентерия, брюшной тиф, холера, инфекционный гепатит)	Воздушно-капельным путём.
Кровяные инфекции (малярия, клещевой энцефалит, чума)	Контактный путь.
Инфекции наружных покровов (чесотка, сибирская язва, трахома (заболевание глаз))	Через укусы кровососущих насекомых (комары, клещи, блохи, вши, москиты).

11. Отметьте правила ухода за больным

- 1. Отдельная комната или ширма
- 2. Лекарства давать, как захотите
- 3. Отдельная посуда
- 4. Бельё больному менять 1 раз в месяц
- 5. Проветривать комнату.
- 6. Кормить в одно и тоже время.

12. Задание: выберите верные утверждения.

1. вещь, которую сдаёшь в комиссионный магазин должна иметь товарный вид.
2. Ничего страшного, если есть небольшие повреждения, ведь вещь-то поношенная, и об этом все знают.
3. Зачем стирать вещь перед сдачей, вдруг ее не продадут.
4. Вещь должна быть чистой.
5. Договор между магазином и мной составляется в одном экземпляре, который выдается мне на руки.

13. Восстанови правильную последовательность ухода за сырой кожаной обувью:

- Оботри сухой тряпкой.
- Вымой обувь.
- Отполируй обувь бархоткой.
- Просуши обувь.
- Набей бумагу или газету в носки обуви.
- Почисти щёткой со специальным обувным кремом.

**Проверочная работа за 1 полугодие
11 класс**

1. Обозначьте цифрами, какой этап за каким:

- Установить терморегулятор утюга
- Подготовить рабочее место
- Включить вилку утюга в розетку
- Прогладить изделие
- Выключить утюг из розетки
- Поставить на подставку.

1. Закончите предложения:

- До начала работы проверить исправность _____.
- Включать и выключать утюг _____.
- Следить, чтобы шнур не касался горячей _____.
- Утюг ставить _____.

По окончании работы выключить утюг _____.

2. Подпишите значение символов.



3. Заполни пропуски в тексте

Семья объединяет людей, которые являются кровными (родители и дети) ... или близкими людьми (муж и жена). Члены семьи живут в одном ..., ведут общее ..., имеют общее Они вместе воспитывают ... и проводят свободное время.

Двухпоколенная семья состоит из ...

Трёхпоколенная семья состоит из ...

Семья, в которой по какой-либо причине нет одного из родителей называется...

5. Бюджет – это

6. Что такое доходы? Перечисли доходы:

7. Что такое расходы? Перечисли расходы семьи:

8. Что такое кредит? Какие кредиты вы знаете?

трудоустройство		трудоустройство
	фамилия, имя, отчество работника	
	вид причёски	
	сведения о документах, удостоверяющих личность работника и работодателя	
	идентификационный номер налогоплательщика	
	национальность	
	место и дата заключения трудового договора	
	место работы	
	дата начала работы	
	условия оплаты труда	

**Проверочная работа за 1 полугодие
12 класс**

1. Назовите, какие основные функции выполняет питание в жизни человека:

- а) поддерживает биологическую жизнь
- б) снижает психологические нагрузки
- в) обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между организмом человека и окружающей средой.

2. Перечисли правила ухода за кухонной посудой в зависимости от материала, из которого они

изготовлены.....

3. Типы стиральных машин:

- А) промышленные;
- Б) бытовые;
- В) полуавтоматические

4. Виды стиральных машин:

- А) полуавтомат;
- Б) центрифуга;
- В) автомат

5. Отметь надписи, которые можно встретить на упаковках с бытовой химией:

- А) «Использовать только в перчатках»
- Б) «Избегать попадания в глаза»
- В) «Использовать только в закрытом помещении, куда не попадает свежий воздух»
- Г) «Хранить в недоступном месте от детей»

6. Первые действия при попадании средств бытовой химии на кожу или глаза:

7. Как подготовить поверхность стены для оклейки обоями?

- а) зашпаклевать дефекты, выровнять поверхность, загрунтовать;
- б) отчистить от старых обоев, зашпаклевать дефекты, выровнять поверхность, загрунтовать;
- в) отчистить от старых обоев, загрунтовать, зашпаклевать дефекты, выровнять поверхность.

8. Приклеиваемые на стену обои проглаживают:

- а) сверху вниз и от центра в стороны;
- б) с боков в центр;
- в) снизу вверх;

г) от верха к низу.

9. Перечисли правила сушки белья из различных тканей

10. Перечисли правила ухода за обувью, изготовленной из натуральной и искусственной кожи

**Итоговая контрольная работа за год
12 класс**

1. В правильном порядке укажите этапы ухода за кожей лица.

- Тонизировать лосьоном
- Умыть лицо с мылом
- Увлажнить кремом

2. Назови перечень медицинских услуг, оказываемых в рамках дополнительного медицинского страхования:

3. Выбери правила техники безопасности использования нагревательных приборов.

- А. Включать электронагревательные приборы в сеть в соответствии с потребляемым напряжением
- Б. Не включать электроводонагревательные приборы в сеть без воды
- В. Включать и выключать прибор мокрыми руками
- Г. Проверить исправность электрической розетки

4. Вставь в памятку о поведении в магазине пропущенные слова :

- Пропусти людей, ... из магазина.
- Пройди в нужный
- Выбирая ..., смотри на цену.
- Не облакачивайся на ..., не прикасайся к ней пальцами.
- Если есть ..., спроси последнего, встань.
- Стоя в очереди, не толкайся, ...не разговаривай.
- ... обратись к продавцу, четко называй название товара и его количество.
- Расплатись за товар, считай ..., возьми чек.

5. Как называются овощи, каша и другие добавки к мясным, рыбным блюдам?

6. Что не используют при приготовлении салатов?

- А) майонез и перец
- Б) мука и дрожжи
- В) уксус и соль

7. Что моют в первую очередь:

- А) кастрюли, сковородки
- Б) чайную посуду
- В) вилки, ножи, ложки

8. Что моют в последнюю очередь:

- А) кастрюли, сковородки
- Б) чайную посуду
- В) вилки, ножи, ложки

9. К санитарно-гигиеническим требованиям относятся утверждения:

- А) Мойте руки с мылом

- Б) перед включением электроприбора проверьте исправность шнура
- В) наденьте фартук, косынку.
- Г) включайте и выключайте приборы сухими руками
- Д) рукава одежды закатайте
- Е) подготовьте рабочее место

10. Перечисли блюда для горячего ужина:

11. Перечисли, какие услуги предоставляет паспортно-визовая служба.

12. Вычеркни принадлежности, которые не понадобятся для купания грудного ребенка: губка, мочалка, ванна, полотенце махровое, термометр, шампунь, кипяченая вода, расческа, бальзам для волос, детское мыло, чистое белье, пеленка, хозяйственное мыло.

**Календарно-тематическое планирование
10 класс**

№	Название раздела, тема урока	Дата
Личная гигиена и здоровье-5 часов		
1	Здоровый образ жизни - требование современного общества.	
2	Значение физических упражнений в режиме дня.	
3	Негативное воздействие вредных факторов на организм человека (электромагнитные излучения от компьютера, сотового телефона, телевизора; повышенный уровень шума, вибрация, загазованность воздуха).	
4	Здоровье и красота. Средства по уходу за кожей лица для девушек и юношей.	
5	Гигиенические правила для девушек. Средства личной гигиены для девушек (виды, правила пользования).	
Охрана здоровья-3 часа		
6	Виды медицинских учреждений: поликлиника, амбулатория, больница, диспансер.	
7	Функции основных врачей-специалистов.	
8	Медицинские услуги, оказываемые в рамках обязательного медицинского страхования.	
Жилище-15 часов		
9	Общее представление о доме. Правила пользования общей собственностью в многоквартирном доме.	
10	Виды коммунальных услуг, оказываемых в сельской местности.	
11	Планировка жилища. Виды и назначение жилых комнат и нежилых помещений.	
12	Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.	
13	Столовые приборы: назначение, правила ухода. Санитарные нормы и правила содержания и ухода за кухонной утварью.	
14	Кухонное белье: виды (полотенца, скатерти, салфетки, прихватки, фартуки, передники), материалы, назначение. Практическое и эстетическое назначение кухонного белья.	
15	Кухонная мебель. Виды кухонной мебели. Правила ухода и содержание.	
16	Ванная комната. Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос.	
17	Виды стиральных машин в зависимости от загрузки белья (вертикальная и горизонтальная загрузки). Режимы стирки, температурные режимы.	
18	Виды мебели в зависимости от ее назначения. Размещение мебели в помещении с учетом от конкретных условий: размера и особых характеристик жилого помещения (освещенности, формы).	
19	Составление элементарных дизайн-проектов жилых комнат.	
20	Интерьер. Качества интерьера: функциональность, гигиеничность, эстетичность.	
21	Композиция интерьера: расположение и соотношение составных частей интерьера: мебели, светильников, бытового оборудования, функциональных зон.	
22	Уход за жилищем. Сухая уборка: назначение, инвентарь, электробытовые приборы, средства бытовой химии.	
23	Ремонтные работы в доме. Виды ремонта: косметический, текущий. Ремонт	

	стен. Материалы для ремонта стен.	
Одежда и обувь- 12 часов		
24	Материалы, используемые для изготовления одежды (хлопок, шерсть, синтетика, лен, шелк). Преимущества и недостатки разных видов тканей.	
25	Уход за одеждой. Виды повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.	
26	Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья.	
27	Глажение изделий из различных видов тканей. Сухое глажение и глажение с паром.	
28	Прачечная и химчистка: назначение, оказываемые услуги, прейскурант.	
29	Ателье индивидуального пошива одежды.	
30	Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Соотношение размеров одежды в стандартах разных стран.	
31	Современные направления моды. Журналы мод.	
32	<i>Проверочная работа за 1 полугодие.</i>	
33	Работа над ошибками. Выбор и покупка обуви в соответствии с ее назначением и размером.	
34	Правила подбора обуви к одежде. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.	
35	Ремонт обуви в специализированных мастерских.	
Питание-14 часов		
36	Организация питания семьи. Организация правильного питания. Режим питания. Рацион питания.	
37	Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив.	
38	Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках).	
39	Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.	
40	Горячий завтрак. Каши. Виды круп. Хранение круп	
41	Приготовление молочных каш.	
42	Блюда из яиц: яичница-глазунья, омлеты (омлеты простые и с добавками).	
43	Приготовление блюд из яиц.	
44	Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Рыба отварная. Рыба жареная.	
45	Составление меню для обеда.	
46	Составление меню для холодного ужина.	
47	Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.	
48	Праздничный стол. Сервировка праздничного стола.	
49	Блюда национальной кухни.	
Транспорт- 4 часа		
50	Городской транспорт. Виды городского транспорта. Виды оплаты проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.	
51	Междугородний железнодорожный транспорт.	
52	Вокзалы: назначение, основные службы. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале.	
53	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.	
Средства связи-2 часа		
54	Почта. Внутренняя и международная письменная корреспонденция (почтовые	

	карточки, письма, бандероли).	
55	Телефонная связь. Беспроводные средства персональной связи (мобильные телефоны сотовой связи, пейджеры и беспроводные стационарные радиотелефоны, спутниковая связь).	
Предприятия, организации, учреждения-6 часов		
56	Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения.	
57	Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.	
58	Трудоустройство. Деловые бумаги, необходимые для приема на работу (резюме, заявление).	
59	Заполнение деловых бумаг, необходимых для приема на работу.	
60	Практическая работа: «Заполнение деловых бумаг, необходимых для приема на работу».	
61	Самостоятельное трудоустройство (по объявлению, рекомендации, через интернет). Риски самостоятельного трудоустройства.	
Семья-7 часов		
62	Семейный досуг. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров.	
63	Ответственность родителей (законных представителей) за будущее обучающегося.	
64	Социальное сиротство. Государственные проблемы, связанные с сиротством.	
65	Итоговая контрольная работа за год.	
66	Работа над ошибками. Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография.	
67	Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи.	
68	Будущая семья. Закон о семье и браке. Условия создания семьи. Семейные отношения.	

11 класс

№	Название раздела, тема урока	Дата
Личная гигиена и здоровье-2 часа		
1	Значение здоровья в жизни и деятельности человека.	
2	Соблюдение личной гигиены юношей и девушек при занятиях физическими упражнениями.	
Охрана здоровья-2 часа		
3	Виды страховой медицинской помощи: обязательная и дополнительная. Полис обязательного медицинского страхования.	
4	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.	
Жилище-11 часов		
5	Правила проживания в собственном и многоквартирном доме. Компании, осуществляющие управление многоквартирными домами.	
6	Кухонная утварь. Виды кухонной посуды в зависимости от функционального назначения. Материалы для изготовления различных видов кухонной утвари, их свойства.	
7	Санитарные нормы и правила содержания и ухода за кухонной утварью.	
8	Национальные виды кухонной посуды.	
9	Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин	

	(порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках.	
10	Выбор клея для обоев в зависимости от их вида, самостоятельное изготовление клейстера. Расчет необходимого количества обоев в зависимости от площади помещения.	
11	Магазины по продаже различных видов мебели. Выбор мебели с учетом конкретных условий (размера помещения, внешнего оформления, соотношения цены и качества).	
12	Влажная уборка: назначение, инвентарь, моющие и чистящие средства, электробытовые приборы для влажной уборки помещений. Правила техники безопасности использования электробытовых приборов.	
13	Практическая работа: «Влажная уборка помещения».	
14	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).	
15	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-11 часов	
16	Ручная и машинная стирка изделий.	
17	Уход за хлопчатобумажной одеждой. Уход за шерстяными и трикотажными изделиями.	
18	Практическая работа: «Ремонт одежды».	
19	Правила выведение мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.	
20	Практическая работа: «Выведение пятен».	
21	Ателье мелкого ремонта одежды: оказываемые услуги, прейскурант. Ателье индивидуального пошива одежды.	
22	Стиль одежды. Определение собственного размера одежды.	
23	Профессии людей, создающих одежду: художники-дизайнеры (модельеры), раскройщики, портные. "Высокая" мода и мода для всех.	
24	Факторы, влияющие на выбор обуви: удобство (практичность) и эстетичность.	
25	Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви, хранение чека или его копии.	
26	История появления обуви. Обувь в разные исторические времена.	
	Питание-21 час	
27	Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах.	
28	Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание).	
29	Завтрак. Холодный завтрак. Составление меню для холодного завтрака. Молочные продукты для холодного завтрака.	
30	Приготовление завтрака.	
31	Проверочная работа за 1 полугодие.	
32	Работа над ошибками. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака.	
33	Обед. Овощные салаты: виды, первичная обработка овощей, способы приготовления.	
34	Приготовление овощного салата.	
35	Приготовление салата «Оливье».	

36	Составление рецептов овощных салатов и их приготовление.	
37	Прозрачные супы. Заправки для супов.	
38	Приготовление бульона (мясного, рыбного).	
39	Приготовление супа с вермишелью.	
40	Приготовление щей.	
41	Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье.	
42	Практическая работа: «Приготовление печенья».	
43	Практическая работа: «Приготовление оладьев».	
44	Практическая работа: «Приготовление блинов».	
45	Консервирование продуктов. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов.	
46	Приготовление блюда с использованием консервированных продуктов.	
47	Украшения салатов и холодных блюд из овощей и зелени.	
Транспорт – 2 часа		
48	Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.	
49	Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт. Основные службы. Основные маршруты.	
Средства связи-3 часа		
50	Категории почтовых отправлений: простые и регистрируемые (обыкновенные, заказные, с объявленной ценностью). Правила и стоимость отправления.	
51	Интернет-связь. Электронная почта и ее преимущества. Видеосвязь (скайп). Видеоконференции. Особенности, значение в современной жизни.	
52	Упражнения в написании писем в электронной почте.	
Предприятия, организации, учреждения- 5 часов		
53	Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы.	
54	Отделы внутренних дел. Отделения пенсионного фонда. Налоговая инспекция	
55	Государственная служба занятости населения: назначение, функции. Правила постановки на учет.	
56	Деловые бумаги, необходимые для приема на работу.	
57	Практическая работа: «Написание заявления о трудоустройстве».	
Семья-11 часов		
58	Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография.	
59	Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.	
60	Планирование дорогостоящих покупок. Значение и способы экономии расходов. Назначение сбережений. Виды вкладов в банки.	
61	Поведение родителей (законных представителей) в семье, где ждут обучающегося.	
62	Итоговая контрольная работа за год.	
63	Работа над ошибками. Беременность, роды. Семейный уклад с появлением новорожденного в семье, распределение обязанностей.	
64	Грудной ребенок в семье: уход, питание новорожденного, детский гардероб, необходимое оборудование и приспособления.	
65	Грудной ребенок в семье: уход, питание новорожденного, детский гардероб.	
66	Грудной ребенок в семье: необходимое оборудование и приспособления.	

	Развитие обучающегося раннего возраста.	
67	Развитие обучающегося раннего возраста.	
68	Поведение родителей (законных представителей) в семье, где ждут обучающегося.	

12 класс

№	Название раздела, тема урока	Дата
Личная гигиена и здоровье-4 часа		
1	Здоровое и рациональное (сбалансированное) питание и его роль в укреплении здоровья.	
2	Негативное воздействие вредных веществ на здоровье человека, последующие поколения.	
3	Значение косметики для девушек и юношей. Правила и приемы ухода за кожей лица.	
4	Гигиенические правила для юношей.	
Охрана здоровья- 2 часа		
5	Перечень медицинских услуг, оказываемых в рамках дополнительного медицинского страхования.	
6	Особенности оплаты по листку временной нетрудоспособности страховыми компаниями.	
Жилище-13 часов		
7	Виды услуг, предоставляемых управляющими компаниями в многоквартирных домах.	
8	Нагревательные приборы и правила техники безопасности их использования.	
9	Правила ухода за кухонной посудой в зависимости от материала, из которого они изготовлены. Столовые приборы: назначение, правила ухода.	
10	История возникновения и развития кухонной утвари.	
11	Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности.	
12	Условные обозначения на стиральных машинах. Характеристики разных видов стиральных машин.	
13	Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин). Выбор стиральных машин в зависимости от конкретных условий (размера ванной комнаты, характеристика машины, цены).	
14	Магазины по продаже различных видов мебели. Выбор мебели с учетом конкретных условий (размера помещения, внешнего оформления, соотношения цены и качества).	
15	Рациональная расстановка мебели в помещении в зависимости от функционального назначения комнаты, площади, наличия мебели.	
16	Соблюдение требований к подбору занавесей, светильников и других деталей декора.	
17	Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.	
18	Выбор цветовой гаммы обоев в зависимости от назначения помещения и его особенностей (естественная освещенность помещения, размеры помещения).	
19	Самостоятельная оклейка стен обоями: подготовка обоев, правила наклеивания обоев.	
Одежда и обувь-7 часов		
20	Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках.	
21	Уход за верхней одеждой из водоотталкивающей ткани, кожи, мехового велюра (дубленки), меха (искусственного и натурального).	
22	Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с	

	назначением и необходимыми размерами.	
23	Составление комплектов из одежды (элементарные правила дизайна одежды). Аксессуары (декор) одежды: шарфы, платки, ремни.	
24	Национальная обувь.	
25	Правила ухода за обувью, изготовленной из натуральной и искусственной кожи, нубука, замши, текстиля.	
26	История появления обуви. Обувь в разные исторические времена.	
Питание-26 часов		
27	Проверочная работа за 1 полугодие.	
28	Работа над ошибками. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.	
29	Простые и сложные бутерброды. Канапе.	
30	Приготовление бутербродов.	
31	Приготовление горячих бутербродов.	
32	Молочные каши: виды, составление рецептов, отбор необходимых продуктов.	
33	Каши, приготовленные на воде.	
34	Каши быстрого приготовления.	
35	Напитки для завтрака.	
36	Посуда для завтрака. Сервировка стола.	
37	Приготовление блюд для завтрака.	
38	Салаты с рыбой; мясом (мясопродуктами): составление рецептов, отбор продуктов.	
39	Приготовление салата с рыбой.	
40	Приготовление салата с мясом.	
41	Заправки для салатов. Украшение салатов.	
42	Составление рецептов и приготовление супов.	
43	Приготовление суп-пюре.	
44	Мясные блюда (виды, способы приготовления).	
45	Приготовление котлет из готового фарша.	
46	Практическая работа: «Жарка мяса».	
47	Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.	
48	Фруктовые напитки: соки, нектары.	
49	Блюда для ужина: холодный и горячий ужин.	
50	Отбор продуктов для холодного ужина. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина.	
51	Составление меню для горячего ужина.	
52	Составление и запись рецептов изделий из теста.	
Транспорт-2 часа		
53	Примерная стоимость проезда в вагонах разной комфортности. Формы приобретения билетов. Электронные билеты.	
54	Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы. Порядок приобретения билетов. Электронные билеты. Стоимость проезда.	
Средства связи-2 часа		
55	Значение сотовой (мобильной) связи в жизни современного человека. Правила оплаты различных видов телефонной связи (проводной и беспроводной). Сотовые компании, тарифы.	
56	Виды денежных переводов (адресные и безадресные). Различные системы безадресных переводов. Преимущества разных видов денежных переводов. Стоимость отправления денежного перевода.	

Предприятия, организации, учреждения- 2 часа		
57	Паспортно-визовая служба. Центры социальной защиты населения.	
58	Самостоятельное трудоустройство (по объявлению, рекомендации, через интернет). Риски самостоятельного трудоустройства.	
Семья-10 часов		
59	Условия создания семьи. Семейные отношения.	
60	Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы, посещение спортивных секций.	
61	Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность	
62	Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц.	
63	Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям.	
64	Итоговая контрольная работа за год	
65	Работа над ошибками. Распределение обязанностей по ведению домашнего хозяйства, бюджета.	
66	Способы пополнения домашнего бюджета молодой семьи надомной деятельностью.	
67	Грудной ребенок в семье.	
68	Развитие обучающегося раннего возраста.	