

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Учредитель: управление образования администрации Плесецкого МО
Архангельской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кенозерская средняя школа»

РАССМОТРЕНА
на Методическом совете школы
Протокол № 1
от «27» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНА
Зам. директора по У.Р.
Сигнал/Е.Н.Старицына/
«28» августа 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Основы социальной жизни» 5-9
классы
(варианты 1, 4.3)**

Погост, 2025

I. 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, 4.3), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1, 4.3) 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» с 5-8 классы рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю), в 9 классе 33 учебные недели – 66 часов.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и основные направления работы.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» имеет своей целью практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Цель: практическая подготовка обучающихся к самостоятельной жизни и труду, формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, повышению уровня общего развития.

Задачи:

расширить кругозор обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;

формировать и развивать навыки самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;

знакомить с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формировать необходимые умения;

практически ознакомить с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формировать умения по пользованию услугами учреждений и предприятий социальной направленности;

формировать морально-этических нормы поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);

развивать навыки здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

Специальные коррекционные занятия на уроках «ОСЖ» направлены на практическую подготовку учащихся к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний, умений и навыков, способствующих социальной адаптации, повышение уровня общего развития учащихся.

Настоящая адаптированная рабочая программа составлена с учетом возрастных и психологических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений.

Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушением интеллекта необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомятся с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь.

Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей.

Место предмета в учебном плане

В соответствие с недельным учебным планом общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на предмет «ОСЖ» отводится:

5 класс - 2 часа в неделю 68 часов в год

6 класс - 2 часа в неделю 68 часов в год

7 класс - 2 часа в неделю 68 часов в год

8 класс – 2 часа в неделю 68 часов в год

9 класс – 2 часа в неделю 66 часов в год.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Учебная программа по ОСЖ строится по концентрическому принципу, что дает возможность осуществлять коррекцию умственной деятельности школьников. Особенностью учебной программы по основам социальной жизни является своеобразие содержания изучаемого материала, а также его распределение, позволяющее постоянно возвращаться к пройденным разделам. Это способствует более прочному и осознанному усвоению изучаемого предмета. Распределение материала в программе обеспечивает постепенность перехода от легкого к более сложному. Таким образом, происходит повышение уровня обучаемости, а овладение материалом прошлых лет постоянно используется и закрепляется, переходя в прочные умения и навыки. Каждый раздел программы имеет свое продолжение с 5 по 9 класс, за исключением разделов «Экономика домашнего хозяйства» и «Трудоустройство», которые изучаются в 8-9 классах. Например, если в 5 классе по теме «Одежда и обувь» к концу года учащиеся должны знать только виды одежды и обуви, их назначение и уход за ними, то в 7 классе знания и умения в значительной степени расширены: особенности стирки одежды и белья, правила пользования стиральной машиной и моющими средствами, назначение прачечной и пользование ею. В 9 классе эта тема предусматривает овладение навыками определить размер одежды и обуви, стиль, гарантийные сроки носки, способы обновления одежды и т.п. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей и т.д. Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры: организация труда, соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда.

Программа раскрывает следующие основные разделы курса ОСЖ: 1. Личная гигиена 2. Одежда и обувь 3. Питание 4. Семья 5. Культура поведения 6. Жилище 7. Транспорт 8. Торговля 9. Средства связи 10.Медицинская помощь 11.Учреждения, организации и предприятия 12. Экономика домашнего хозяйства 13.Профориентация и трудоустройство.

1. Личная гигиена.

Ее значение для здоровья и жизни человека. Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. Здоровье и красота прически. Значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека. Способы закаливания, правила и приемы выполнения воздушных и водных процедур, солнечных, физических упражнений; сезонная одежда, обувь, головной убор. Особенности личной гигиены в жизни подростка. Значение косметики для девушки и юноши.

2. Одежда и обувь.

Значение одежды, головных уборов и обуви для сохранения здоровья человека. Значение опрятного вида человека. Поддержание одежды в порядке. Значение продления срока службы одежды. Особенности ухода за одеждой, изготовленной из шерстяных и синтетических тканей. Стиль одежды, мода, обновление одежды (замена мелких деталей).

3. Питание.

Значение питания в жизни и деятельности людей. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей. Место приготовления пищи и оборудование его. Приготовление пищи не требующей тепловой обработки. Правила и приемы ухода за посудой и помещением, где готовят пищу. Сервировка стола. Гигиена приготовления пищи. Правила и приемы хранения продуктом и готовой пищи. Способы выбора доброкачественных продуктов: овощных, мясных, рыбных и др. Приготовление пищи с минимумом тепловой обработки на электроплитке. Правила и приемы ухода за посудой и кухонными приборами с применением химических моющих средств. Составление рецепта приготовления блюд. Чтение рецепта приготовления блюда и подбор продуктов: -нарезка хлеба, сырых и вареных овощей; -строгое соблюдение правил пользования режущими инструментами; -приготовление бутербродов, салата, винегрета, окрошки овощной на кефире, напитка из варенья; -сервировка стола с учетом различных меню; -мытье посуды, кухонных принадлежностей, уборка помещения; стирка салфеток. Использование механических и электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи. Составление меню завтрака, обеда, ужина на неделю.

4. Семья.

Семья, родственные отношения в семье (мать, отец, сестра, брат, бабушка, дедушка). Взаимоотношение между членами семьи и взаимопомощь. Место работы каждого члена семьи, занимаемая должность, продуктивная деятельность их.

5. Культура поведения.

Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя для общего здоровья. Формы исправления осанки. Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании; приемы обращения с просьбой, вопросом. Правила поведения за столом. Правила поведения в общественных местах (театре, кинотеатре, клубе, музее, библиотеке). Способы ведения разговора со старшими и сверстниками. - повседневная сухая и влажная уборка жилого помещения; - использование при уборке электропылесоса. Уход за мебелью, в зависимости от покрытия (лак, полировка, мягкая обивка и др.) Заполнение почтового адреса на открытке, почтовых конверте и переводе; на телеграмме и телеграфном переводе.

6. Жилище.

Виды жилых помещений в городе и селе. Жилой дом, интернатские помещения. Виды жилья: собственное, государственное. Варианты квартир и подсобных помещений: жилье по конструкции - комнаты отдельные, смежные; по назначению — спальня, гостиная, кухня, ванная и др. Организация рабочего места школьника. Виды отопления в городе и селе. Почтовый адрес дома, школы. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению:

7. Транспорт.

Виды транспортных средств. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения. Городской транспорт. Оплата проезда во всех видах городского транспорта (разовый проездной, проездной единый билет). Наиболее рациональные маршруты передвижения от дома до школы в разные точки города, поселка, в ближайшие населенные пункты. Пригородные поезда. Расписание, направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.

8. Торговля.

Виды торговых предприятий. Их значения для обеспечения жизни и деятельности людей, животных. Продуктовые магазины и их отделы: хлебные изделия, кондитерские, бакалея, молочные, колбасные изделия,

сыры, мясо, рыба, овощи, фрукты, кулинария. Продуктовые специализированные; «Булочная», Булочная-кондитерская», «Овощи и фрукты» и др. Виды товаров фасованные и в развес и разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности, стоимость. Хранение товаров фасованных и в развес, разлив. Магазины промышленных товаров отделы: ткань, обувь, одежда, книги, школьные принадлежности. Специализированные магазины промышленных товаров, их отделы. «Книги» словари, учебники, детская художественная литература и др.

9. Средства связи.

Основные средства связи (почта, телефон, компьютер), их назначение. Почта. Виды почтовых отправлений (письмо, бандероль, посылка, денежный перевод, телеграмма). Виды писем (открытое, закрытое, простое, заказное, ценное с уведомлением). Международные и на территории своего государства. Порядок отправления письма различного вида. Стоимость пересылки. Телеграф. Виды телеграмм и телеграфных услуг. Тарифы. Виды бандеролей (простая, заказная с уведомлением). Порядок их направления. Упаковка. Стоимость пересылки. Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления. Посылки, бандероли, отправляемые наложенным платежом.

10. Медицинская помощь.

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды медицинской учреждений: поликлиника, больница, диспансер, аптека, их значение в оказании медицинской помощи. Работники медицинских учреждений: врачи, медицинские сестры, лаборанты, младший медицинский персонал, регистраторы, фармацевты и др. Виды врачебной помощи: помощь на дому, «скорая помощь», амбулаторный прием, госпитализация. Меры предупреждения глистных заболеваний. Виды доврачебной помощи: измерение температуры, обработка ран при микротравмах(неглубокий порез, ссадины, ушибы укусы насекомыми и др.). Лекарственные растения в домашней аптечке. Первая медицинская помощь при травмах: вывих, перелом, наложение повязки на раны. Меры по предупреждению переломов.

11. Учреждения и предприятия.

Дошкольные учреждения – детские сады с ясельной группой и без нее, школа, УВК (детский сад-школа) – учебно-воспитательный комплекс, дома детского творчества (ДДТ), гимназия, лицей, колледж и их назначение.

Промышленные и сельскохозяйственные предприятия данной местности, их значение для жителей города и села.

12. Экономика домашнего хозяйства.

Бюджет семьи: виды источников дохода: зарплата членов семьи, пенсия, стипендия, государственные дотации (пособия, субсидия и др.); - условия и порядок их получения; - основные статьи расходов: а) оплата жилья, коммунальных услуг, телефона, газа, электроэнергии и другие виды оплат, связанные с домом, земельным участком, видом отопления и освещения; б) виды государственных страхований; в) питание; г) оплата проезда; д) виды приобретения (наличными и в кредит) их значение и необходимость.

13. Профориентация и трудоустройство.

(Раздел изучается в 9 классе). Профессия, профессионально жизненная перспектива, трудоустройство, учреждения и отделы по трудоустройству, оформление на работу, документы для поступления на работу, деловые бумаги (заявление, расписка, докладная записка, заявка).

Коррекционные занятия по формированию познавательной деятельности у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) осуществляются при использовании различных методов:

- практические - упражнения, игры, инсценировки, практические занятия;
- наглядные - наблюдение, работа с картинками, аудио- и видеоматериалами;
- словесные - беседа, рассказ, пояснение, объяснение, педагогическая оценка.

Содержание разделов

Название темы	Классы				
	5	6	7	8	9
Личная гигиена	12	6	6	6	6
Одежда и обувь	8	8	8	6	6
Питание	14	11	10	11	11
Семья	4	4	6	4	4
Торговля	8	5	4	4	3
Транспорт	5	5	6	4	4

Жилище	9	8	4	4	4
Культура поведения	8	2	6	4	4
Медицинская помощь		6	6	4	6
Учреждения, организации и предприятия		6	5	2	2
Средства связи		7	7	8	6
Экономика домашнего хозяйства				11	
Профориентация и трудоустройство					10
Итого	68 ч.	68 ч.	68 ч.	68 ч.	66 ч.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

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

2.2. Предметные результаты характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

На уроках «ОСЖ» формируются следующие предметные результаты:

Основные требования к умениям учащихся:

1-ый уровень (минимальный уровень)

- иметь представления о разных группах продуктов питания;
- знать отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам;
 - понимать их значение для здорового образа жизни человека;
 - уметь приготовить несложные виды блюд под руководством учителя;
 - иметь представление о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
 - соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
 - знать отдельные виды одежды и обуви, некоторые правила ухода за ними;
 - уметь соблюдать усвоенные правила в повседневной жизни;
 - знать правила личной гигиены и уметь их выполнять под руководством взрослого;
 - знать названия предприятий бытового обслуживания и их назначение;
 - уметь решать типовые практические задачи под руководством педагога посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;
 - знать названия торговых организаций, их виды и назначение;
 - уметь совершать покупки различных видов товара под руководством взрослого;
 - иметь первоначальное представление о статьях семейного бюджета;
 - иметь представление о различных видах средств связи;
 - знать и соблюдать некоторые правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);
 - знать названия организаций социальной направленности и их назначение.

2-ой уровень (достаточный)

- знать способы хранения и переработки продуктов питания;
- составлять меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельно приготовить несложные знакомые блюда;
- самостоятельно совершать покупки различных видов товара;
- соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- соблюдать правила поведения в доме и общественных местах; иметь представление о морально-этических нормах поведения;

- иметь навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);
- обращаться в различные медицинские учреждения, вызывать врача на дом, покупать лекарства и т.д.;
- пользоваться различными средствами связи, в том числе Интернет-средствами;
- знать основные статьи семейного бюджета, уметь вести его расчет;
- составлять различные виды деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения.

Учебно - методическое обеспечение

1. Программа для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида, под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой Сб.1. –М.: «Просвещение», 2006.
2. Девяткова Т.А. Социально-бытовая ориентировка в специальных классах ОУ 8 вида: пособие для учителя. – М.: Владос, 2014.
3. Миронюк З.Н. Социально-бытовая ориентировка. 6 класс: рабочая тетрадь.– М.: «Владос», 2014.
4. Субчева В.П. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие. 6 класса. – М.: «Владос», 2014.
5. Пособие «Учимся жить самостоятельно. Методические рекомендации для педагогов специальных (коррекционных) образовательных учреждений по организации занятий СБО».- Сыктывкар, 2008.

Цифровые образовательные ресурсы

1. Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>
2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
3. Учительский портал <http://www.uchportal.ru>
4. Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" <http://festival.1september>

Календарно - тематическое планирование в 8 классе

Разделы	№ урока	Тема урока	Примечания
Личная гигиена	1.	Значение косметики, дезинфицирующих средств, для юноши и девушки.	
	2.	Практическая работа. Выбор косметических и дезинфицирующих средств.	
	3.	Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием дезинфицирующих средств.	
	4.	Негативное воздействие вредных факторов на организм человека.	
	5.	Значение здоровья для жизни и деятельности человека.	
	6.	Пагубное влияние табака на здоровье человека.	
Одежда и обувь	7	Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей.	
	8	Практическая работа. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей.	
	9	Правила и приемы глажения блузок, рубашек.	
	10	Практическая работа. Глажение рубашек.	
	11	Виртуальная экскурсия в химчистку.	
	12	Моделирование ситуации Подготовка вещей к сдаче в химчистку	
Питание	13	Меню. Составление меню на день, неделю.	
	14	Способы приготовления изделий из теста.	
	15	Способы приготовления изделий из теста.	
	16	Практическая работа. Приготовление песочного печенья.	
	17	Пр.р. Выпечка блинов.	
	18	Соление, маринад	
	19	Рыбные блюда. виды, способы приготовления).	
	20	Напитки. Приготовление напитка.	
	21	Что учитывается при составлении меню	

	22	Правильное питание	
	23	Способы приготовления диетической пищи (на пару, отварная)	
	24	Виды тепловой обработки продуктов.	
	25	Классификация блюд. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.	
Семья	26	Грудной ребенок в семье.	
	27	Правила ухода за грудным ребенком.	
	28	Правила содержания в чистоте детской посуды, постели, игрушек.	
	29	Практическая работа. Упражнения в купании, одевании и пеленании грудного ребенка.	
Торговля 4 ч.	30	Специализированные магазины. Правила поведения	
		в магазине.	
	31	Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу-консультанту.	
	32	Экскурсия в магазин «Бытовая техника». Ознакомление с видом товаров.	
	33	Экскурсия в магазин «Бытовая техника». Ознакомление с видом товаров.	
Транспорт	34	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение.	
	35	Основные автобусные маршруты. Расписание движения.	
	36	Виртуальная экскурсия на автовокзал. Ознакомление с графиком движения автотранспорта.	
	37	Виртуальная экскурсия на автовокзал. Ознакомление с работой служб автовокзала.	
Жилище	38	Уборка кухни, санузла и ванной комнаты.	
	39	Химические моющие средства, используемые при	

		уборке. Техника безопасности при работе.	
	40	Практическая работа. Чистка раковины на кухне.	
	41	Практическая работа. Мытье кафельных стен и пола на кухне.	
Культура поведения	42	Культура общения юноши и девушки.	
	43	Сюжетно-ролевая игра «Первое свидание», «Знакомство».	
	44	Внешний вид молодых людей.	
	45	Виды галстуков и способы их завязывания.	
Медицинская помощь	46	Первая помощь при несчастных случаях (утопление).	
	47	Сюжетно-ролевая игра: «Оказание первой помощи спасенного из водоема».	
	48	Солнечный и тепловой удар. Первая помощь.	
	49	Сюжетно-ролевая игра: «Оказание первой помощи при солнечном ударе».	
	50	Первая помощь при отравлении.	
Учреждения, организации и предприятия	51	Департамент, муниципалитет, их назначение.	
	52	Префектура, полиция, их назначение.	
Средства связи	53	Телефон. Виды телефонной связи.	
	54	Интернет-связь. Электронная почта.	
	55	Вызов экстренных аварийных служб. Правила ведения разговора.	
	56	Видео- связь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.	
	57	Междугородняя телефонная связь.	
Экономика домашнего хозяйства	58	Бюджет семьи. Источники доходов.	

	59	Практическая работа. Определение суммы доходов семьи за месяц.	
	60	Основные статьи расходов. Обязательные платежи.	
	61	Практическая работа. Снятие показателей электросчетчика.	
	62	Практическая работа. Расчет стоимости израсходованной электроэнергии.	
	63	Расходы на приобретение крупных, дорогостоящих покупок.	
	64	Практическая работа. Планирование крупных, дорогостоящих покупок.	
	65	Незапланированные расходы – повышение уровня культуры: покупка книг, посещение кинотеатра и т.д.	
	66	Сбережения. Значение и способы экономии расходов.	
	67	Назначение сбережений. Виды хранения сбережений.	
	68	Виртуальная экскурсия в сбербанк.	
Итого:			68 часов

Календарно - тематическое планирование в 9 классе

Разделы	№ урока	Тема урока	Примечания
Личная гигиена	1.	Здоровый образ жизни - одно из условий успеха в жизни человека.	
	2.	Значение физических упражнений: в здоровом теле – здоровый дух.	
	3.	Вред курения, алкоголя.	
	4.	Вред наркотиков.	
	5.	Досуговая деятельность	
	6.	Парни и девушки какими быть	
Одежда и обувь	7	Мода. Стиль одежды.	
	8	Способы определения собственного размера одежды и обуви.	
	9	Практическая работа. Определение собственного размера обуви и одежды.	
	10	Виртуальная экскурсия в специализированный магазин «Одежда», «Обувь».	
	11	Правила и способы выведения мелких пятен на одежде.	
	12	Использование подручных средств выведения различных пятен на одежде.	
Питание	13	Диетическое питание, его виды.	
	14	Составление меню диетического питания.	
	15	Пр.р. Приготовление диетического блюда.	
	16	Плов	
	17	Национальные блюда, их виды.	
	18	Пр.р. Подбор, чтение и запись рецептов национальных блюд.	
	19	Блюда из картофеля	

	20	Практическая работа. Приготовление вареников с картофелем.	
	21	Меню и сервировка праздничного стола.	
	22	Учитываемые особенности при составлении праздничного меню (количество гостей, их вкусы, разнообразие блюд по сырьевому составу и др.)	
	23	Практическая работа. Составление меню и сервировка праздничного стола.	
Семья	24.	Российская семья. Основы семейных отношений.	
	25	Условия создания семьи.	
	26	Распределение обязанностей по ведению хозяйства и семейного бюджета.	
	27	Семейные традиции. Формы организации досуга и отдыха в семье.	
Торговля	28	Рынок. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые, оптовые, мелкооптовые и др.	
	29	Отличие рынка от магазина: право покупателя предлагать снизить цену. Сюжетно-ролевая игра: «На рынке».	
	30	Профессия продавец	
Транспорт	31	Назначение авиатранспорта. Аэропорт.	
	32	Авиамаршруты. Порядок приобретения билетов. Примерная стоимость перелёта.	
	33	Правила поведения в аэропорту. Правила посадки в самолёт.	

	34	Правила безопасности во время полета самолетом. Сюжетно-ролевая игра: « Я - пассажир авиатранспорта»	
Жилище	35	Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.	
	36	Характерные особенности жилища. Понятие о композиции в интерьере.	
	37	Практическая работа. Рациональная расстановка мебели (макет).	
	38	Сохранение жилищного фонда. Косметический ремонт жилья.	
Культура поведения	39	Соседи. Приём гостей и правила хорошего тона при общении.	
	40	Россия - многонациональная страна.	
	41	Взаимоотношения с соседями	
	42	Внешняя и внутренняя культура человека	
Медицинская помощь	43	Инфекционные заболевания.	
	44	Меры по предупреждению инфекционных заболеваний.	
	45	Уход за больным.	
	46	Сюжетно-ролевая игра: «Больной в доме».	
	47	Практическая работа. Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций.	
	48	Документы, подтверждающие нетрудоспособность. Справка и листок нетрудоспособности.	
. Учреждения, организации и предприятия	49	Предприятие бытового обслуживания.	
	50	Виртуальная экскурсия на предприятие бытового обслуживания с целью ознакомления с видами	

		деятельности.	
Средства связи	51	Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные, через Интернет).	
	52	Практическая работа. Заполнение бланка почтового денежного перевода.	
	53	Виды связи: сотовая связь, автоответчик, факс, интернет.	
	54	Правила безопасного пользования интернетом.	
	55	Экскурсия на почту. Беседа с работниками почты о денежных переводах.	
	56	Экскурсия в салон сотовой связи. Способы оплаты карты сотовой связи.	
Профориентация и трудоустройство	57	Профессия	
	58	Профучреждения Кузбасса	
	59	Профессионально жизненная перспектива	
	60	Экскурсия в Центр занятости	
	61	Учреждения и отделы по трудуустройству	
	62	Оформление на работу	
	63	Документы для поступления на работу	
	64	Деловые бумаги (заявление, расписка, докладная записка, заявка)	
	65	Трудоустройство	
	66	Итоговая контрольная	
Итого:		66 часов	