

Санкт-Петербургское государственное бюджетное стационарное учреждение  
социального обслуживания «Психоневрологический интернат № 3»

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
СПб ГБУСО  
«Психоневрологический интернат №3»  
Протокол № 1 от 09.08.2023

УТВЕРЖДЕНА  
приказом № 97 от 10.08.2023  
Директор СПб ГБУСО  
«Психоневрологический интернат №3»  
\_\_\_\_\_ / Чеминава Т.В.

**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«ШКОЛА ЖИЗНИ»**

**Срок реализации:** 1 год  
**Контингент программы:**  
люди с ОВЗ от 18 лет и старше  
**Разработчик:**  
Кравченко В. В.,  
педагог дополнительного  
образования

Санкт-Петербург  
2023

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (Далее – Программа) «Школа жизни» предназначена для реализации в СПб ГБУСО «Психоневрологический интернат №3» (Далее – Учреждение). Программа имеет социально-гуманитарную направленность и является адаптированной. При ее составлении учитывались возрастные, психофизические и индивидуальные особенности и возможности обучающихся.

Учебный материал Программы адаптирован к индивидуальным особенностям обучающихся (возрастным, половым, психофизиологическим) и доступен к освоению. На сегодняшний день ведение домашнего хозяйства формирует здоровый образ жизни, который повышает физическое здоровье, воспитывает нравственность, закладывает такие черты личности, как трудолюбие, доброжелательность, честность, милосердие. Умение много делать собственными руками для себя и своих близких – залог уверенности в себе.

Не очень сложный арсенал бытовой техники и продуктов, необходимый для этого вида деятельности, делает ее доступной в условиях Учреждения. Содержание Программы позволяет приобщить обучающихся к новому виду деятельности, развить их творческие способности.

Программа предназначена для взрослых людей с разной степенью умственной отсталости и другими сопутствующими заболеваниями, постоянно проживающих в условиях Учреждения.

**Актуальность** данной программы заключается в формировании умений и навыков у обучающихся к самообслуживанию и труду, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков финансовой грамотности, а также адаптации к жизни в обществе.

**Новизна программы** заключается в том, что она адаптирует особенности обучения домоводству к реалиям жизни в Учреждении, учитывает особенности реабилитации и адаптации обучающихся, необходимость получения навыков самообслуживания и умения грамотного ведения домашнего хозяйства для проживающих в Учреждении. Программа будет способствовать приобретению знаний по финансовой грамотности. Реализация данной Программы способна научить преодолевать трудности самостоятельной жизни, дает возможность на основе полученных знаний быть хорошим, грамотным, аккуратным хозяином или хозяйкой. Программа направлена на освоение и применение техник и технологий XXI века.

**Отличительной особенностью** Программы является то, что она учитывает все необходимые знания, умения, навыки и включает в себя те дисциплины, которые необходимы для социальной адаптации и реабилитации обучающихся, которая включает в себя знания о личной гигиене, здоровому образу жизни, уходу за одеждой и обувью, гигиеническим требованиям к жилому помещению, финансовой грамотности, правил дорожного движения (Далее – ПДД), культуре поведения, патриотизму, истории и достопримечательностей Санкт-Петербурга.

**Целесообразность программы** заключается в том, что она, при условии её выполнения, обеспечивает достижение поставленных целей и задач по формированию творчески развитой личности, способной к самообслуживанию в бытовой среде Учреждения и владеющей знаниями и навыками ведения домашнего хозяйства.

Учебный материал Программы способствует развитию творческого мышления, фантазии, усидчивости.

**Цель программы** – создание условий для формирования у обучающихся знаний и понятий о жизни в социуме через обучение жизненно необходимым бытовым умениям и навыкам.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Сформировать знания по использованию бытового оборудования, соблюдению техники безопасности;
2. Сформировать навыки работы с инструментами и бытовой техникой;
3. Сформировать навыки и умения ведения домашнего хозяйства и быта;
4. Сформировать навыки и умения ухода за собой.

**Развивающие:**

1. Развивать внимание, память, образное и креативное мышление, фантазию;
2. Развивать навыки самоконтроля и самооценки;
3. Развивать мелкую моторику рук;
4. Формировать коммуникативные качества личности и уверенность в себе;
5. Развивать творческую активность через раскрытие индивидуальных способностей.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать трудолюбие, аккуратность, бережное отношение к используемым материалам;
2. Воспитывать уверенность в своих творческих возможностях;
3. Побуждать обучающихся к коллективной творческой деятельности;
4. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
5. Формировать любовь и уважение к национальным традициям;
6. Формировать интерес к хозяйственно-бытовому труду;

Учебный материал Программы адаптирован к индивидуальным особенностям обучающихся (возрастным, половым, психофизиологическим) и доступен к освоению.

Учебный процесс реализуется в 3 этапа:

**1 этап – «Репродуктивный».**

Включает обучение, согласно выданной инструкции и ранее полученным теоретическим знаниям. Технология такого обучения направлена на формирование знаний и умений обучающихся на основе готовых образцов, и примеров, которые предлагает педагог.

### **2 этап – «Конструктивный»**

Включает взаимодействие обучаемых друг с другом, сотворчество преподавателя и обучающихся, поиска лучшего варианта решения поставленных задач.

### **3 этап – «Творческий»**

Включает самостоятельную работу обучающихся. Развитие творческого воображения и самостоятельности в процессе освоения учебного материала через собственную продуктивную творческую деятельность.

### **Условия реализации программы**

Прием обучающихся в группы осуществляется по результатам входной диагностики, собеседования с педагогом для определения исходного уровня знаний, умений и навыков, необходимых для освоения Программы, а также на основании медицинского заключения врача о допуске к занятиям. Комплектование групп осуществляется до 1 сентября учебного года. Возможен дополнительный набор обучающихся в течение учебного года. Дополнительный приём обучающихся осуществляется по результатам входной диагностики, собеседования с педагогом для определения уровня знаний, умений и навыков, необходимых для освоения Программы.

Данная Программа рассчитана на 1 год обучения. Предназначена для освоения обучающимися с разной степенью умственной отсталости и другими сопутствующими заболеваниями в возрасте от 18 лет и старше.

### **Режим обучения:**

Занятия с группой проводятся 2 раза в неделю: 2 часа – кулинария, 1 час – культура жизни. Всего 3 часа в неделю. Общее количество часов не более 114 год.

Продолжительность занятия – 35 минут.

Наполняемость учебных групп – 6 - 7 человек.

В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, Программа может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе видео занятий, заданий и упражнений для самостоятельной работы с учётом психофизических особенностей обучающихся и требований соблюдения техники безопасности, и правил по предотвращению травматизма.

### **Формы занятий:**

Форма организации занятия – групповая.

Формы проведения занятий: теоретическое занятие, практическое занятие, воспитательная беседа, мастер-класс, презентация.

**Формы организации деятельности на занятии:**

- фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

- коллективная: организация проблемно-поискового взаимодействия между всеми обучающимися одновременно (игра, творческая коллективная работа и т.п.);

- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

- индивидуальная: организуется для работы с успешными обучающимися, а также для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков у менее успешных.

**Методы организации деятельности на занятии:**

- **практический метод** – приобретение новых знаний учащимися посредством самостоятельной работы (наблюдение, практическая работа);

- **репродуктивный метод**– воспроизведение обучающимися способов деятельности по определенному алгоритму, предложенному педагогом;

- **словесный метод**– рассказ и объяснение педагога, инструктирование, чтение стихотворений, рассказывание сказок;

- **наглядный метод**: показ иллюстраций, фотоматериалов, видеоматериалов.

- **элементы практико-ориентированного метода** – исследовательская деятельность обучающихся (определение вида изделия, планирование предстоящей работы), поэтапная разработка проекта, перечень конкретных действий, выбор материалов, работа над изделием, финальное оформление деталей изделия, представление работы.

Поскольку решение поставленных задач обучения людей с разной степенью умственной отсталости и другими сопутствующими заболеваниями осуществляется, прежде всего, в процессе практической деятельности, преобладающее количество часов Программы отведено на практические задания.

Для закрепления полученных знаний и умений большое значение имеет коллективный анализ выполненной работы. При этом отмечаются наиболее удачные решения, оригинальные подходы к выполнению задания, разбираются ошибки.

Количество часов отведённых на темы и порядок их прохождения могут изменяться педагогом в зависимости от имеющихся условий обучения. При составлении календарно-тематического планирования педагог имеет право, если для этого есть объективные причины

(низкий либо высокий уровень обученности и обучаемости людей с разной степенью интеллектуального снижения и другими сопутствующими заболеваниями, отсутствие соответствующих материально-технических условий и др.), заменить некоторое количество тем (не более одной трети) другими или убрать наиболее сложные темы, увеличив количество часов на другие и обосновать свое решение в пояснительной записке рабочей программы.

В календарно-тематический план могут быть включены часы на изготовление изделий к различным выставкам и праздникам, ярмаркам.

В процессе обучения также возможно проведение корректировки сложности заданий и внесение изменений в рабочую программу.

Предлагаемая программа даёт возможность педагогу дифференцировать материал для занятий в соответствии с уровнем обучения и развития обучающихся и имеет два уровня прогнозируемых результатов реализации Программы (базовый и сниженный), что позволяет создавать ситуацию успеха для каждого обучающегося.

### **Планируемые результаты освоения Программы**

По результатам освоения Программы, обучающиеся должны овладеть следующими **знаниями, умениями и навыками:**

#### **Базовый уровень:**

<b>Должны знать</b>	<b>Должны уметь</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при работе с различными материалами, инструментами и бытовой техникой;</li> <li>- материалы, инструменты и оборудование, необходимые для ведения домашнего хозяйства;</li> <li>- некоторые понятия и термины домоводства;</li> <li>- условия хранения продуктов;</li> <li>- технологии приготовления блюд, приемы обработки и хранения продуктов;</li> <li>- правила гигиены питания;</li> <li>- правила сервировки стола;</li> <li>- способы, приемы и правила обращения с моющими, дезинфицирующими средствами;</li> <li>- способы сохранения пищевой ценности при тепловой обработке продуктов;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно организовать свое рабочее место;</li> <li>- правильно использовать кухонный инвентарь;</li> <li>- осознанно соблюдать гигиену приготовления пищи;</li> <li>- осмысленно реализовывать безопасные приемы работы режущим инструментом, при пользовании электроприборами, чистящими и моющими средствами;</li> <li>- осуществлять первичную обработку всех видов продуктов;</li> <li>- выполнять под частичным контролем безопасные приемы работы с электроплитой, горячими жидкостями;</li> <li>- приготовить различные кулинарные блюда;</li> <li>- сервировать стол.</li> <li>- осознанно соблюдать санитарно-</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- безопасные приемы при работе с горячими жидкостями.</li> <li>- гигиенические требования к жилому помещению;</li> <li>- значение личной гигиены для здоровья и жизни человека;</li> <li>- предметы и средства личной гигиены, содержание их в порядке;</li> <li>- правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета;</li> <li>- правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью;</li> <li>- правила и приемы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей;</li> <li>- глажение простых изделий;</li> <li>- роль денег в жизни человека и общества;</li> <li>- какие бывают у человека потребности;</li> <li>- для чего нужны сбережения, формы накопления денег;</li> <li>- понятие личного дохода;</li> <li>- понятие банковская и кредитная карты;</li> <li>- понятие о налогах;</li> <li>- иметь навыки безопасности, в том числе использованием картой, банкоматом, платежами через интернет.</li> <li>- знать основы здорового образа жизни;</li> <li>- основные правила дорожного движения;</li> <li>- знать символику Российской Федерации (гимн, герб, флаг);</li> <li>- знать значимые события в истории Санкт-Петербурга.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>гигиенические требования;</li> <li>- правила личной гигиены;</li> <li>- стирать белье вручную;</li> <li>- гладить одежду и белье;</li> <li>- правильно убирать жилое помещение, применяя моющие средства;</li> <li>- правильно пользоваться банковской картой;</li> <li>- понимать пути повышения дохода;</li> <li>- объяснять на примерах важность сбережений;</li> <li>- уметь различать понятие банковской и кредитной карты;</li> <li>- уметь выделять плюсы и минусы использования кредита;</li> <li>- осознавать мотивы и цели получения кредита;</li> <li>- ежедневно соблюдать правила здорового образа жизни;</li> <li>- знать правила безопасного поведения на дороге;</li> <li>- различать символику РФ (гимн, герб, флаг);</li> <li>- различать памятники, скульптуры и исторические постройки.</li> </ul>
<b>Должны знать</b>	<b>Должны уметь</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при работе с различными материалами, инструментами и бытовой техникой;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно организовать свое рабочее место;</li> <li>- правильно использовать инструменты;</li> <li>- осознанно соблюдать гигиену приготовления</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- историю кулинарии</li> <li>- материалы, инструменты и оборудование, необходимые для ведения домашнего хозяйства;</li> <li>- некоторые понятия и термины домоводства;</li> <li>- условия хранения продуктов;</li> <li>- устройство и правила пользования холодильником;</li> <li>- виды каш;</li> <li>- происхождение какао;</li> <li>- приемы украшения пасхальных яиц;</li> <li>- технологии приготовления блюд, приемы обработки и хранения продуктов;</li> <li>- правила гигиены питания;</li> <li>- процесс пищеварения и правила рационального питания;</li> <li>- правила сервировки стола;</li> <li>- способы, приемы и правила обращения с моющими, дезинфицирующими средствами;</li> <li>- способы сохранения пищевой ценности при тепловой обработке продуктов;</li> <li>- безопасные приемы при работе с горячими жидкостями.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>пищи;</li> <li>-осмысленно реализовывать безопасные приемы работы режущим инструментом, при пользовании электроприборами, чистящими и моющими средствами;</li> <li>-осуществлять первичную обработку всех видов продуктов;</li> <li>- пользоваться холодильником;</li> <li>- выполнять под частичным контролем безопасные приемы работы с электроплитой, горячими жидкостями;</li> <li>- приготовить под частичным контролем салат из свежих, отварных овощей;</li> <li>- приготовить под частичным контролем рассыпчатую и жидкую каши, макароны;</li> <li>- приготовить под контролем какао;</li> <li>- приготовить различные кулинарные блюда;</li> <li>- сервировать стол.</li> </ul>
--	--

**Минимальный уровень:**

Должны знать	Должны уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при работе с различными материалами, инструментами и бытовой техникой;</li> <li>- некоторые понятия и термины домоводства;</li> <li>- правила гигиены питания;</li> <li>- происхождение и виды продуктов;</li> <li>- условия хранения различных продуктов;</li> <li>- технологию приготовления простейших</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно организовать свое рабочее место;</li> <li>-правильно использовать кухонный инвентарь;</li> <li>-осознанно соблюдать гигиену приготовления пищи;</li> <li>-осмысленно реализовывать безопасные приемы работы режущим инструментом, при пользовании электроприборами, чистящими и моющими средствами;</li> </ul>



<p>кулинарных блюд;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при работе с различными материалами, инструментами и бытовой техникой;</li> <li>- материалы, инструменты и оборудование, необходимые для ведения домашнего хозяйства;</li> <li>- некоторые понятия и термины домоводства;</li> <li>- предметы и средства личной гигиены, содержание их в порядке;</li> <li>- правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета;</li> <li>- правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью;</li> <li>- правила и приемы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей;</li> <li>- глажение простых изделий;</li> <li>- способы, приемы и правила обращения с моющими, дезинфицирующими средствами;</li> <li>- понятие о личном доходе;</li> <li>- основы культуры поведения в общественных местах;</li> <li>- знать основы здорового образа жизни;</li> <li>- знать правила безопасного поведения на дороге;</li> <li>- знать символику Российской Федерации (Гимн, герб, флаг).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять первичную обработку всех видов продуктов;</li> <li>- приготовить простые кулинарные блюда;</li> <li>- выполнять под контролем безопасные приемы нарезки хлеба, сервировать стол к празднику;</li> <li>- выполнять под частичным контролем безопасные приемы работы с электроплитой, горячими жидкостями;</li> <li>- сервировать стол;</li> <li>- соблюдать правила личной гигиены;</li> <li>- правильно убирать жилое помещение, применяя моющие средства.</li> <li>- уметь общаться со сверстниками и старшими при встрече и расставании;</li> <li>- соблюдать здоровый образ жизни;</li> <li>- уметь безопасно переходить дорогу;</li> <li>- различать символику РФ (гимн, герб, флаг);</li> </ul>
---	--

### **Базовый уровень.**

#### **Личностные результаты:**

- проявлять самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие;

- в познавательной сфере – способность к познанию мира; умение применять полученные знания в собственной деятельности;

- в трудовой сфере – навыки использования различных материалов и инструментов для работы в разных технологиях.

**Метапредметные результаты** (сформированность регулярных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, что является наиболее сложным в обучении лиц данной категории и зависит от уровня интеллектуального снижения и других сопутствующих заболеваний):

**Познавательные действия** – развитие творческой инициативы обучающихся; развитие технологического мышления и интереса обучающихся к труду.

**Регулятивные действия** – сформировать умение обучающихся определять цель своей работы, в том числе учебной, выявлять этапы работы, находить соответствующие средства и инструментарий, осуществлять поэтапный контроль своих действий, уметь адекватно поставленной цели оценивать результат своей деятельности.

**Коммуникативные действия** – сформировать способность обучающегося к сотрудничеству, умение понимать намерения и интересы и интересы взаимодействующих с ним людей, умение понимать и вести свою роль в общей работе, соблюдать правила общения, умение отстаивать свою позицию без подавления прав окружающих, умение уважать чужое мнение, принимать право другого быть иным, умение вести диалог, понимать и оценивать сложившуюся в действии ситуацию общения и т. д. Важнейшей социальной функцией домоводства является то, что на занятиях происходит развитие коммуникативного потенциала обучающихся.

В качестве метапредметных результатов обучения следует также назвать:

- использование средств информационных технологий для решения различных учебно-творческих задач в процессе поиска дополнительного материала, выполнение творческих проектов;

- умение планировать и грамотно осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей, находить варианты решения различных задач;

- умение рационально строить самостоятельную деятельность, организовать место занятий;

- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению более высоких и оригинальных результатов;

- овладение умением сравнивать, анализировать, выделять главное, обобщать;

- овладение умением вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной творческой работы.

**Минимальный уровень.**

### **Личностные результаты:**

- проявлять самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие.

- в познавательной сфере – способность к познанию мира; умение применять полученные знания в собственной деятельности;

- в трудовой сфере – навыки использования различных материалов и инструментов для работы в разных технологиях.

### **Метапредметные результаты:**

**Познавательные действия** – развитие творческой инициативы учащихся; развитие технологического мышления и интереса учащихся к труду.

**Регулятивные действия** – совместно с педагогом осуществлять этапы работы, совместно с педагогом уметь ставить цели, делать анализ и видеть результат своей деятельности.

**Коммуникативные действия** – развивать умения сотрудничать с педагогом и другими обучающимися во время образовательного процесса, понимать свою роль в общей работе.

**Формы подведения итогов реализации Программы и оценка деятельности обучающихся.**

Эффективность программы основывается на результатах обучения, которые проявляются в ходе контроля качества знаний, умений и навыков обучающихся.

### **Способы определения результативности:**

- входной контроль: входная диагностика, собеседование;

- текущий контроль: опрос, наблюдение;

- промежуточный контроль: диагностика результативности освоения Программы за I полугодие.

- итоговый контроль: диагностика результативности освоения Программы за учебный год.

### **Формы контроля:**

- наблюдение;

- анализ на занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения (устный опрос, викторина, игра и пр.).

### **Формы подведения итогов реализации Программы:**

- Участие в отчетных мероприятиях;

- Оформление лучшими работами выставок-продаж и ярмарок.

## **2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Год обучения	Дата обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября 2023 года	31 мая 2024 года	38	190	114	2 раза в неделю

### 3. Учебный план

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие. Кулинария</b>	2	2	-	Входная диагностика. Устный опрос
2	<b>Вводное занятие. Культура быта</b>	1	1	-	Входная диагностика. Устный опрос
3	<b>Гигиена питания</b>	4	2	2	Собеседование. Устный опрос, наблюдение
3.1	Пища и ее предназначение в жизни человека. Культура питания как составляющая здорового образа жизни. Гигиена питания.	2	1	1	Собеседование, наблюдение. Устный опрос
3.2	Кухня. Оборудование кухни. Посуда и инструменты.	2	1	1	Собеседование. Устный опрос, наблюдение
4	<b>Личная Гигиена.</b>	4	2	2	Собеседование. Устный опрос, наблюдение
4.1	Предметы и средства личной гигиены. Уход за телом.	2	1	1	Собеседование. Наблюдение. Текущий контроль.
4.2	Режим дня. Гигиена зрения.	2	1	1	Собеседование. Устный опрос, наблюдение
5	<b>Правила поведения за столом.</b>	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
6	<b>Здоровый образ жизни.</b>	4	2	2	Собеседование. Устный опрос, наблюдение
6.1	Основы здорового образа жизни. Вредные привычки. Экология и здоровье.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
6.2	Профилактика заболеваний. Первая медицинская помощь.	2	1	1	Собеседование, анализ практической

					работы. Текущий контроль
7	<b>Материаловедение</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Собеседование. Устный опрос, наблюдение
7.1	Продукты растительного и животного происхождения	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
7.2	Условия хранения продуктов питания	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
8	<b>Уход за одеждой и обувью</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	Собеседование. Устный опрос, наблюдение
8.1	Повседневный уход за одеждой. Мелкий ремонт одежды.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
8.2	Ручная стирка личных вещей. Сушка. Утюжка простых швейных изделий.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
8.3	Повседневный уход за обувью. Подготовка обуви к сезонному хранению.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
9	<b>Технология приготовления и подачи кулинарных блюд.</b>	<b>54</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	Собеседование. Устный опрос, наблюдение
9.1	Первичная обработка овощей и фруктов.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
9.2	Приготовление салатов. Салат «Морковь с чесноком»	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
9.3	Приготовление салата «Фасоль с сухариками».	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
9.4	Приготовление салата из свеклы и яблок.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
9.5	Приготовление сырников	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
9.6	Приготовление яичницы	2	1	1	Собеседование,

					анализ практической работы. Текущий контроль
9.7	Приготовление омлета.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
9.8	Приготовление гренок с яйцом	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
9.9	Приготовление бутербродов с сыром и колбасой.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
9.10	Приготовление горячих бутербродов.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
9.11	Приготовление рулета с рыбными консервами.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
9.12	Приготовление отварных сосисок.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
9.13	Приготовление сосисок в дрожжевом тесте.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
9.14	Приготовление супа из рыбных консервов.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
9.15	Приготовление котлет из мясного фарша.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
9.16	Приготовление компота из сухофруктов.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
9.17	Сервировка стола.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
9.18	Приготовление макарон с сыром.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
9.19	Приготовление макарон по-	2	1	1	Собеседование,

	флотски с тушенкой.				анализ практической работы. Текущий контроль
9.20	Приготовление макарон (спагетти) с сосисками.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
9.21	Приготовление каши гречневой с тушенкой.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
9.22	Способы обработки пищевых продуктов. Приготовление «Шарлотка».	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
9.23	Приготовление песочного печенья.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
9.24	Приготовление бисквита.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
9.25	Приготовление блинов.	6	3	3	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
<b>10</b>	<b>Гигиенические требования к жилому помещению.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Собеседование. Устный опрос, наблюдение
10.1	Ежедневная уборка комнаты. Последовательность уборки комнаты. Раскладывание вещей по своим местам, подметание пола, вытирание пыли, мытье полов. Уборка ванной, санузла.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
<b>11</b>	<b>Финансовая грамотность.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Собеседование. Устный опрос, наблюдение
11.1	Финансовое планирование и бюджет. Доходы и расходы. Личные сбережения.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
11.2	Кредитование. Страхование. Риски и финансовая безопасность. Финансовое мошенничество.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
<b>12</b>	<b>Культура поведения</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Собеседование. Устный опрос, наблюдение
12.1	Поведение на улице, в кино, в театре, музее, на выставке, в	2	1	1	Собеседование, анализ практической

	гостях. Учимся правильно говорить. Обращение к сверстникам при встрече и расставании. Обращение к старшим при встрече и расставании. Выбор подарка. Правила вручения и приема подарка. Внешний вид (одежда, косметика, парфюмерия) с учетом местонахождения.				работы. Текущий контроль
<b>13</b>	<b>Безопасная дорога.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Собеседование. Устный опрос, наблюдение
13.1	Правила дорожного движения. Правила поведения на дорогах и транспорте. Ответственность за нарушения ПДД.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
<b>14</b>	<b>Я - гражданин России.</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	Собеседование. Устный опрос, наблюдение
14.1	История государства. Государственные символы России: гимн, герб, флаг.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
14.2	Традиции и праздники в России. Разговоры о важном. Историческая память – обязательная часть культуры русского народа.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
14.3	Разговоры о важном. Что такое доброта и благотворительность. Любовь к Родине.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
<b>15</b>	<b>Я живу в Санкт-Петербурге.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Собеседование. Устный опрос, наблюдение
15.1	История Санкт-Петербурга. Значимость города в нашей стране.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
15.2	Достопримечательности Санкт-Петербурга.	2	1	1	Собеседование, анализ практической работы. Текущий контроль
<b>16</b>	<b>Итоговое занятие. Кулинария.</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	Устный опрос
<b>17</b>	<b>Итоговое занятие. Культура быта.</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	Устный опрос
<b>Общее количество часов</b>		<b>114</b>	<b>59</b>	<b>55</b>	

### 3.1 Содержание



## **1. Вводное занятие. Кулинария.**

### **Теория**

Цели и задачи программы. Значение кулинарии и правилах внутреннего распорядка, об органах и процессе пищеварения, необходимости соблюдения режима питания, условий приема пищи и правил поведения за столом. Значение питания для жизнедеятельности организма. Правила безопасности труда, санитарии и гигиены. Общие сведения о материалах, инструментах и приспособлениях, необходимых для кулинарных работ. Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях. Необходимость соблюдения гигиены приготовления пищи и основных безопасных приемов работы.

### **Практика**

1. Изучение инструкций по безопасности труда, санитарии и гигиене.
2. Рациональное размещение инструментов на рабочих местах.
3. Оказание первой медицинской помощи при порезах, ожогах и других травмах.
4. Входная диагностика.
5. Выполнение правил внутреннего распорядка, поведения за столом.
6. Поддержание санитарного состояния кухни.
7. Пользование рабочей одеждой.

## **2. Вводное занятие. Культура быта.**

### **Теория**

Знакомство с программой. Цели и задачи программы. Обязанности, значение труда. Гигиена труда и организация рабочего места. Правила безопасности труда. Общие сведения о материалах, инструментах, бытовой техники, необходимых для реализации программы. Входная диагностика.

### **Практика**

Умение организовывать свое рабочее место. Знание и соблюдение правил безопасного труда и противопожарной безопасности.

## **3. Гигиена питания.**

**3.1. Пища и ее предназначение в жизни человека. Культура питания как составляющая здорового образа жизни. Гигиена питания.**

### **Теория**

История развития и расширение пищевого рациона человека. Характеристика пищи как одной из существенных составляющих материальной культуры человека. Культура питания как составляющая здорового образа жизни.

### **Практика**

Потребности человека в применении “кулинарного искусства, знакомство с рецептами различных блюд.

### **3.2 Кухня. Оборудование кухни. Посуда и инструменты.**

#### **Теория**

Уход за кухонной и столовой посудой. Моющие средства, применяемые при мытье посуды. Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях. Правила сервировки стола. Формирование навыков сервировки стола и пользования столовыми приборами: вилок, чайной и столовой ложкой. Распознавание посуды, инвентаря, инструментов и приспособлений.

#### **Практика**

Правильное использование моющих и чистящих средств для мытья посуды и кухонного инвентаря, помещения.

### **4 Личная гигиена.**

#### **4.1. Предметы личной гигиены. Уход за телом.**

##### **Теория**

Понятие о личной гигиене. Гигиеническое содержание тела. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища. Основные средства гигиены. Основные правила гигиены. Физическая привлекательность человека. Нарушение требований личной гигиены и его последствия. Личная гигиена в период инфекционных заболеваний. Средства индивидуальной защиты.

Предметы и средства личной гигиены, содержание их в порядке. Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Значение косметики для человека. Правильное мытье рук, лица, шеи, ушей.

Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. Правила и приемы сохранения чистоты полости рта. Пагубное влияние курения, алкоголя, токсических веществ на здоровье организма.

Особенности ухода за волосами. Пользование шампунем в соответствии с типом волос: сухие, жирные, нормальные. Средства борьбы с перхотью и выпадением волос. Ознакомление с народными средствами для ухода за волосами. Правила безопасного использования фена. Правила сушки и укладки волос феном. Окрашивание волос.

##### **Практика**

Игра-выбор «Что является средством личной гигиены?». «Чем не поделюсь даже с лучшим другом».

Составление перечня необходимых средств и принадлежностей для личной гигиены.

#### **4.2 Режим дня. Гигиена зрения.**

##### **Теория**

Понятие о режиме дня. Элементы режима дня. Режим дня – основа здорового образа жизни. Правильное сочетание режима труда и отдыха.

Значение режима дня, для ведения здорового образа жизни. Основы здорового образа жизни. Режим дня для разных возрастных категорий. Режим труда и отдыха. Сон, здоровье, работоспособность. Гигиена умственного труда. Тренировка памяти, внимания. Здоровый образ жизни – основа долголетия. Факторы, влияющие на здоровье человека: социальные, физические, наследственность, окружающая среда. Роль самого человека в сохранении своего здоровья. Правила освещения рабочего места, правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач, работы с компьютером.

### **Практика**

Составление правильного режима дня. Правильное использование настольной лампы.

## **5 Правила поведения за столом.**

### **Теория**

Культура поведения за столом среди своих товарищей и в общественных местах. Основы этикета. Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину и чаю. Праздничная сервировка стола. Сервировка закусочного стола. Назначение столовых приборов.

### **Практика**

Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину и чаю. Праздничная сервировка стола. Сервировка закусочного стола.

## **6 Здоровый образ жизни.**

### **6.1. Основы здорового образа жизни. Вредные привычки. Экология и здоровье.**

#### **Теория**

Актуальность здорового образа жизни. Факторы влияющие на здоровье человека: социальные, физические, интеллектуальные, эмоциональные, духовные, наследственность, окружающая среда, образ жизни. Роль самого человека в сохранении своего здоровья.

Вредные привычки, их многообразие. Профилактика вредных привычек. Курение, влияние курения на организм человека. Вред курения. Заболевания вызываемые курением. Практические рекомендации по отказу от курения.

Алкоголизм- болезнь. Влияние алкоголя на человеческий организм. Как избавиться от употребления алкоголя.

Понятие Экологии. Влияние факторов среды на здоровье человека. Пылевые и шумовые загрязнения. Экология и здоровье. Зеленые насаждения в городе и их влияние на здоровье.

### **Практика**

Просмотр тематического видеофильма.

### **6.2 Профилактика заболеваний. Первая медицинская помощь.**

#### **Теория**

Правила здорового образа жизни. Здоровые привычки и навыки. Отказ от вредных привычек. Профилактика остеопороза, ожирения, сахарного диабета, остеохондроза.

Профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта. Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению.

Состав домашней аптечки. Медицинские учреждения. Функции основных врачей-специалистов. Обращения в медицинские учреждения. Виды врачебной помощи- скорая помощь. Кем и кому предоставляется медико-санитарная помощь.

### **Практика**

Просмотр тематического видеофильма.

## **7. Материаловедение**

### **7.1. Продукты растительного и животного происхождения**

#### **Теория**

Виды продуктов. Ознакомление с видами продуктов. Изучение продуктов растительного и животного происхождения.

#### **Практика**

Определение видов продуктов растительного и животного происхождения.

### **7.2. Условия хранения продуктов питания.**

#### **Теория**

Определение видов продуктов и условий их хранения.

#### **Практика**

Просмотр тематического видеофильма.

## **8. Уход за одеждой и обувью.**

### **8.1. Повседневный уход за одеждой. Мелкий ремонт одежды.**

#### **Теория**

Виды одежды. Стиль одежды, мода. Значение одежды для сохранения здоровья человека. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: предупреждение загрязнения, сушка, чистка. Продление срока службы одежды.

Инструкции по технике безопасности.

Формирование знаний и навыков о простых способах ремонта одежды.

Виды ремонта в зависимости от одежды и характера повреждения. Последовательность ремонта распорывшегося шва в месте разрыва ручным стачным швом.

Виды фурнитуры (пуговицы, петли, крючки, кнопки.) Правила подбора фурнитуры в зависимости от назначения одежды, фасона, покроя, вида и цвета ткани. Назначение пуговиц, их разновидности. Характеристика различных пуговиц по материалу, свойствам и применению. Правила их пришивания.

#### **Практика**

Определение собственных размеров одежды. Чистка одежды. Определение вида ремонта. Ремонт одежды в месте распорывшегося шва (юбка). Пришивание пуговиц.

## **8.2 Ручная стирка личных вещей. Сушка. Утюжка простых швейных изделий.**

### **Теория**

Особенности стирки изделий из разных тканей. Использование бытовой техники при стирке одежды и белья. Понятие – химчистка. Знакомство с многообразием емкостей для ручной стирки. Знакомство с моющими средствами (стиральный порошок, мыло, гели). Наполнение емкости водой для стирки (определение количества воды, средств для стирки). Использование сушилки для белья. Умение различать одежду и обувь в зависимости от их назначения: повседневная, праздничная, рабочая, спортивная. Правильное складывание и хранение одежды. Вывешивание одежды на «плечики». Правила пользования утюгом. Техника безопасности. Изучение температурных режимов утюга. Правила и приемы глажения белья и одежды.

### **Практика**

Приемы складывания одежды (футболки, рубашки, брюки). Глажение футболки и хлопчатобумажной ткани.

## **8.3 Повседневный уход за обувью. Подготовка обуви к сезонному хранению.**

### **Теория**

Виды обуви (сезонная и межсезонная). Значение обуви в жизни человека. История происхождения обуви. Просушивание обуви (около обогревательных систем, специальными приборами). Чистка обуви. Знакомство с назначением щеток и средств для чистки обуви. Определение размеров обуви. Подготовка к сезонному хранению обуви с использованием средств ухода и защиты.

### **Практика**

Чистка обуви. Очистка обуви от грязи и пыли. Чистка обуви щеткой защитным кремом для длительной сохранности.

## **9. Технология приготовления и подачи кулинарных блюд**

### **9.1. Первичная обработка овощей и фруктов.**

#### **Теория**

Виды овощей. Влияние овощей на организм человека.

Сортировка, мойка, очистка и нарезка. Формы простой, сложной, фигурной нарезки овощей и их применение. Виды украшений из овощей и фруктов. Правила обработки овощей с целью сохранения витаминов.

#### **Практика**

Очистка и нарезка овощей кружочками, соломкой, брусочками, кубиками, дольками и ломтиками; выполнение украшений из овощей, фруктов.

### **9.2. Приготовление салатов. Салат «Морковь с чесноком».**

#### **Теория**

Виды овощей. Влияние овощей на организм человека.

Витамины и их полезные свойства. Особенности приготовления пищи для сохранения витаминов. Заболевания, связанные с недостатком витаминов в пище. Технология приготовления горячих, холодных, фруктовых салатов. Технология приготовления салатов из свежих овощей, формы нарезки овощей для салатов. Технология приготовления салатов из вареных овощей для салатов. Технология приготовления салатов из мяса. Приготовление салатов различными способами: крошение, нарезка с помощью механических приборов.

### **Практика**

Приготовление салата «Морковь с чесноком».

### **9.3 Приготовление салата «Фасоль с сухариками».**

#### **Теория**

История появления фасоли в России. Польза и вред фасоли. Фасоль как гарнир к мясным и рыбным блюдам. Различные способы ее приготовления. Технология приготовления салата.

### **Практика**

Приготовление салата «Фасоль с сухариками».

### **9.4 Приготовление салата из свеклы и яблок.**

#### **Теория**

Значение овощей в жизни человека. Какие блюда можно приготовить из свеклы. Полезные свойства свеклы. Способы приготовления. Использование терки при приготовлении салата. Технология приготовления салата.

### **Практика**

Приготовление салата из свеклы и яблок.

### **9.5 Приготовление сырников.**

#### **Теория**

Изделие из творога. Способ получения творога. Что такое творог. Вкусовые и питательные качества. Способ приготовления сырников. Полезные свойства сырников. Перечень творожных блюд. Сроки хранения блюд из творога. Технология приготовления сырников.

### **Практика**

Приготовление сырников.

### **9.6 Приготовление яичницы.**

#### **Теория**

Полезные свойства яиц. Откуда появляется бактерия сальмонелла. Правильное использование яиц. Проверка яиц на свежесть. В какие блюда добавляют яйца. Технология приготовления яичницы.

### **Практика**

Приготовление яичницы.

## **9.7 Приготовление омлета.**

### **Теория**

Полезные свойства яиц. Откуда берутся яйца. Перечень блюд куда добавляются яйца.

Полезные свойства омлета. Технология приготовления омлета.

### **Практика**

Приготовление омлета.

## **9.8 Приготовление гренок с яйцом.**

### **Теория**

История появления гренок. Понятие о хлебе. Хлеб всему голова. Технология приготовления гренок с яйцом.

### **Практика**

Приготовление гренок с яйцом.

## **9.9 Приготовление бутербродов с сыром и колбасой.**

### **Теория**

История появления бутербродов. Понятие «бутерброд». Виды бутербродов. Технология приготовления бутербродов с сыром и колбасой.

### **Практика**

Приготовление бутербродов с сыром и колбасой.

## **9.10 Приготовление горячих бутербродов.**

### **Теория**

С чем готовят горячие бутерброды. Как украсить горячие бутерброды. Технология приготовления горячих бутербродов.

### **Практика**

Приготовление горячих бутербродов.

## **9.11 Приготовление рулета с рыбными консервами.**

### **Теория**

Виды рыбных консервов. Понятие «лаваш». История приготовления лаваша. Технология приготовления рулета с рыбными консервами.

### **Практика**

Приготовление рулета с рыбными консервами.

## **9.12 Приготовление отварных сосисок.**

### **Теория**

История происхождения сосисок. Какие изделия из мяса мы знаем. Виды сосисок. Какое мясо используется для приготовления сосисок. Технология приготовления отварных сосисок.

## **Практика**

Приготовление отварных сосисок.

### **9.13 Приготовление сосисок в дрожжевом тесте.**

#### **Теория**

Понятие о дрожжевом тесте. Технология приготовления сосисок в дрожжевом тесте.

#### **Практика**

Приготовление сосисок в дрожжевом тесте.

### **9.14 Приготовление супа из рыбных консервов.**

#### **Теория**

Значение первых блюд в питании. Классификация супов по способу приготовления. Использование отваров (овощных, крупяных, фруктовых) для приготовления супов. Технология приготовления супа из рыбных консервов.

#### **Практика**

Приготовление супа из рыбных консервов.

### **9.15 Приготовление котлет из мясного фарша.**

#### **Теория**

Приготовление мясного фарша. Изделия из мясного фарша. Технология приготовления котлет.

#### **Практика**

Приготовление котлет из мясного фарша.

### **9.16 Приготовление компота из сухофруктов.**

#### **Теория**

Из каких фруктов получают сухофрукты, их полезные свойства. Способ получения сухофруктов. Технология приготовления компота из сухофруктов.

#### **Практика**

Приготовление компота из сухофруктов.

### **9.17 Сервировка стола.**

#### **Теория**

Сервировка стола. Искусство сервировки. История появления и совершенствования посуды и столовых приборов. Правила сервировки. Способы сворачивания салфеток. Правила поведения за столом.

- Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину.
- Сервировка праздничного стола.
- Приготовление праздничного блюда.

#### **Практика**



Сервировка стола к завтраку.

### **9.18 Приготовление макарон с сыром.**

#### **Теория**

История происхождения макарон. Из каких сортов пшеницы изготавливаются макароны. Значение макарон для жизнедеятельности человека. Виды сыров и их полезные свойства. Технология приготовления макарон с сыром.

#### **Практика**

Приготовление макарон с сыром.

### **9.19 Приготовление макарон по-флотски с тушенкой.**

#### **Теория**

Легенды и интересные факты из разных стран про макаронные изделия. История происхождения блюда. Технология приготовления макарон по-флотски.

#### **Практика**

Приготовление макарон по-флотски с тушенкой.

### **9.20 Приготовление макарон (спагетти) с сосисками.**

#### **Теория**

История происхождения макарон. Виды макаронных изделий. Приготовление различных блюд из макарон. Использование макарон в рукоделии. Технология приготовления макарон (спагетти) с сосисками.

#### **Практика**

Приготовление макарон (спагетти) с сосисками.

### **9.21 Приготовление каши гречневой с тушенкой.**

#### **Теория**

История происхождения гречневой каши. Виды каш. Питательные вещества и их полезные свойства. Блюда из каш. История каш древней Руси. Технология приготовления каши гречневой с тушенкой.

#### **Практика**

Приготовление каши гречневой с тушенкой.

### **9.22 Способы обработки пищевых продуктов. Приготовление «Шарлотка».**

#### **Теория**

История происхождения «Шарлотки». Технология приготовления «Шарлотки».

#### **Практика**

Приготовление «Шарлотка».

### **9.23 Приготовление песочного печенья.**

#### **Теория**

История, виды, технология приготовления изделий из теста. Рецептура и технология приготовления песочного теста. Инструменты и приспособления. Влияние соотношения компонентов теста на качество готовых изделий. Определение доброкачественности муки. Беседа о разновидностях теста.

### **Практика**

Приготовление песочного печенья.

### **9.24 Приготовление бисквита.**

#### **Теория**

История возникновения бисквита. «Бисквиты» разных уголков земли. Различные способы приготовления бисквита. Какие пирожные еще бывают. Профессия кондитер. Технология приготовления бисквита.

### **Практика**

Приготовление бисквита.

### **9.25 Приготовление блинов.**

#### **Теория**

История происхождения блинов. Различные способы приготовления блинов. Технология приготовления блинов.

### **Практика**

Приготовление блинов.

## **10 Гигиенические требования к жилому помещению.**

### **10.1 Ежедневная уборка комнаты. Последовательность уборки комнаты.**

**Раскладывание вещей по своим местам, подметание пола, вытирание пыли, мытье полов. Уборка ванной, санузла.**

#### **Теория**

Понятие, что такое «клининг». Общие понятия о клининге. Спецодежда. Инструкции по технике безопасности труда.

Чистота – залог здоровья. Гигиенические требования к жилому помещению. Виды уборок (ручная сухая уборка, влажная ручная уборка). Виды средств для уборки: гели для уборки, мыло, чистящие порошки, средства для ухода за различными поверхностями и т. д. Алгоритм выбора оптимального моющего средства. Хранение и долговечность чистящих средств. Безопасность использования средств для уборки, приспособления для уборки помещения. Последовательность уборки. Ежедневная сухая и влажная уборка жилого помещения. Уход за полом, в зависимости от покрытия, средства ухода за полом.

Сбор пакетов с мусором из мусорных корзин; вставка пакетов в мусорные корзины; влажная уборка полов; сухая чистка ковровых покрытий; удаление пыли с оргтехники; полировка зеркал; стеклянных поверхностей; удаление пыли с подоконников.

Чистка раковин, мытье кафельных стен. Изучение инструкций к моющим средствам. Правила эксплуатации обслуживаемого санитарно-технического оборудования, приспособлений. Резиновые перчатки: назначение, правила бережного обращения. Чистка раковин, мытье кафельных стен. Изучение инструкций к моющим средствам.

### **Практика**

Выбор и использование средств для уборки различных поверхностей, безопасная работа с химией.

Упражнения в умении работать шваброй, вытирать пыль.

Сбор пакетов с мусором из мусорных корзин; вставка пакетов в мусорные корзины; влажная уборка полов; сухая чистка ковровых покрытий; удаление пыли с оргтехники; полировка зеркал; стеклянных поверхностей; удаление пыли с подоконников.

Чистка раковины с использованием чистящего средства.

## **11. Финансовая грамотность.**

### **11.1 Финансовое планирование и бюджет. Доходы и расходы. Личные сбережения.**

#### **Теория**

Понятие о доходах и расходах и их планирование. Понимание и отличие регулярных и нерегулярных источников дохода, и необходимости их учета при планировании расходов. Понимание обязательных и необязательных расходов, необходимость их учета при планировании. Понимание необходимости ведения учета доходов и расходов. Иметь общее представление о налогах. Понимать, что решения о покупках могут быть приняты под влиянием рекламы и давлением окружения. Понимать, что существуют финансовые обязательства по отношению к событиям жизненного цикла.

Понимание личного дохода, понимание пути повышения дохода. Что такое личные расходы, общие принципы управления расходами. Сбережения могут приносить доход. Осознавать риски связанные с хранением сбережений в наличной форме. Понимание принципа хранения денег на счету, например, в банке.

#### **Практика**

Планирование обязательных расходов на месяц. Умение пользоваться банковской картой.

### **11.2 Кредитование. Страхование. Риски и финансовая безопасность. Финансовое мошенничество.**

#### **Теория**

Что такое кредит и почему он дается под проценты. Различные виды кредитов и понимание различия в процентной ставке по ним. Что такое льготный период. Что такое кредитная история и почему за ней нужно следить. Понимание того, к чему может привести не исполнение свои кредитных обязательств. Понимание что такое страхование и как оно может защитить от рисков.

Деньги необходимо хранить в безопасном месте. Понимать необходимость иметь финансовую подушку безопасности на случай кризисных жизненных ситуаций. Понимать, что такое финансовые риски. Знать основные виды финансового мошенничества и того как не стать жертвой мошенников.

### **Практика**

На примере реально оценить свои финансовые возможности. Сюжетно-ролевая игра «Верю - не верю».

## **12 Культура поведения.**

**12.1 Поведение на улице, в кино, в театре, музее, на выставке, в гостях. Учимся правильно говорить. Обращение к сверстникам при встрече и расставании. Обращение к старшим при встрече и расставании. Выбор подарка. Правила вручения и приема подарка. Внешний вид (одежда, косметика, парфюмерия) с учетом местонахождения.**

### **Теория**

Правила поведения в общественных местах. Зачем нужны правила поведения.

Правила приема приглашения в гости и формы отказа. Подготовка к поездке в гости и приему гостей: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа). Правила поведения в гостях. Правила поведения за столом.

Научиться выбирать подарки. Уметь правильно вручать и принимать подарки. Культурно вести себя в гостях. Подготовка к поездке, приему гостей, посещению общественных мест.

Внешняя красота и ее правила. Понятие мода, стиль. Просмотр обучающих фильмов.

### **Практика**

Игровая ситуация. «Я в гостях».

Ролевая игра: «У меня День рождения», игровая ситуация «Я собираюсь в театр».

## **13 Безопасная дорога.**

**13.1 Правила дорожного движения. Правила поведения на дорогах и транспорте. Ответственность за нарушения ПДД.**

### **Теория**

Зачем нам нужны правила? Правила дорожного движения. Дорожные знаки. Ознакомление с основными понятиями: проезжая часть, островок безопасности, тротуар,

пешеходный переход, пешеходная дорожка, остановочный пункт маршрутных транспортных средств.

Транспортные средства: автобус, автомобиль, велосипед, троллейбус, трамвай и т.д. Степень опасности каждого из них. Влияние времени года, погодных условий и времени суток на безопасность дорожного движения.

Правила безопасного поведения пешеходов и пассажиров, участвующих в дорожном движении. Соблюдение правил дорожного движения пешеходами, пассажирами, необходимое условие обеспечения безопасности дорожного движения. Понятие о штрафах.

### **Практика**

Ситуация на дороге. Учимся переходить дорогу. Просмотр видеоматериала. Беседа.

### **14 Я - гражданин России.**

#### **14.1 История государства. Государственные символы России: гимн, герб, флаг.**

### **Теория**

Краткая история нашего государства. Название нашей страны - Русь, Россия, Российская Федерация. Как устроено наше государство. Правительство нашей страны. Президент России. Что значит быть гражданином? Гражданин и гражданство. Паспорт гражданина РФ. Другие важные документы в жизни человека. Государственные символы России - это отличительные знаки страны, которые представляют РФ внутри и за ее пределами. Поскольку в гербе, флаге и гимне выражается суверенитет страны и ее многовековая история, законодательство РФ берет их под свою охрану.

История создания. Что означают цвета флага?

### **Практика**

Изучаем паспорт. Просмотр флагов других стран.

#### **14.2 Традиции и праздники в России. Разговоры о важном. Историческая память – обязательная часть культуры российского народа.**

### **Теория**

Как появились праздники в России. Основные праздники, которые мы отмечаем. Государственные праздники. Традиции русского народа.

Историческая память – обязательная часть культуры народа и каждого гражданина. Осознание этой нравственной ценности базируется на конкретном содержании занятия. Например, тема «День народного единства» рассматривается на известных исторических фактах – единение людей, когда Родина нуждается в защите в 1612 г. Каждое следующее поколение учится у предыдущего: осваивает, воссоздаёт, продолжает его достижения, традиции. Память о предыдущих поколениях бережно хранится в предметах, фото, вещах, а также в гуманном

отношении к старшим поколениям. Патриотизм (любовь к Родине) – самое главное качества гражданина.

### **Практика**

Подготовка к празднику. Просмотр видеоматериала.

## **14.3 Разговоры о важном. Что такое доброта и благотворительность. Любовь к Родине.**

### **Теория**

Доброта — это способность (желание и умение) быть милосердным, поддержать, помочь без ожидания благодарности. Благотворительность — проявление добрых чувств; благотворительность была распространена в России в прошлые века, что стало сегодня примером для подражания.

### **Практика**

Просмотр видео материалов и обсуждение.

## **15 Я живу в Санкт-Петербурге.**

### **15.1 История Санкт – Петербурга. Значимость города в нашей стране.**

#### **Теория**

История создания города. Основатель города – император Петр Великий. Названия города в разные исторические периоды. Великая Октябрьская революция в истории Санкт-Петербурга. Исторические деятели нашего города.

Санкт-Петербург культурно-исторический центр и его географические особенности.

Санкт-Петербург является одним из самых больших городов в Европе.

#### **Практика**

Обсуждение по теме. Просмотр видеоматериала.

### **15.2 Достопримечательности Санкт-Петербурга.**

#### **Теория**

Стрелка Васильевского острова. История создания ансамбля и его местоположения. Петропавловская крепость и ее местоположение. Особенности существования крепости в различные исторические периоды. Академия наук, Академия художеств, Университет, дворец А.Д. Меншикова и его местоположение.

#### **Практика**

Просмотр видеоматериалов.

## **16. Итоговое занятие. Кулинария.**

#### **Теория**

Обсуждение работ, индивидуальная консультация. Подведение итогов.

#### **Практика**

Демонстрация умения сервировать стол и навыков поведения за столом, конкурс на лучшее оформление холодных блюд, соревнование на правильную и быструю нарезку овощей, викторина, праздничный чай.

### **17. Итоговые занятия. Культура быта.**

#### **Теория**

Подведение итогов. Индивидуальные консультации.

#### **Практика.**

Выполнение заданий исходя из полученных за учебный год знаний.

## **4.МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

В процессе реализации данной программы используются следующие современные педагогические технологии:

1. Технология личностно-ориентированного развивающего обучения (И.С. Якимовская). Сочетает обучение и учение. Цель – максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей обучающегося на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности;

2. Технология индивидуализации обучения (адаптивная) позволяет адаптировать содержание, методы, формы, темп обучения к индивидуальным особенностям каждого ученика, следить за его продвижением в обучении, вносить необходимую коррекцию;

3. Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию;

4. Педагогика сотрудничества (С.Т. Шацкий, В.А. Сухомлинский, Л.В. Занков, И.П. Иванов, Е.Н. Ельцин, Г.К. Селевко и др.) – совместная развивающая деятельность педагога и обучающихся, скрепленная взаимопониманием, совместным анализом ее хода и результата.

5. Коммуникативная технология обучения (Е.И. Пассов, Г.А. Китайгородская, В.Л. Скалкин и др.) предполагает речевую направленность обучения через общение.

<b>№ п /п</b>	<b>Раздел или тема программы</b>	<b>Формы организации занятий</b>	<b>Приёмы, формы и методы, используемые во время организации занятия</b>	<b>Дидактические материалы</b>	<b>Материально-техническое оснащение занятий</b>
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Кулинария</b>	групповая	-рассказ -словесные -объяснительно-иллюстративный -фронтальный	Наглядный материал. Технологические карты и схемы. Таблицы. Наборы муляжей	Ноутбук.

				овощей и фруктов.	
2	<b>Вводное занятие. Культура быта</b>	групповая	-рассказ -словесные объяснительно-иллюстративный -фронтальный	Наглядный материал. Плакаты по технике противопожарной безопасности и безопасной работе.	Ноутбук.
3	<b>Гигиена питания</b>	групповая	-рассказ -словесные -объяснительно-иллюстративный -фронтальный	Наглядный материал. Технологические карты и схемы. Таблицы.	Ноутбук.
3.1	Пища и ее предназначение в жизни человека. Культура питания как составляющая здорового образа жизни. Гигиена питания.	групповая	-рассказ -словесные -объяснительно-иллюстративный -фронтальный	Наглядный материал. Технологические карты и схемы. Таблицы.	Ноутбук.
3.2	Кухня. Оборудование кухни. Посуда и инструменты.	групповая	-рассказ -словесные -объяснительно-иллюстративный -фронтальный	Наглядный материал. Технологические карты и схемы. Таблицы.	Инструменты и кухонное оборудование.
4	<b>Личная Гигиена.</b>	групповая	-рассказ -словесные объяснительно-иллюстративный -фронтальный	Наглядный материал. Тематические альбомы.	Ноутбук.
4.1	Предметы и средства личной гигиены. Уход за телом.	групповая	-рассказ -словесные объяснительно-иллюстративный -фронтальный -репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Тематические альбомы.	Ноутбук. Индивидуальные средства личной гигиены (зубная щетка, зубная паста и т.д.).



4.2	Режим дня. Гигиена зрения.	групповая	-рассказ -словесные объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Тематические альбомы.	Ноутбук.
5	<b>Правила поведения за столом</b>	групповая	-рассказ -словесные -объяснительно-иллюстративный -фронтальный	Наглядный материал. Технологические карты и схемы. Таблицы.	Ноутбук, кухонное оборудование.
6	<b>Здоровый образ жизни.</b>	групповая	-рассказ -словесные объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Тематические альбомы.	Ноутбук.
6.1	Основы здорового образа жизни. Вредные привычки. Экология и здоровье.	групповая	-рассказ -словесные объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Тематические альбомы. Научно-популярная литература.	Ноутбук.
6.2	Профилактика заболеваний. Первая медицинская помощь.	групповая	-рассказ -словесные объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Тематические альбомы.	Ноутбук.
7	<b>Материаловедение</b>	групповая	-рассказ -словесные -объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Технологические карты и схемы. Таблицы.	Ноутбук, кухонное оборудование. Продукты.
7.1	Продукты	групповая	-рассказ	Наглядный	Ноутбук,

	растительного и животного происхождения		-словесные -объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	материал. Технологические карты и схемы. Таблицы.	кухонное оборудование. Продукты.
7.2	Условия хранения продуктов питания	групповая	-рассказ -словесные -объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Технологические карты и схемы. Таблицы.	Ноутбук, кухонное оборудование. Продукты.
<b>8</b>	<b>Уход за одеждой и обувью</b>	групповая	-рассказ -словесные объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Тематические альбомы.	Ноутбук
8.1	Повседневный уход за одеждой. Мелкий ремонт одежды.	групповая	-рассказ -словесные объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Тематические альбомы.	Ноутбук. Средства по уходу за одеждой (щетки, липкий валик, машинка для удаления катышков)
8.2	Ручная стирка личных вещей. Сушка. Утюжка простых швейных изделий.	групповая	-рассказ -словесные объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Тематические альбомы.	Ноутбук, утюг, сушилка, емкость для стирки белья, стиральный порошок для ручной стирки, гладильная доска.
8.3	Повседневный уход за обувью. Подготовка обуви к сезонному хранению.	групповая	-рассказ -словесные объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный	Наглядный материал. Тематические альбомы.	Ноутбук, средства ухода за обувью (крем для обуви, щетки, бархотка, губки)

			-практический -коллективный -индивидуальный		для обуви)
9	<b>Технология приготовления и подачи кулинарных блюд.</b>	групповая	-рассказ -словесные -объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Технологические карты и схемы. Таблицы.	Ноутбук, кухонное оборудование. Продукты.
9.1	Первичная обработка овощей и фруктов.	групповая	-рассказ -словесные -объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Технологические карты и схемы. Таблицы.	Ноутбук, кухонное оборудование. Продукты.
9.2	Приготовление салатов. Салат «Морковь с чесноком»	групповая	-рассказ -словесные -объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Технологические карты и схемы. Таблицы.	Ноутбук, кухонное оборудование. Продукты.
9.3	Приготовление салата «Фасоль с сухариками».	групповая	-рассказ -словесные -объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Технологические карты и схемы. Таблицы.	Ноутбук, кухонное оборудование. Продукты.
9.4	Приготовление салата из свеклы и яблок.	групповая	-рассказ -словесные -объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Технологические карты и схемы. Таблицы.	Ноутбук, кухонное оборудование. Продукты.
9.5	Приготовление сырников	групповая	-рассказ -словесные -объяснительно-иллюстративный	Наглядный материал. Технологические карты и	Ноутбук, кухонное оборудование. Продукты.

			-фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	схемы. Таблицы.	
9.6	Приготовление яичницы	групповая	-рассказ -словесные -объяснительно- иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Технологическ ие карты и схемы. Таблицы.	Ноутбук, кухонное оборудование. Продукты.
9.7	Приготовление омлета.	групповая	-рассказ -словесные -объяснительно- иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Технологическ ие карты и схемы. Таблицы.	Ноутбук, кухонное оборудование. Продукты.
9.8	Приготовление гренков с яйцом	групповая	-рассказ -словесные -объяснительно- иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Технологическ ие карты и схемы. Таблицы.	Ноутбук, кухонное оборудование. Продукты.
9.9	Приготовление бутербродов с сыром и колбасой.	групповая	-рассказ -словесные -объяснительно- иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Технологическ ие карты и схемы. Таблицы.	Ноутбук, кухонное оборудование. Продукты.
9.10	Приготовление горячих бутербродов.	групповая	-рассказ -словесные -объяснительно- иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Технологическ ие карты и схемы. Таблицы.	Ноутбук, кухонное оборудование. Продукты.
9.11	Приготовление рулета с рыбными	групповая	-рассказ -словесные	Наглядный материал.	Ноутбук, кухонное

	консервами.		-объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Технологические карты и схемы. Таблицы.	оборудование. Продукты.
9.12	Приготовление отварных сосисок.	групповая	-рассказ -словесные -объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Технологические карты и схемы. Таблицы.	Ноутбук, кухонное оборудование. Продукты.
9.13		групповая	-рассказ -словесные -объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Технологические карты и схемы. Таблицы.	Ноутбук, кухонное оборудование. Продукты.
9.14	Приготовление супа из рыбных консервов.	групповая	-рассказ -словесные -объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Технологические карты и схемы. Таблицы.	Ноутбук, кухонное оборудование. Продукты.
9.15	Приготовление котлет из мясного фарша.	групповая	-рассказ -словесные -объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Технологические карты и схемы. Таблицы.	Ноутбук, кухонное оборудование. Продукты.
9.16	Приготовление компота из сухофруктов.	групповая	-рассказ -словесные -объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Технологические карты и схемы. Таблицы.	Ноутбук, кухонное оборудование. Продукты.

9.17	Сервировка стола.	групповая	-рассказ -словесные -объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Технологические карты и схемы. Таблицы.	Ноутбук, кухонное оборудование. Продукты.
9.18	Приготовление макарон с сыром.	групповая	-рассказ -словесные -объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Технологические карты и схемы. Таблицы.	Ноутбук, кухонное оборудование. Продукты.
9.19	Приготовление макарон по-флотски с тушенкой.	групповая	-рассказ -словесные -объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Технологические карты и схемы. Таблицы.	Ноутбук, кухонное оборудование. Продукты.
9.20	Приготовление макарон (спагетти) с сосисками.	групповая	-рассказ -словесные -объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Технологические карты и схемы. Таблицы.	Ноутбук, кухонное оборудование. Продукты.
9.21	Приготовление каши гречневой с тушенкой.	групповая	-рассказ -словесные -объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Технологические карты и схемы. Таблицы.	Ноутбук, кухонное оборудование. Продукты.
9.22	Способы обработки пищевых продуктов. Приготовление «Шарлотка».	групповая	-рассказ -словесные -объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический	Наглядный материал. Технологические карты и схемы. Таблицы.	Ноутбук, кухонное оборудование. Продукты.

			-коллективный -индивидуальный		
9.23	Приготовление песочного печенья.	групповая	-рассказ -словесные -объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Технологические карты и схемы. Таблицы.	Ноутбук, кухонное оборудование. Продукты.
9.24	Приготовление бисквита.	групповая	-рассказ -словесные -объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Технологические карты и схемы. Таблицы.	Ноутбук, кухонное оборудование. Продукты.
9.25	Приготовление блинов.	групповая	-рассказ -словесные -объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Технологические карты и схемы. Таблицы.	Ноутбук, кухонное оборудование. Продукты.
<b>10</b>	<b>Гигиенические требования к жилому помещению.</b>	групповая	-рассказ -словесные объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Тематические альбомы.	Ноутбук.
10.1	Ежедневная уборка комнаты. Последовательность уборки комнаты. Раскладывание вещей по своим местам, подметание пола, вытирание пыли, мытье полов. Уборка ванной, санузла.	групповая	-рассказ -словесные объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Тематические альбомы.	Ноутбук. Моющие и чистящие средства для уборки. Пылесос, ведра, швабры деревянные, веник, щетки для мытья стен, радиаторов отопления, для пола, тряпки для вытирания

					пыли.
11	<b>Финансовая грамотность.</b>	групповая	-рассказ -словесные объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Тематические альбомы.	Ноутбук.
11.1	Финансовое планирование и бюджет. Доходы и расходы. Личные сбережения.	групповая	-рассказ -словесные объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Тематические альбомы.	Ноутбук.
11.2	Кредитование. Страхование. Риски и финансовая безопасность. Финансовое мошенничество.	групповая	-рассказ -словесные объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Тематические альбомы.	Ноутбук.
12	<b>Культура поведения</b>	групповая	-рассказ -словесные объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Тематические альбомы.	Ноутбук.
12.1	Поведение на улице, в кино, в театре, музее, на выставке, в гостях. Учимся правильно говорить. Обращение к сверстникам при встрече и расставании. Обращение к старшим при встрече и расставании. Выбор подарка. Правила вручения и приема подарка.	групповая	-рассказ -словесные объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Тематические альбомы.	Ноутбук.



	Внешний вид (одежда, косметика, парфюмерия) с учетом местонахождения.				
13	<b>Безопасная дорога.</b>	групповая	-рассказ -словесные объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Тематические альбомы.	Ноутбук.
13.1	Правила дорожного движения. Правила поведения на дорогах и транспорте. Ответственность за нарушения ПДД.	групповая	-рассказ -словесные объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Тематические альбомы.	Ноутбук.
14	<b>Я - гражданин России.</b>	групповая	-рассказ -словесные объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Тематические альбомы.	Ноутбук.
14.1	История государства. Государственные символы России: гимн, герб, флаг.	групповая	-рассказ -словесные объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Тематические альбомы.	Ноутбук.
14.2	Традиции и праздники в России. Разговоры о важном. Историческая память – обязательная часть культуры российского народа.	групповая	-рассказ -словесные объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Тематические альбомы.	Ноутбук.
14.3	Разговоры о важном. Что такое доброта и	групповая	-рассказ -словесные	Наглядный материал.	Ноутбук.

	благотворительность. Любовь к Родине.		объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Тематические альбомы.	
15	<b>Я живу в Санкт-Петербурге.</b>	групповая	-рассказ -словесные объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Тематические альбомы.	Ноутбук.
15.1	История Санкт-Петербурга. Значимость города в нашей стране.	групповая	-рассказ -словесные объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Тематические альбомы.	Ноутбук.
15.2	Достопримечательности Санкт-Петербурга.	групповая	-рассказ -словесные объяснительно-иллюстративный -фронтальный репродуктивный -практический -коллективный -индивидуальный	Наглядный материал. Тематические альбомы.	Ноутбук.
16	<b>Итоговое занятие. Кулинария.</b>	групповая	-рассказ -словесный -практический -коллективный	Раздаточный материал.	Ноутбук, электроплита, кухонное оборудование, продукты.
17	<b>Итоговое занятие. Культура быта.</b>	групповая	-рассказ -словесный -практический -коллективный	Наглядный материал.	Ноутбук,

Для реализации Программы необходим большой светлый кабинет, отвечающий санитарно-гигиеническим требованиям. Он должен быть оборудован системами хозяйственного питьевого, противопожарного и горячего водоснабжения, канализацией и водостоками; помещение должно иметь естественное освещение и хорошо проветриваться.

В наличии необходимо иметь оборудование:

- плита электрическая с жарочным шкафом;
- холодильник;
- миксер;
- мясорубка;
- микроволновая печь;
- мультиварка;
- набор столовой мебели (столы, стулья кухонные);
- шкафы для посуды;
- доски разделочные;
- сушилки для тарелок;
- посуду: набор чайной посуды, кастрюли, сковороды, тарелки, ложки, чайник, набор ножей, косынки, фартуки, моющие средства.

- ноутбук;
- светлое просторное помещение;
- столы;
- стулья;
- утюг;
- доска гладильная;
- сушилка для белья;
- таз полиэтиленовый для стирки;
- средства для стирки;
- материалы и средства для ухода за обувью и одеждой;
- материалы и инструменты для шитья;
- термометр;
- настольная лампа;
- пылесос;
- ведра;
- швабры;
- веник;
- щетки для мытья стен, радиаторов отопления, для пола;
- тряпки для вытирания пыли;
- вантуз;
- моющие и чистящие средства для уборки;
- средства личной гигиены, для тела, рук, волос, ног, лица.

#### **Список литературы**

1. Богатая Л.М. Книга о вкусной и здоровой пище. – М: ВО, АГРОПРОМИЗДАТ, 1988.
2. Маслов Л.А. Жизнь со вкусом. – М: Ж-54 Валовая 28, 1957.
3. Горшков А.И., Липатова О.В. Гигиена питания. - М.: Медицина, 1987. - С.20-69, 134-259.
4. Каневская Л.Я. Питание школьника. - М.: Медицина, 1989. - С.3-2.
5. Коньшев В А. Всё о правильном питании. — М., 2001.
6. Королева К.М., Королев А.М. Основы правильного питания. — Ижевск, 1999.. Жизнь со вкусом здоровья: от принципов к рецептам. — СПб.: АО “Комплект”, 2005.
7. Литвина ИМ. Основы правильного питания. — СПб.: АО “Комплект”, Литвина ИМ2005.
8. Буйлова Л.Н., Кленова Н.В. Как разработать программу дополнительного образования
9. Ананасова Л. П. Основы безопасности жизнедеятельности. — М.: Просвещение, 2002
10. Баряева Л.Б., Яковлева Н.Н. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб 2011.
11. Бгажнокова И.М. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта. М., 2007.
12. Бешенкова АК. Трудовое обучение 4 кл. - М.: Просвещение, 1998.
13. Богомолова Л. Социально-трудовая адаптация умственно отсталых детей в домахинтернатах. М., 1988.
14. Виноградова А.Д., Липецкая ЕИ. Практикум по психологии умственно отсталого ребенка. — М.: Просвещение, 1985.
15. Воронкова ВВ. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 классы. - М., 2001.
16. Воронкова ВВ., Казакова СА. Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. - М., 2007.
17. Голуб Б.А. Основы общей дидактики. - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 1999.
18. Ермакова В.И. Жизнь со вкусом. — Москва: Просвещение, 1999.
19. Ковалёв Н.И. Технология приготовления пищи / Ковалёв Н.И., Сальникова ЛК. —М.:
20. Экономика, 2001.
21. Коррекционная педагогика. / Под редакцией Б.П. Пузанова — Москва: Академия, 1998.
- Маллер АР. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии.
22. Практическое пособие. - М., 2002.
23. Новая модель обучения в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях VIII вида. / Под редакцией А.М. Щербаковой. - М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2001.
24. Программа «Социальная адаптация глубоко умственно отсталых подростков 14-18 лет в условиях детского дома—интерната; МИН СО РСФСР. - М., 1986.

25. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1-4 классы. - М., 2004.
26. Пузанов Б.П. Обучение детей с нарушениями интеллектуального развития (олигофренопедагогика). Учебное пособие. - М., 2001.
27. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. / Составитель ЛЕ. Голунова. - Санкт-Петербург: Профикс, 2002.
28. Социально-бытовая ориентировка учащихся в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях VIII вида / Девяткова Т.А. и др. - М., 2008.
29. Технология. Трудовое обучение. - Москва: Просвещение, 2002.
30. Шипицина ЛМ. Человек и труд. — СПб. Образование, 1996.
31. Щербакова А.М. Программно-методическое обеспечение для 10-12 классов с углубленной трудовой подготовкой в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. / Щербакова А.М., Платонова Н.М.- М., 2006.
32. Щербакова А.М. Трудовое обучение в специальных (коррекционных) школах VIII вида.
33. Буйлова Л.Н., Кленова Н.В. Как разработать программу дополнительного образования детей // Практика административной работы в школе.-2004.-№4.
34. Ананасова Л,П. Основы безопасности жизнедеятельности. — М.: Просвещение, 2002.
35. Баряева Л.Б., Яковлева Н.Н. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб.2011.
36. Бгажнокова И.М. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта. М., 2007.
37. Бешенкова АК. Трудовое обучение 4 кл. - М.: Просвещение, 1998.
38. Богомолова Л. Социально-трудовая адаптация умственно отсталых детей в домахинтернатах. М., 1988.
39. Виноградова А.Д., Липецкая ЕИ. Практикум по психологии умственно отсталого ребенка. — М.: Просвещение, 1985.
40. Воронкова ВВ. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 классы. - М., 2001.
41. Воронкова ВВ., Казакова СА. Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. - М., 2007.
42. Голуб Б.А. Основы общей дидактики. - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 1999.
43. Гукасова А.М. Рукоделие в начальных классах. - М.: Просвещение, 1984.
44. Коррекционная педагогика. / Под редакцией Б.П. Пузанова — Москва: Академия, 1998. 14. Маллер АР.
45. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии.
46. Практическое пособие. - М., 2002.
47. Мозговая ГГ. Швейное дело 4 ют. - М.: Просвещение, 1993.
48. Мозговая ГГ. Швейное дело 7 - 8 кл. - М.: Просвещение, 1993.

49. Новая модель обучения в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях VIII вида. / 23. Под редакцией А.М. Щербаковой. - М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2001.
50. Пономаренко Т.В. Вышивка крестом. — СПб. «КОРОНА ПРИНТ», 1999.
51. Программа «Социальная адаптация глубоко умственно отсталых подростков 14-18 лет в условиях детского дома—интерната; МИН СО РСФСР. - М., 1986.
52. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1-4 классы. - М., 2004.
53. Пузанов Б.П. Обучение детей с нарушениями интеллектуального развития (олигофренопедагогика). Учебное пособие. - М., 2001.
54. Социально-бытовая ориентировка учащихся в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях VIII вида / Девяткова Т.А. и др. - М., 2008.
55. Технология. Трудовое обучение. - Москва: Просвещение, 2002.
56. Шипицина Л. М. Человек и труд. — СПб. Образование, 1996.
57. Щербакова А.М. Программно-методическое обеспечение для 10-12 классов с углубленной трудовой подготовкой в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. / Щербакова А.М., Платонова Н.М.- М., 2006.
58. Щербакова А.М. Трудовое обучение в специальных (коррекционных) школах VIII вида. Сборник программ. Новые ученые программы. - М., 2001.

#### **Список литературы для обучающихся**

1. Кухня современной хозяйки. Издательская группа «Весь» Санкт-Петербург 2004
2. Книга современной хозяйки. Т.Д. Сухая Кишинев, Издательство «Тимнул», 1984
3. Книга современной хозяйки. Т.Д. Сухая Кишинев, Издательство «Тимнул», 1984
4. Секреты хорошей хозяйки. Изд. группа «Контент» 2012.