

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

Пункт 2.1. Адаптированной основной  
общеобразовательной программы образования  
обучающихся с легкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)  
утверждённой приказом МАОУ «Средней школы  
№6» от 31.08.2024 № 420

**Рабочая программа общего образования  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)**

**вариант 1**

**«Основы социальной жизни»  
(10-12 класс)**

## **Пояснительная записка**

Основы социальной жизни – учебный предмет, который занимает особое место в системе образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями).

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

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 знакомиться с организациями и учреждениями, в которые им придётся обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь.

**Цель** изучения предмета «Основ социальной жизни - дальнейшее развитие и совершенствование социальной (жизненной) компетенции, навыков самостоятельной, независимой жизни.

**Задачи** учебного предмета «Основы социальной жизни»:

- овладение обучающимися некоторыми знаниями и жизненными компетенциями, необходимыми для успешной социализации в современном обществе;
- развитие и совершенствование навыков ведения домашнего хозяйства; воспитание положительного отношения к домашнему труду;
- развитие умений, связанных с решением бытовых экономических задач;
- формирование социально-нормативного поведения в семье и обществе;
- формирование умений, необходимых для выбора профессии и дальнейшего трудоустройства;
- коррекция недостатков познавательной и эмоционально-волевой сфер; развитие коммуникативной функции речи.

Содержание курса Основ социальной жизни позволяет формировать широкий спектр видов учебной деятельности, таких, как умение классифицировать, наблюдать, делать выводы, объяснять, доказывать, давать определения понятиям.

### **Общая характеристика учебного предмета «Основы социальной жизни» для 10 - 12 классов**

В 10-12 классах решаются задачи, связанные с профильной подготовкой и социализацией обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которые необходимы для их адаптации в социальной среде.

Специальные коррекционные занятия учебного предмета «Основы Социальной Жизни» направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития учащихся.

Особенности психофизического развития школьников со сниженным интеллектом затрудняют их вхождение в социум. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомиться с организациями и учреждениями, в которые им придётся обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь.

Основные формы работы на уроках «Основы социальной жизни» с учащимися: инструктаж, беседа, объяснение теоретического материала с применением современных информационных технологий, выполнение практических заданий с опорой на инструкционные технологические карты, тренировочные упражнения, тесты, экскурсии и другое.

Для практики важно разграничить результаты процессов понимания, восприятия информации и усвоения знаний. Процесс понимания не включает в себя закрепление воспринятого материала и, следовательно, понимание не завершает усвоения знаний. При восприятии простой информации процессы понимания и усвоения могут происходить практически одновременно, однако, в большинстве случаев обучения понятий учебный материал для его усвоения должен закрепляться путем повторения, варьирования ситуации, прокладывания новых смысловых связей. Только тогда он становится ресурсом личности учащегося.

Особое внимание на уроках «Основы социальной жизни» уделяется использованию практических методов обучения, обеспечивающих выработку определенных навыков и умений. Каждый ученик, независимо от его интеллектуальных и физических возможностей, должен овладеть основными способами ухода за одеждой, приготовления пищи, научиться составлять деловые бумаги, заполнять различного рода бланки и т.д.

На занятиях отводится время для изучения правил техники безопасности, формирования умений пользоваться нагревательными приборами, электрическими и механическими бытовыми приборами, и приспособлениями, колющими и режущими предметами, а также навыков обращения со стеклянной посудой. Необходимо постоянно приучать детей к соблюдению санитарно-гигиенических требований во время выполнения различных практических работ.

Учебный материал по социально-бытовой ориентировке остается в объеме ранее изученного в 5–9 классах. В 10–12 классах он дается в определенной последовательности в виде повторения тех разделов, которые будут актуальными для решения задач в овладении социальными (жизненными) компетенциями.

Большое значение имеет речевая направленность курса, т.е. работа, связанная с обогащением словарного запаса учащихся. Программа включает в себя формирование у учащихся навыков оформления деловых бумаг. Деловое письмо представляет собой письменный диалог, решающий важнейшие вопросы экономико-правовой деятельности гражданина. Поэтому, несмотря на широкое использование в деловом общении мобильной связи, деловое письмо продолжает выполнять важнейшие функции вне зависимости от способа передачи.

Навыки владения популярными жанрами устной речи входят в число необходимых жизненно важных умений. Внешние связи человеческого общения, определяемые социальными ролями, такими как: продавец — покупатель, заявитель — исполнитель, заказчик — исполнитель, работодатель — работник и т.д., реализуются как в жанре устных переговоров, так и в жанре делового письма. Деловой стиль - это сообщение, которое носит характер деловой информации, делового указания. Он используется различного рода в деловых бумагах: объявление, заявление, инструкция, справка, расписка и т.д. Задача деловой речи заключается в том, чтобы сообщить сведения, имеющие практическое значение, и дать точные указания и рекомендации. Для формирования у умственно отсталых учащихся необходимых умений по составлению деловых бумаг следует исходить из актуализации основных признаков базовой модели речевой ситуации, делать опору на речевые штампы и клише, наполняя их в процессе упражнений различным содержанием. Образцы деловых бумаг: заявление о приеме на работу, заявление о приеме ребенка в дошкольное учреждение, служебная записка, образец трудового договора и др. составят некий справочник выпускника, которым он будет пользоваться в своей дальнейшей жизни. Занятия по социально-бытовой ориентировке проводятся в специальном кабинете, в котором отведено место

для теории и для оборудования, обеспечивающего выполнение в полном объеме всех видов практических работ, предусмотренных программой.

## **Содержание курса учебного предмета «Основы социальной жизни» для 10 - 12 классов**

### **«Основы социальной жизни» 10 класс**

#### **Личная гигиена и здоровье**

Вводное занятие. Задачи на учебный год. Подготовка к самостоятельной жизни и трудовой деятельности. Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Здоровый образ жизни - требование современного общества. Значение здоровья в жизни и деятельности человека.

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

#### **Охрана здоровья**

Виды медицинских учреждений: поликлиника, амбулатория, больница, диспансер. Функции основных врачей-специалистов.

Виды страховой медицинской помощи: обязательная и дополнительная. Полис обязательного медицинского страхования. Медицинские услуги, оказываемые в рамках обязательного медицинского страхования.

#### **Жилище**

Общее представление о доме. Правила пользования общей собственностью в многоквартирном доме. Правила проживания в собственном и многоквартирном доме. Компании, осуществляющие управление многоквартирными домами. Виды услуг, предоставляемых управляющими компаниями в многоквартирных домах. Виды коммунальных услуг, оказываемых в сельской местности.

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

Интерьер. Качества интерьера: функциональность, гигиеничность, эстетичность. Рациональная расстановка мебели в помещении в зависимости от функционального назначения комнаты, площади, наличия мебели. Композиция интерьера: расположение и соотношение составных частей интерьера: мебели, светильников, бытового оборудования, функциональных зон. Соблюдение требований к подбору занавесей, светильников и других деталей декора.

Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в зависимости от ее назначения. Размещение мебели в помещении с учетом от конкретных условий: размера и особых характеристик жилого помещения (освещенности, формы). Составление элементарных дизайн-проектов жилых комнат.

Магазины по продаже различных видов мебели. Выбор мебели с учетом конкретных условий (размера помещения, внешнего оформления, соотношения цены и качества).

Ванная комната. Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Виды стиральных машин в зависимости от загрузки белья (вертикальная и горизонтальная загрузки). Режимы стирки, температурные режимы. Условные обозначения на стиральных машинах. Характеристики разных видов стиральных машин. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин). Выбор стиральных машин в зависимости от конкретных условий (размера ванной комнаты, характеристика машины, цены).

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

### **Одежда и обувь**

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

Уход за одеждой. Виды повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Глажение изделий из различных видов тканей. Сухое глажение и глажение с паром. Правила ухода за одеждой, изготовленной из разных видов материалов. Уход за хлопчатобумажной одеждой. Уход за шерстяными и трикотажными изделиями. Уход за верхней одеждой из водоотталкивающей ткани, кожи, мехового велюра (дубленки), меха (искусственного и натурального). Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

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

### **Питание**

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

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в розлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и розлив.

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

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

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

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

Напитки для завтрака.

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

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

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

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

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

Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.

Фруктовые напитки: соки, нектары.

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

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

### **Транспорт**

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

Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Примерная стоимость проезда в вагонах разной комфортности. Формы приобретения билетов. Электронные билеты.

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.

### **Средства связи**

Почта. Внутренняя и международная письменная корреспонденция (почтовые карточки, письма, бандероли). Категории почтовых отправлений: простые и регистрируемые (обыкновенные, заказные, с объявленной ценностью). Правила и стоимость отправления.

Телефонная связь. Беспроводные средства персональной связи (мобильные телефоны сотовой связи, пейджеры и беспроводные стационарные радиотелефоны, спутниковая связь). Значение сотовой (мобильной) связи в жизни современного человека. Правила оплаты различных видов телефонной связи (проводной и беспроводной). Сотовые компании, тарифы.

### **Предприятия, организации, учреждения**

Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.

Организации. Отделы внутренних дел. Отделения пенсионного фонда. Налоговая инспекция. Паспортно-визовая служба. Центры социальной защиты населения.

Трудоустройство. Деловые бумаги, необходимые для приема на работу (резюме, заявление). Заполнение деловых бумаг, необходимых для приема на работу. Самостоятельное трудоустройство (по объявлению, рекомендации, через систему Интернет). Риски самостоятельного трудоустройства. Государственная служба занятости населения: назначение, функции. Правила постановки на учет.

### **Семья**

Семейный досуг. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров.

Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций.

Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография.

Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.

Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок. Значение и способы экономии расходов.

Назначение сбережений. Виды вкладов в банки.

**Планируемые результаты освоения АООП образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) учебного предмета «Основы социальной жизни» для 10-12 классов**

Личностные результаты	Предметные результаты	
	Минимальный уровень (обязательный)	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание себя как гражданина России; чувство гордости за свою Родину;</li> <li>- уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам;</li> <li>- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;</li> <li>- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;</li> <li>- владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</li> <li>- владение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;</li> <li>- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- различение отдельных видов продуктов, относящихся к разным группам по их основным характеристикам;</li> <li>- самостоятельное приготовление несложных блюд (бутербродов, салатов, вторых блюд);</li> <li>- соблюдение санитарно-гигиенических требований к процессу приготовления пищи и требований техники безопасности при приготовлении пищи;</li> <li>- выполнение (под руководством педагогического работника) мелкого ремонта и обновление одежды;</li> <li>- решение типовых практических задач (под руководством педагогического работника) посредством обращения в торговые предприятия и предприятия бытового обслуживания;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание способов хранения и переработки продуктов питания;</li> <li>- составление ежедневного и праздничного меню из предложенных продуктов питания;</li> <li>- составление сметы расходов на продукты питания в соответствии с меню;</li> <li>- самостоятельное приготовление известных блюд (холодных и горячих закусок, первых и вторых блюд);</li> <li>- выбор необходимого товара из ряда предложенных в соответствии с его потребительскими характеристиками;</li> <li>- навыки обращения в различные учреждения и организации;</li> <li>- ведение конструктивного диалога с работниками учреждений и организаций;</li> <li>- пользование услугами предприятий службы быта, торговли, связи, медицинской помощи, государственных учреждений и учреждений по</li> </ul>

<p>использование доступных информационных технологий для коммуникации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;</li> <li>- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;</li> <li>- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</li> <li>- способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации;</li> <li>- сформированность целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;</li> <li>- эстетические потребности, ценности и чувства;</li> <li>- этические чувства, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;</li> <li>- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни;</li> <li>- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат,</li> <li>- бережное отношение к материальным и духовным ценностям;</li> <li>- проявление готовности к самостоятельной жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельное совершение покупок товаров повседневного спроса и знание способов определения правильности отпуска товаров;</li> <li>- пользование различными средствами связи, включая Интернет-средства;</li> <li>- знание и соблюдение санитарно-гигиенических правил для девушек и юношей;</li> <li>- знание основных мер по предупреждению инфекционных заболеваний;</li> <li>- знание основных правил ухода за больным;</li> <li>- коллективное планирование семейного бюджета;</li> <li>- заполнение различных деловых бумаг (с опорой на образец), необходимых для дальнейшего трудоустройства;</li> <li>- соблюдение морально-этических норм и правил современного общества.</li> </ul>	<p>трудоустройству для решения практически значимых задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основных статей семейного бюджета;</li> <li>- самостоятельный расчет расходов и доходов семейного бюджета;</li> <li>- самостоятельное заполнение документов, необходимых для приема на работу (заявление, резюме, автобиография).</li> </ul>
---	---	---

Учебный предмет «Основы социальной жизни» входит в предметную область «Человек и общество» и относится к обязательной части учебного плана.



На изучение учебного предмета «Основы социальной жизни» отводится:

класс	Кол-во часов в неделю		Кол-во часов в год
	Обязательная часть	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	
10 класс	2 часа в неделю	-	68 час
11 класс	2 часа в неделю	-	68 час
12 класс	2 часа в неделю	-	68 час

**Тематическое планирование  
с определением основных видов учебной деятельности обучающихся  
10 класс (68 часов)**

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
			лабора торно- практи ческие работы	контро льные работы	
<b>I</b>	<b>ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ЗДОРОВЬЕ</b>	<b>5</b>	-	-	Поддерживать физическое здоровье. Пользоваться средствами для ухода за кожей лица в соответствии с инструкцией. Наблюдать, сравнивать, анализировать объекты исследования, явления, предметы, результаты. Устанавливать взаимосвязь в различных видах деятельности. Запоминать правила, инструкции и алгоритмы. Устанавливать последовательность практических действий. Выполнять тестовое задание. Составить устное или письменное сообщение (презентацию).
1	Здоровый образ жизни – требование современного общества.	1			
2	Здоровое и рациональное (сбалансированное) питание и его роль в укреплении здоровья.	1			
3	Негативное воздействие вредных факторов на организм человека (электромагнитные излучения от компьютера, сотового телефона, телевизора).	1			
4	Здоровье и красота. Средства по уходу за кожей лица для девушек и юношей.	1			
5	Значение косметики для девушек и юношей.	1			
<b>II</b>	<b>ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>3</b>	-	-	Определять виды необходимой медицинской помощи. Обращаться в медицинские учреждения.
6	Виды медицинских учреждений:	1			
	поликлиника, амбулатория, больница, диспансер.				Ориентироваться в задании. Планировать ход выполнения заданий.

7	Функции основных врачей-специалистов.	1			Наблюдать, сравнивать, анализировать объекты исследования, явления, предметы, результаты. Устанавливать взаимосвязь в различных видах деятельности. Запоминать правила, инструкции и алгоритмы. Устанавливать последовательность практических действий. Выполнять тестовое задание. Составить устное или письменное сообщение.
8	Функции основных врачей-специалистов.	1			
<b>III</b>	<b>ЖИЛИЩЕ</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	-	Соблюдать правила техники безопасности пользования нагревательными и электробытовыми приборами. Мыть и чистить кухонные принадлежности и посуду. Пользоваться печатными инструкциями к различным бытовым химическим средствам. Ориентироваться в задании. Планировать ход выполнения заданий. Наблюдать, сравнивать, анализировать объекты исследования, явления, предметы, результаты. Устанавливать взаимосвязь в различных видах деятельности. Запоминать правила, инструкции и алгоритмы. Устанавливать последовательность практических действий. Выполнять тестовое задание. Составить устное или письменное сообщение.
9	Планировка жилища. Виды и назначение жилых комнат и нежилых помещений.	1			
10	Кухня. Нагревательные приборы и правила техники безопасности их использования.	1			
11	Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.	1			
12	Кухонная утварь. Виды кухонной посуды в зависимости от функционального назначения.	1			
13	Материалы для изготовления различных видов кухонной утвари; их свойства.	1			
14	Правила ухода за кухонной посудой в зависимости от материала, из которого они изготовлены. Санитарные нормы и правила содержания и ухода за кухонной утварью.	1			
15	Столовые приборы: назначение,	1			

	правила ухода.				
16	Кухонное белье: виды (полотенца, скатерти, салфетки, прихватки, фартуки, передники), материалы, назначение. Практическое и эстетическое назначение кухонного белья.	1			
17	Кухонная мебель. Виды кухонной мебели. Правила ухода и содержание.	1			
18	Уход за жилищем. Сухая уборка: назначение, инвентарь, электробытовые приборы, средства бытовой химии.	1			
19	Влажная уборка: назначение, инвентарь.	1			
20	Моющие и чистящие средства для влажной уборки помещений. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.	1			
21	Электробытовые приборы. Правила техники безопасности использования электробытовых приборов.	1			
22	<b>Практическая работа.</b> Сухая уборка помещения.	1	1		
23	<b>Практическая работа.</b> Влажная уборка помещения.	1	1		
<b>IV</b>	<b>ОДЕЖДА И ОБУВЬ</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	-	

24	Одежда. Материалы, используемые для изготовления одежды (хлопок, шерсть, синтетика, лен, шелк, и пр.).	1			Ухаживать за одеждой и обувью в зависимости от материалов, используемых для изготовления. Подбирать моющие средства для стирки изделий из различных видов тканей. Стирать изделия из различных видов тканей. Гладить изделия из различных видов тканей, соблюдать правила
----	--	---	--	--	---

	Преимущества и недостатки разных видов тканей.				безопасной работы. Ориентироваться в задании.
25	Уход за одеждой. Виды повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка.	1			Планировать ход выполнения заданий. Наблюдать, сравнивать, анализировать объекты исследования, явления, предметы, результаты. Устанавливать взаимосвязь в различных видах деятельности. Запоминать правила, инструкции и алгоритмы. Устанавливать последовательность практических действий.
26	Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья.	1			Выполнять тестовое задание. Работать с деформированным текстом.
27	Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках.	1			Составить устное или письменное сообщение.
28	<b>Практическая работа.</b> Машинная стирка одежды.	1	1		
29	Глажение изделий из различных видов тканей. Сухое глажение и глажение с паром.	1			
30	<b>Практическая работа.</b> Глажение одежды.	1	1		
31	Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии.	1	-		

32	Уход за обувью. Правила ухода за обувью, изготовленной из натуральной и искусственной кожи, нубука, замши, текстиля.	1	1		
<b>V</b>	<b>ПИТАНИЕ</b>	<b>24</b>	<b>11</b>	-	
33	Организация питания семьи. Организация правильного питания. Режим питания. Рацион питания.	1			Пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдать правила безопасности. Приготовить несложные виды блюд для завтрака под руководством учителя. Приготовить несложные виды изделий из теста под руководством учителя. Составить меню для завтрака.

34	Завтрак. Холодный завтрак. Составление меню для холодного завтрака.	1			Сервировать стол для завтрака. Ориентироваться в задании. Планировать ход выполнения заданий. Наблюдать, сравнивать, анализировать объекты исследования, явления, предметы, результаты. Устанавливать взаимосвязь в различных видах деятельности. Запоминать правила, инструкции и алгоритмы. Устанавливать последовательность практических действий. Выполнять тестовое задание. Составить устное или письменное сообщение (презентацию).
35	Молочные продукты для холодного завтрака.	1			
36	Простые и сложные бутерброды. Канapé.	1			
37	<b>Практическая работа.</b> Приготовление бутербродов.	1	1		
38	Горячий завтрак. Каши.	1			
39	Виды круп. Хранение круп.	1			
40	Молочные каши: виды, составление рецептов, отбор необходимых продуктов.	1			
41	<b>Практическая работа.</b> Приготовление молочной каши.	1	1		
42	Каши, приготовленные на воде.	1			
43	<b>Практическая работа.</b> Приготовление каши на воде.	1	1		
44	Каши быстрого приготовления.	1			
45	<b>Практическая работа.</b> Приготовление каши быстрого приготовления.	1	1		

46	Блюда из яиц: яичница-глазунья, омлеты (омлеты простые и с добавками).	1		
47	<b>Практическая работа.</b> Приготовление блюда из яиц.	1	1	
48	Напитки для завтрака. <b>Практическая работа.</b> Приготовление горячих напитков.	1	1	
49	Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака.	1		

	Стоимость и расчет продуктов для завтрака.				
50	Посуда для завтрака. Сервировка стола.	1			
51	Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др.	1			
52	<b>Практическая работа.</b> Составление и запись рецептов изделий из теста.	1	1		
53	<b>Практическая работа.</b> Приготовление блинов.	1	1		
54	<b>Практическая работа.</b> Приготовление оладий.	1	1		
55	<b>Практическая работа.</b> Приготовление изделий из слоеного теста.	1	1		
56	<b>Практическая работа.</b> Приготовление печенья.	1	1		
<b>VI</b>	<b>ТРАНСПОРТ</b>	<b>2</b>	-	-	Выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу.

57	Городской транспорт. Виды городского транспорта. Виды оплаты проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.	1			Ориентироваться в расписании движения транспорта. Рассчитать стоимость проезда в транспорте. Соблюдать культуру поведения в общественном транспорте. Ориентироваться в задании. Планировать ход выполнения заданий. Наблюдать, сравнивать, анализировать объекты исследования, явления, предметы, результаты. Устанавливать взаимосвязь в различных видах деятельности. Запоминать правила, инструкции и алгоритмы. Устанавливать последовательность практических действий. Выполнять тестовое задание.
58	Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.	1			Составить устное или письменное сообщение (презентацию).
<b>VI</b>	<b>СРЕДСТВА СВЯЗИ</b>	<b>3</b>	-	-	Пользоваться основными средствами связи. Соблюдать порядок отправки

<b>I</b>					писем, посылок, бандеролей, денежных переводов. Наблюдать, сравнивать, анализировать объекты исследования, явления, предметы, результаты. Устанавливать взаимосвязь в различных видах деятельности. Запоминать правила, инструкции и алгоритмы. Устанавливать последовательность практических действий. Выполнять тестовое задание.
59	Почта. Внутренняя и международная письменная корреспонденция (почтовые карточки, письма, бандероли).	1			Составить устное или письменное сообщение (презентацию).
60	Категории почтовых отправлений: простые и регистрируемые (обыкновенные, заказные, с объявленной ценностью).	1			
61	Правила и стоимость отправления почтовых отправлений.	1			
<b>VI</b> <b>II</b>	<b>ПРЕДПРИЯТИЯ, ОРГАНИЗАЦИИ, УЧРЕЖДЕНИЯ</b>	<b>4</b>			Обращаться к работникам образовательных организаций, организаций дополнительного образования. Наблюдать, сравнивать, анализировать объекты исследования, явления, предметы, результаты. Устанавливать взаимосвязь в различных видах деятельности. Запоминать правила, инструкции и алгоритмы. Устанавливать последовательность практических действий.
62	Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения.	1			



63	Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы.	1			Выполнять тестовое задание.
64 65	Экскурсия в образовательную организацию дополнительного образования.	2	2		
<b>IX</b>	<b>ПОВТОРЕНИЕ</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Выполнять тестовое задание ориентироваться в задании. Выбирать нужный вариант ответа.
66	Промежуточная аттестация. Тестирование.	1		1	
<b>X</b>	<b>СЕМЬЯ</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	Организовать семейный досуг. Соблюдать семейные традиции. Поддерживать правильные взаимоотношения в семье. Наблюдать, сравнивать, анализировать объекты исследования, явления, предметы, результаты. Устанавливать взаимосвязь в различных видах деятельности. Запоминать правила, инструкции и алгоритмы. Устанавливать последовательность практических действий. Выполнять тестовое задание. Составить устное или письменное сообщение (презентацию).
67	Семейный досуг. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т. д.	1			
68	Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др.	1			
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	

**Тематическое планирование  
с определением основных видов учебной деятельности обучающихся  
11 класс (68 часов)**

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
			лаборат орно- практи ческие работы	контро льные работы	
<b>I</b>	<b>ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ЗДОРОВЬЕ</b>	<b>1</b>	-	-	Поддерживать физическое здоровье. Наблюдать, сравнивать, анализировать объекты исследования, явления, предметы, результаты. Устанавливать взаимосвязь в различных видах деятельности. Запоминать правила, инструкции и алгоритмы.
1	Негативное воздействие вредных веществ на здоровье человека,	1			
	последующие поколения.				Устанавливать последовательность практических действий. Выбирать нужный вариант ответа. Составить устное или письменное сообщение (презентацию).
<b>II</b>	<b>ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>2</b>	-	-	Определять виды необходимой медицинской помощи.
2	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.	1			Обращаться в медицинские учреждения. Познакомиться с медицинскими услугами, оказываемыми в рамках обязательного и дополнительного медицинского страхования.
3	Особенности оплаты по листку временной нетрудоспособности страховыми компаниями.	1			Ориентироваться в задании. Планировать ход выполнения заданий. Наблюдать, сравнивать, анализировать объекты исследования, явления, предметы, результаты. Устанавливать взаимосвязь в различных видах деятельности. Запоминать правила, инструкции и алгоритмы. Устанавливать последовательность практических действий. Выполнять тестовое задание.
<b>III</b>	<b>ЖИЛИЩЕ</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	-	

4	Компании, осуществляющие управление многоквартирными домами. Виды услуг, предоставляемых управляющими компаниями в многоквартирных домах.	1			<p>Соблюдать правила проживания в многоквартирном доме. Соблюдать правила техники безопасности пользования нагревательными и электробытовыми приборами.</p> <p>Расставлять мебель в квартире (с учетом размера, особенностей площади, назначения комнат, наличия мебели). Подбирать занавеси, светильники и другие детали интерьера. Сохранять жилищный фонд.</p> <p>Ориентироваться в задании.</p> <p>Планировать ход выполнения заданий.</p> <p>Наблюдать, сравнивать, анализировать объекты исследования, явления, предметы, результаты. Устанавливать взаимосвязь в различных видах деятельности. Запоминать правила, инструкции и алгоритмы.</p> <p>Устанавливать последовательность практических действий. Выполнять тестовое задание.</p>
5	Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в зависимости от ее назначения.	1			
6	Размещение мебели в помещении с учетом от конкретных условий: размера и особых характеристик жилого помещения (освещенности, формы и т.д.).	1			
7	Составление элементарных дизайн-проектов жилых комнат.	1			
8	Магазины по продаже различных видов мебели. Выбор мебели с учетом конкретных условий	1			

	(размера помещения, внешнего оформления, соотношения цены и качества).				
9	Интерьер. Качества интерьера: функциональность, гигиеничность, эстетичность. Рациональная расстановка мебели в помещении в зависимости от функционального назначения комнаты, площади, наличия мебели.	1			

10	Композиция интерьера: расположение и соотношение составных частей интерьера: мебели, светильников, бытового оборудования, функциональных зон.	1		
11	Соблюдение требований к подбору занавесей, светильников и других деталей декора.	1		
12	Ремонтные работы в доме. Виды ремонта: косметический, текущий.	1		
13	Ремонт стен. Материалы для ремонта стен. Виды обоев: бумажные, флизелиновые; виниловые (основные отличия по качеству и цене).	1		
14	Выбор клея для обоев в зависимости от их вида; самостоятельное изготовление клейстера.	1		
15	Расчет необходимого количества обоев в зависимости от площади помещения. Выбор цветовой	1		

	гаммы обоев в зависимости от назначения помещения и его особенностей (естественная освещенность помещения, размеры помещения и т. д.).			
--	--	--	--	--

16	Подготовка обоев, правила наклеивания обоев. <b>Практическая работа.</b> Оклейка стен обоями.	1	1		
17	Обновление потолков: виды ремонта (покраска, побелка), основные правила и практические приемы.	1			
18	Расчет стоимости ремонта потолка в зависимости от его площади и вида.	1			
<b>IV</b>	<b>ОДЕЖДА И ОБУВЬ</b>	<b>9</b>	-	-	<p>Подбирать одежду и обувь в соответствии с индивидуальными особенностями и размером.</p> <p>Определять стиль одежды. Рационально выбирать товары, учитывая их назначение и собственные возможности.</p> <p>Выводить пятна на одежде разными средствами.</p> <p>Ориентироваться в задании.</p> <p>Планировать ход выполнения заданий.</p> <p>Наблюдать, сравнивать, анализировать объекты исследования, явления, предметы, результаты. Устанавливать взаимосвязь в различных видах деятельности. Запоминать правила, инструкции и алгоритмы.</p> <p>Устанавливать последовательность практических действий.</p> <p>Выполнять тестовое задание.</p>
19	Виды пятновыводителей. Правила выведение мелких пятен в домашних условиях. Санитарногигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.	1			
20	Предприятия бытового обслуживания. Прачечная и химчистка: назначение, оказываемые услуги, прейскурант.	1			
21	Ателье мелкого ремонта одежды: оказываемые услуги, прейскурант. Ателье индивидуального пошива одежды.	1			
22	Стиль одежды.	1			
23	Профессии людей, создающих одежду: художники-дизайнеры (модельеры); раскройщики, портные.	1			

24	«Высокая» мода и мода для всех. Современные направления моды. Журналы мод. Составление комплектов из одежды (элементарные правила дизайна одежды).	1			
25	Аксессуары (декор) одежды: шарфы, платки, ремни и т.д.	1			
26	Обувь. Выбор и покупка обуви в соответствии с ее назначением и размером. Соотношение размеров обуви в стандартах разных стран.	1			
27	Факторы, влияющие на выбор обуви: удобство (практичность) и эстетичность. Правила подбора обуви к одежде. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.	1			
<b>V</b>	<b>ПИТАНИЕ</b>	<b>13</b>	<b>4</b>		
28	Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.	1			<p>Пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдать правила безопасности. Приготовить несложные виды блюд для ужина под руководством учителя. Составить меню для ужина. Сервировать стол для ужина. Ориентироваться в задании. Планировать ход выполнения заданий.</p> <p>Наблюдать, сравнивать, анализировать объекты исследования, явления, предметы, результаты. Устанавливать взаимосвязь в различных видах деятельности. Запоминать правила, инструкции и алгоритмы. Устанавливать последовательность практических действий. Выполнять тестовое задание. Составить устное или письменное сообщение (презентацию).</p>
29	Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин.	1			
30	<b>Практическая работа.</b> Составление меню для холодного и горячего ужина.	1	1		
31	Отбор продуктов для холодного	1			
	ужина. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина.				

	ужина. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина.				
--	--	--	--	--	--

32	Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.	1			
33	Виды питания. Диетическое питание.	1			
34	Питание детей ясельного возраста.	1			
35	Праздничный стол. Меню праздничного стола. Этикет праздничного застолья.	1			
36	Сервировка праздничного стола. Столовое белье для праздничного стола: салфетки (льняные, хлопчатобумажные), скатерти. <b>Практическая работа.</b> Сервировка праздничного стола.	1	1		
37	Украшения салатов и холодных блюд из овощей и зелени.	1			
38	Блюда национальной кухни.	1			
39	<b>Практическая работа.</b>	2	2		
40	Приготовление национальных блюд.				
<b>VI</b>	<b>ТРАНСПОРТ</b>	<b>2</b>	-	-	Ориентироваться в расписании.
41	Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт. Основные службы. Основные маршруты	1			Определять маршрут и выбирать транспортные средства. Соблюдать правила поведения в транспорте.
42	Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы. Порядок приобретения билетов. Электронные билеты. Стоимость проезда	1			Наблюдать, сравнивать, анализировать объекты исследования, явления, предметы, результаты. Устанавливать взаимосвязь в различных видах деятельности. Запоминать правила, инструкции и алгоритмы. Устанавливать последовательность практических действий. Выполнять тестовое задание. Составить устное или письменное сообщение (презентацию).
<b>VI</b>	<b>СРЕДСТВА СВЯЗИ</b>	<b>3</b>	1	-	Культурно разговаривать по видеосвязи. Регистрировать электронную
<b>I</b>					почту.

43	Интернет-связь. Электронная почта и ее преимущества. <b>Практическая работа.</b> Регистрация электронной почты.	1	1		Ориентироваться в задании. Планировать ход выполнения заданий. Наблюдать, сравнивать, анализировать объекты исследования, явления, предметы, результаты. Устанавливать взаимосвязь в различных видах деятельности. Запоминать правила, инструкции и алгоритмы. Устанавливать последовательность практических действий. Выполнять тестовое задание. Составить устное или письменное сообщение (презентацию).
44	Видеосвязь (скайп). Видеоконференции. Особенности, значение в современной жизни.	1			
45	Денежные переводы. Виды денежных переводов (адресные и безадресные). Различные системы безадресных переводов. Преимущества разных видов денежных переводов. Стоимость отправления денежного перевода.	1			
<b>VI</b>	<b>ПРЕДПРИЯТИЯ,</b>	<b>10</b>	1	-	
<b>II</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИИ,</b>				Обращаться к работникам организаций, учреждений, предприятий. Заполнять деловые бумаги, необходимые для приема на работу. Знать названия организаций социальной направленности и их назначения. Наблюдать, сравнивать, анализировать объекты исследования, явления, предметы, результаты. Устанавливать взаимосвязь в различных видах деятельности. Запоминать правила, инструкции и алгоритмы. Устанавливать последовательность практических действий. Выполнять тестовое задание.
46	Организации. Отделы внутренних дел.	1			
47	Отделения пенсионного фонда.	1			
48	Налоговая инспекция.	1			
49	Паспортно-визовая служба.	1			
50	Центры социальной защиты населения.	1			



51	Трудоустройство. Деловые бумаги, необходимые для приема на работу (резюме, заявление). <b>Практическая работа.</b> Заполнение деловых бумаг, необходимых для приема на работу.	1	1		
52	Самостоятельное трудоустройство (по объявлению, рекомендации, через систему Интернет). Риски самостоятельного трудоустройства.	1			
53	Государственная служба занятости населения: назначение, функции. Правила постановки на учет.	1			
54	Исполнительные органы государственной власти (города, района).	1			
55	Муниципальные власти. Структура, назначение.	1			
<b>IX</b>	<b>СЕМЬЯ</b>	<b>9</b>	-	-	Распределять обязанностей по ведению домашнего хозяйства, бюджета. Ухаживать за новорожденным.
56	Будущая семья. Закон о семье и браке. Условия создания семьи. Семейные отношения.	1			Наблюдать, сравнивать, анализировать объекты исследования, явления, предметы, результаты. Устанавливать взаимосвязь в различных видах деятельности. Запоминать правила, инструкции и алгоритмы.
57	Распределение обязанностей по ведению домашнего хозяйства, бюджета.	1			Устанавливать последовательность практических действий. Выполнять тестовое задание.
58	Способы пополнения домашнего бюджета молодой семьи домашней деятельностью.	1			

59	Ответственность родителей за будущее ребенка.	1			
60	Социальное сиротство. Государственные проблемы, связанные с сиротством.	1			
61	Поведение родителей в семье, где ждут ребенка. Беременность, роды.	1			
62	Семейный уклад с появлением новорожденного в семье, распределение обязанностей.	1			
63	Грудной ребенок в семье: уход, питание новорожденного, детский гардероб, необходимое оборудование и приспособления.	1			
64	Развитие ребенка раннего возраста.	1			
<b>X</b>	<b>ПОВТОРЕНИЕ</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
65	Промежуточная аттестация. Тестирование.	1		1	<p>Ориентироваться в задании.  Планировать ход выполнения заданий.  Наблюдать, сравнивать, анализировать объекты исследования, явления, предметы, результаты. Устанавливать взаимосвязь в различных видах деятельности. Запоминать правила, инструкции и алгоритмы.  Устанавливать последовательность практических действий.  Выбирать нужный вариант ответа.  Составить устное или письменное сообщение (презентацию).  Выполнять тестовое задание.</p>
66	Личная гигиена и здоровье.	1			
67	Охрана здоровья.	1			
68	Предприятия, организации, учреждения.	1			
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	