
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Специальная (коррекционная) школа городского округа Стрежевой»
(МОУ «СКоШ»)

636783. Томская область, г. Стрежевой
Ул. Викулова 1/2

skosh@guostrj.ru

Тел/факс. 5-73-07

Утверждено приказом директора
№ 201 от 29 .08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»
10,11 КЛАСС
вариант 1

Учитель: Лютенко Ю.В.

Стрежевой

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Основы социальной жизни» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обеспечивает достижение планируемых результатов освоения АООП.

Программа разработана на основе:

- Требований к личностными предметным результатам (возможным результатам) освоения АООП.
- Программы формирования базовых учебных действий.

Рабочая программа «ОСЖ» в соответствии со следующими нормативно- правовыми, инструктивно - методическими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года N273-ФЗ (ред. От 05.05.2014 года) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.05.2014 года).
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015г.№26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

- Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования МОУ «СКоШ», утвержденная приказом директора от 25.05.2023 г. № 97/1.

- Учебный план образовательной организации.

Учебный предмет «Основы социальной жизни» относится к предметной области «Человек и общество» и является обязательной частью учебного плана. Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» В 10,12 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Цель и задачи учебного предмета «Основы социальной жизни».

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

Задачи:

- овладение обучающимися некоторыми знаниями и жизненными компетенциями, необходимыми для успешной социализации в современном обществе;
- развитие и совершенствование навыков ведения домашнего хозяйства; воспитание положительного отношения к домашнему труду;
- развитие умений, связанных с решением бытовых экономических задач; формирование социально-нормативного поведения в семье и обществе; формирование умений, необходимых для выбора профессии и дальнейшего трудоустройства;
- практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности;

- формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;
- усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);
- развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.
- коррекция недостатков познавательной и эмоционально-волевой сфер; развитие коммуникативной функции речи.
- расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;

Обучение «Основам социальной жизни» в 10,11 классе носит продолжение изучения теоретических знаний и практических умений. «Основы социальной жизни» тесно связаны с другими учебными предметами, жизнью и направлены на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и трудовой деятельности.

Программа обучения осуществляется по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Содержание курса обеспечивает формирование и развитие у обучающихся необходимых им навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире. На пятом году обучения программа направлена на формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социально-бытовой адаптации, формирования правильных жизненных установок, соблюдения правил здорового образа жизни и бережного отношения к собственному здоровью, применения теоретических знаний на практике, формирование знаний об основах семейного бюджета и рациональном распределении бюджета. В ходе занятий дети учатся самостоятельно пользоваться услугами учреждений торговли, транспорта и бытовых предприятий. Большое значение имеют разделы, направленные на получение практических навыков по приготовлению простых и знакомых блюд, соблюдению правил поведения в быту, распределению бюджета для покупок определённых товаров и расчет стоимости продуктов питания, организацию собственной деятельности и социальную адаптацию в обществе.

При реализации программы и проведении занятий, одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, терпении, усидчивости; элементов трудовой культуры; организации труда; экономного и бережного отношения к продуктам, оборудованию; строгого соблюдения правил безопасной работы и гигиены труда; творческого отношения к домашнему труду; развития обоняния, осязания, внимания, наблюдательности, памяти, воображения.

Программой предусмотрены беседы, ролевые игры, требующие знаний о поведении на улице, в транспорте и учреждениях, практические задания, которые служат для закрепления учебных навыков и знаний, а также совершенствования и формирования новых умений и навыков, используемые обучающимися в повседневной жизни. На уроках предмета «Основы социальной жизни» целесообразно организовывать работу детей в парах или малых группах с учетом уровня подготовленности. Это позволит каждому ученику овладеть навыками сотрудничества, коллективного приготовления пищи, ухода за одеждой, обувью, научиться самостоятельно пользоваться общественным транспортом и различными учреждениями быта.

Реализация курса должна способствовать достижению личностных результатов: пониманию своих реальных возможностей, владению навыками адаптации к изменяющимся жизненным условиям, развитию коммуникативных навыков и навыков сотрудничества, усвоению морально-этических норм, принятых в обществе, развитию эстетического и художественного вкуса детей, формированию установки на безопасный здоровый образ жизни, интереса к творчеству.

**Личностные и предметные результаты
освоения учебного предмета «Основы социальной жизни»
10, 11 класс**

Личностные результаты:

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

**Предметные результаты:
10, 11 класс**

Минимальный уровень:

- различение отдельных видов продуктов, относящихся к разным группам по их основным характеристикам;
- самостоятельное приготовление несложных блюд (бутербродов, салатов, вторых блюд);
- соблюдение санитарно-гигиенических требований к процессу приготовления пищи и требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- выполнение (под руководством учителя) мелкого ремонта и обновление одежды;
- решение типовых практических задач (под руководством педагога) посредством обращения в торговые предприятия и предприятия бытового обслуживания;
- самостоятельное совершение покупок товаров повседневного спроса и знание способов определения правильности отпуска товаров;
- пользование различными средствами связи, включая Интернет-средства;
- знание и соблюдение санитарно-гигиенических правил для девушек и юношей;
- знание основных мер по предупреждению инфекционных заболеваний;

- знание основных правил ухода за больным;
- коллективное планирование семейного бюджета;
- заполнение различных деловых бумаг (с опорой на образец), необходимых для дальнейшего трудоустройства;
- соблюдение морально-этических норм и правил современного общества;

Достаточный уровень:

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

Базовые учебные действия:

Личностные учебные действия:

- осознание себя как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности;
- соотнесение собственных поступков и поступков других людей с принятыми и усвоенными этическими нормами;
- определение нравственного аспекта в собственном поведении и поведении других людей;
- ориентировка в социальных ролях;
- осознанное отношение к выбору профессии.

Коммуникативные учебные действия:

- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый и т.п.);
- использовать некоторые доступные информационные средства и способы решения коммуникативных задач;
- выявлять проблемы межличностного взаимодействия и осуществлять поиск возможных и доступных способов разрешения конфликта;
- с определенной степенью полноты и точности выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владеть диалогической и основами монологической форм речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

Регулятивные учебные действия:

- постановка задач в различных видах доступной деятельности (учебной, трудовой, бытовой);
- определение достаточного круга действий и их последовательности для достижения поставленных задач;
- осознание необходимости внесения дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения полученного результата с эталоном;
- осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности;
- адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих.

Познавательные учебные действия:

- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- извлекать под руководством педагога необходимую информацию из различных источников для решения различных видов задач;
- использовать усвоенные способы решения учебных и практических задач в зависимости от конкретных условий;
- использовать готовые алгоритмы деятельности; устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.

**Содержание учебного предмета «Основы социальной жизни»
10 класс (69 часов)**

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ЗДОРОВЬЕ (5 часов)

Здоровый образ жизни – требование современного общества.

Здоровое и рациональное (сбалансированное) питание и его роль в укреплении здоровья.

Негативное воздействие вредных факторов на организм человека (электромагнитные излучения от компьютера, сотового телефона, телевизора).

Здоровье и красота. Средства по уходу за кожей лица для девушек и юношей.

Значение косметики для девушек и юношей.

ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ (3 часа)

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

Функции основных врачей-специалистов.

ЖИЛИЩЕ (15 часов)

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

Кухня. Нагревательные приборы и правила техники безопасности их использования.

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

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

Материалы для изготовления различных видов кухонной утвари; их свойства.

Правила ухода за кухонной посудой в зависимости от материала, из которого они изготовлены. Санитарные нормы и правила содержания и ухода за кухонной утварью.

Столовые приборы: назначение, правила ухода.

Кухонное белье: виды (полотенца, скатерти, салфетки, прихватки, фартуки, передники), материалы, назначение.

Практическое и эстетическое назначение кухонного белья.

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

Уход за жилищем. Сухая уборка: назначение, инвентарь, электробытовые приборы, средства бытовой химии.

Влажная уборка: назначение, инвентарь.

Моющие и чистящие средства для влажной уборки помещений. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.

Электробытовые приборы Правила техники безопасности использования электробытовых приборов.

Практическая работа. Сухая уборка помещения.

Практическая работа. Влажная уборка помещения.

ОДЕЖДА И ОБУВЬ (9 часов)

Одежда. Материалы, используемые для изготовления одежды (хлопок, шерсть, синтетика, лен, шелк, и пр.). 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.

Практическая работа. Машинная стирка. Одежды.

Глажение изделий из различных видов тканей. Сухое глажение и глажение с паром.

Практическая работа. Глажение одежды.

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

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

ПИТАНИЕ (24 часа)

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

Завтрак. Холодный завтрак. Составление меню для холодного завтрака.

Молочные продукты для холодного завтрака.

Простые и сложные бутерброды. Канапе.

Практическая работа. Приготовление бутербродов.

Горячий завтрак. Каши.

Виды круп. Хранение круп.

Молочные каши: виды, составление рецептов, отбор необходимых продуктов.

Практическая работа. Приготовление молочной каши.

Каши, приготовленные на воде.

Практическая работа. Приготовление каши на воде.

Каши быстрого приготовления.

Практическая работа. Приготовление каши быстрого приготовления.

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

Практическая работа. Приготовление блюда из яиц.

Напитки для завтрака. Практическая работа. Приготовление горячих напитков.

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

Посуда для завтрака. Сервировка стола.

Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др.

Практическая работа. Составление и запись рецептов изделий из теста.

Практическая работа. Приготовление блинов.

Практическая работа. Приготовление оладий.

Практическая работа. Приготовление изделий из слоеного теста.

Практическая работа. Приготовление печенья.

ТРАНСПОРТ (2 часа)

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.

СРЕДСТВА СВЯЗИ (3 часа)

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.

ПРЕДПРИЯТИЯ, ОРГАНИЗАЦИИ, УЧРЕЖДЕНИЯ (3 часа)

Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения.

Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.

Экскурсия в образовательную организацию дополнительного образования.

СЕМЬЯ (4 часа)

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

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

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

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.

ПОВТОРЕНИЕ (1 час)

Промежуточная аттестация. Тестирование.

11 класс (69 часов)

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ЗДОРОВЬЕ (1 час)

Негативное воздействие вредных веществ на здоровье человека, последующие поколения.

ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ (2 часа)

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

ЖИЛИЩЕ (15 часов)

Компании, осуществляющие управление многоквартирными домами. Виды услуг, предоставляемых управляющими компаниями в многоквартирных домах.

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 и т.д.).

Составление элементарных дизайн-проектов жилых комнат.

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

Интерьер. Качества интерьера: функциональность, гигиеничность, эстетичность. Рациональная расстановка мебели в помещении в зависимости от функционального назначения комнаты, площади, наличия мебели.

Композиция интерьера: расположение и соотношение составных частей интерьера: мебели, светильников, бытового оборудования, функциональных зон.

Соблюдение требований к подбору занавесей, светильников и других деталей декора.

Ремонтные работы в доме. Виды ремонта: косметический, текущий.

Ремонт стен. Материалы для ремонта стен. Виды обоев: бумажные, флизелиновые; виниловые (основные отличия по качеству и цене).

Выбор клея для обоев в зависимости от их вида; самостоятельное изготовление клейстера.

Расчет необходимого количества обоев в зависимости от площади помещения. Выбор цветовой гаммы обоев в зависимости от назначения помещения и его особенностей (естественная освещенность помещения, размеры помещения и т. д.).

Подготовка обоев, правила наклеивания обоев. Практическая работа. Оклейка стен обоями.

Обновление потолков: виды ремонта (покраска, побелка), основные правила и практические приемы.

Расчет стоимости ремонта потолка в зависимости от его площади и вида.

ОДЕЖДА И ОБУВЬ (9 часов)

Виды пятновыводителей. Правила выведение мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

Предприятия бытового обслуживания. Прачечная и химчистка: назначение, оказываемые услуги, прейскурант.

Ателье мелкого ремонта одежды: оказываемые услуги, прейскурант. Ателье индивидуального пошива одежды.

Стиль одежды.

Профессии людей, создающих одежду: художники-дизайнеры (модельеры); раскройщики, портные.

«Высокая» мода и мода для всех. Современные направления моды. Журналы мод. Составление комплектов из одежды (элементарные правила дизайна одежды).

Аксессуары (декор) одежды: шарфы, платки, ремни и т.д.

Обувь. Выбор и покупка обуви в соответствии с ее назначением и размером. Соотношение размеров обуви в стандартах разных стран.

Факторы, влияющие на выбор обуви: удобство (практичность) и эстетичность. Правила подбора обуви к одежде. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

ПИТАНИЕ (13 часов)

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

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин.

Практическая работа. Составление меню для холодного и горячего ужина.

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

Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

Виды питания. Диетическое питание.

Питание детей ясельного возраста.

Праздничный стол. Меню праздничного стола. Этикет праздничного застолья.

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

Практическая работа. Сервировка праздничного стола.

Украшения салатов и холодных блюд из овощей и зелени.

Блюда национальной кухни.

Практическая работа. Приготовление национальных блюд.

ТРАНСПОРТ (2 часа)

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт. Основные службы. Основные маршруты.

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы. Порядок приобретения билетов. Электронные билеты. Стоимость проезда.

СРЕДСТВА СВЯЗИ (3 часа)

Интернет-связь. Электронная почта и ее преимущества. Практическая работа. Регистрация электронной почты.

Видеосвязь (скайп). Видеоконференции. Особенности, значение в современной жизни.

Денежные переводы. Виды денежных переводов (адресные и безадресные). Различные системы безадресных переводов. Преимущества разных видов денежных переводов. Стоимость отправления денежного перевода.

ПРЕДПРИЯТИЯ, ОРГАНИЗАЦИИ, УЧРЕЖДЕНИЯ (10 часов)

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.

Исполнительные органы государственной власти (города, района).

Муниципальные власти. Структура, назначение.

СЕМЬЯ (9 часов)

Будущая семья. Закон о семье и браке. Условия создания семьи. Семейные отношения. Распределение обязанностей по ведению домашнего хозяйства, бюджета.

Способы пополнения домашнего бюджета молодой семьи надомной деятельностью.

Ответственность родителей за будущее ребенка.

Социальное сиротство. Государственные проблемы, связанные с сиротством.

Поведение родителей в семье, где ждут ребенка. Беременность, роды.

Семейный уклад с появлением новорожденного в семье, распределение обязанностей. Грудной ребенок в семье: уход, питание новорожденного, детский гардероб, необходимое оборудование и приспособления.

Развитие ребенка раннего возраста.

ПОВТОРЕНИЕ – (4 часа)

Промежуточная аттестация. Тестирование.

Личная гигиена и здоровье. Охрана здоровья.

Предприятия, организации, учреждения.

Семья.

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

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Всего о часо в	В том числе		Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
			лабора торно- практи ческие работы	контро льные работы	
I	ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ЗДОРОВЬЕ	5	-	-	Поддерживать физическое здоровье. Пользоваться средствами для ухода за кожей лица в соответствии с инструкцией.
1	Здоровый образ жизни – требование современного общества.	1			Наблюдать, сравнивать, анализировать объекты исследования, явления, предметы, результаты. Устанавливать взаимосвязь в различных видах деятельности. Запоминать правила, инструкции и алгоритмы.
2	Здоровое и рациональное (сбалансированное) питание и его роль в укреплении здоровья.	1			Устанавливать последовательность практических действий. Выполнять тестовое задание. Составить устное или письменное сообщение (презентацию).
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			
II	ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ	3	-	-	Определять виды необходимой медицинской помощи.
6	Виды медицинских учреждений:	1			Обращаться в медицинские учреждения.

	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.
8	Функции основных врачей-специалистов.	1			Устанавливать последовательность практических действий. Выполнять тестовое задание. Составить устное или письменное сообщение.
III	ЖИЛИЩЕ	15	2	-	Соблюдать правила техники безопасности пользования нагревательными и электробытовыми приборами.
9	Планировка жилища. Виды и назначение жилых комнат и нежилых помещений.	1			Мыть и чистить кухонные принадлежности и посуду. Пользоваться печатными инструкциями к различным бытовым химическим средствам.
10	Кухня. Нагревательные приборы и правила техники безопасности их использования.	1			Ориентироваться в задании. Планировать ход выполнения заданий.
11	Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.	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.
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	Практическая работа. Сухая уборка помещения.	1	1		
23	Практическая работа. Влажная уборка помещения.	1	1		
IV	ОДЕЖДА И ОБУВЬ	9	2	-	
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.
26	Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья.	1			Устанавливать последовательность практических действий. 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	Практическая работа. Машинная стирка одежды.	1	1		
29	Глажение изделий из различных видов тканей. Сухое глажение и глажение с паром.	1			
30	Практическая работа. 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		
V	ПИТАНИЕ	24	11	-	
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			<p>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).</p>
35	Молочные продукты для холодного завтрака.	1			
36	Простые и сложные бутерброды. Канапе.	1			
37	Практическая работа. 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	Практическая работа. Приготовление молочной каши.	1	1		
42	Каши, приготовленные на воде.	1			
43	Практическая работа. Приготовление каши на воде.	1	1		
44	Каши быстрого приготовления.	1			
45	Практическая работа. Приготовление каши быстрого приготовления.	1	1		
46	Блюда из яиц: яичница-глазунья, омлеты (омлеты простые и с добавками).	1			
47	Практическая работа. Приготовление блюда из яиц.	1	1		
48	Напитки для завтрака. Практическая работа. 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	Практическая работа. Составление и запись рецептов изделий из теста.	1	1		
53	Практическая работа. Приготовление блинов.	1	1		
54	Практическая работа. Приготовление оладий.	1	1		
55	Практическая работа. Приготовление изделий из слоеного теста.	1	1		
56	Практическая работа. Приготовление печенья.	1	1		
VI	ТРАНСПОРТ	2	-	-	
57	Городской транспорт. Виды городского транспорта. Виды оплаты проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.	1			Выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу. 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.
58	Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.	1			Устанавливать последовательность практических действий. Выполнять тестовое задание.
VI	СРЕДСТВА СВЯЗИ	3	-	-	Составить устное или письменное сообщение (презентацию). Пользоваться основными средствами связи. Соблюдать порядок отправки

I					писем, посылок, бандеролей, денежных переводов.
59	Почта. Внутренняя и международная письменная корреспонденция (почтовые карточки, письма, бандероли).	1			Наблюдать, сравнивать, анализировать объекты исследования, явления, предметы, результаты. Устанавливать взаимосвязь в различных видах деятельности. Запоминать правила, инструкции и алгоритмы. Устанавливать последовательность практических действий.
60	Категории почтовых отправлений: простые и регистрируемые (обыкновенные, заказные, с объявленной ценностью).	1			Выполнять тестовое задание. Составить устное или письменное сообщение (презентацию).
61	Правила и стоимость отправления почтовых отправлений.	1			
VI	ПРЕДПРИЯТИЯ,	4			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.
II	ОРГАНИЗАЦИИ,				
УЧРЕЖДЕНИЯ					
62	Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения.	1			
63	Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы.	1			
64	Экскурсия в образовательную организацию дополнительного образования.	2	2		
65					
IX	ПОВТОРЕНИЕ	1		1	Выполнять тестовое задание ориентироваться в задании. Выбирать нужный вариант ответа.
66	Промежуточная аттестация. Тестирование.	1		1	
X	СЕМЬЯ	4	-	-	Организовать семейный досуг. Соблюдать семейные традиции. Поддерживать правильные взаимоотношения в семье. Наблюдать, сравнивать, анализировать объекты исследования, явления, предметы, результаты. Устанавливать взаимосвязь в различных видах
67	Семейный досуг. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки,	1			

	посещения музеев, театров и т. д.				деятельности. Запоминать правила, инструкции и алгоритмы. Устанавливать последовательность практических действий. Выполнять тестовое задание. Составить устное или письменное сообщение (презентацию).
68	Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др.	1			
69	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.	1			
	Итого	69	15	1	

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

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Всего о часо в	В том числе		Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся
			лаборат орно- практи ческие работы	контро льные работы	
I	ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ЗДОРОВЬЕ	1	-	-	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			Поддерживать физическое здоровье. Наблюдать, сравнивать, анализировать объекты исследования, явления, предметы, результаты. Устанавливать взаимосвязь в различных видах деятельности. Запоминать правила, инструкции и алгоритмы.

	последующие поколения.				Устанавливать последовательность практических действий. Выбирать нужный вариант ответа. Составить устное или письменное сообщение (презентацию).
II	ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ	2	-	-	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.
III	ЖИЛИЩЕ	15	1	-	Соблюдать правила проживания в многоквартирном доме. Соблюдать правила техники безопасности пользования нагревательными и электробытовыми приборами.
4	Компании, осуществляющие управление многоквартирными домами. Виды услуг, предоставляемых управляющими компаниями в многоквартирных домах.	1			Расставлять мебель в квартире (с учетом размера, особенностей площади, назначения комнат, наличия мебели). Подбирать занавеси, светильники и другие детали интерьера. Сохранять жилищный фонд. Ориентироваться в задании.
5	Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в зависимости от ее назначения.	1			Планировать ход выполнения заданий. Наблюдать, сравнивать, анализировать объекты исследования, явления, предметы, результаты. Устанавливать взаимосвязь в различных видах деятельности. Запоминать правила, инструкции и алгоритмы.
6	Размещение мебели в помещении с учетом от конкретных условий: размера и особых характеристик жилого помещения (освещенности, формы и т.д.).	1			Устанавливать последовательность практических действий. Выполнять тестовое задание.
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. Практическая работа. 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			
IV	ОДЕЖДА И ОБУВЬ	9	-	-	
19	Виды пятновыводителей. Правила выведение мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.	1			<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>
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			
V	ПИТАНИЕ	13	4		
28	Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.	1			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.
29	Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин.	1			Наблюдать, сравнивать, анализировать объекты исследования, явления, предметы, результаты. Устанавливать взаимосвязь в различных видах деятельности. Запоминать правила, инструкции и алгоритмы.
30	Практическая работа. Составление меню для холодного и горячего ужина.	1	1		Устанавливать последовательность практических действий. Выполнять тестовое задание.
31	Отбор продуктов для холодного	1			Составить устное или письменное сообщение (презентацию).

	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. Практическая работа. Сервировка праздничного стола.	1	1		
37	Украшения салатов и холодных блюд из овощей и зелени.	1			
38	Блюда национальной кухни.	1			
39 - 40	Практическая работа. Приготовление национальных блюд.	2	2		
VI	ТРАНСПОРТ	2	-	-	
41	Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт. Основные службы. Основные маршруты	1			Ориентироваться в расписании. Определять маршрут и выбирать транспортные средства. Соблюдать правила поведения в транспорте. 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).
42	Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы. Порядок приобретения билетов. Электронные билеты. Стоимость проезда	1			
VI	СРЕДСТВА СВЯЗИ	3	1	-	Культурно разговаривать по видеосвязи. Регистрировать электронную

I					почту. 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.
43	Интернет-связь. Электронная почта и ее преимущества. Практическая работа. Регистрация электронной почты.	1	1		
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			
VI	ПРЕДПРИЯТИЯ,	10	1	-	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.
II	ОРГАНИЗАЦИИ,				
	УЧРЕЖДЕНИЯ				
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). Практическая работа. 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			
IX	СЕМЬЯ	9	-	-	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			
X	ПОВТОРЕНИЕ	5	-	1	
65	Промежуточная аттестация. Тестирование.	1		1	Ориентироваться в задании. Планировать ход выполнения заданий.
66	Личная гигиена и здоровье.	1			Наблюдать, сравнивать, анализировать объекты исследования, явления, предметы, результаты. Устанавливать взаимосвязь в различных видах деятельности. Запоминать правила, инструкции и алгоритмы.
67	Охрана здоровья.	1			Устанавливать последовательность практических действий.
68	Предприятия, организации, учреждения.	1			Выбирать нужный вариант ответа.
69	Семья.	1			Составить устное или письменное сообщение (презентацию). Выполнять тестовое задание.
	Итого	68	7	1	