Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кувинская ОШИ для обучающихся с ОВЗ»

Рассмотрено на заседании ШМО трудового обучения: Руководитель ШМО: _____ (Е.Н. Яркова) Протокол № 1 от 30.08.25 г.	Согласовано: Заместитель директора по УВР: _____ (О.А. Радостева) _____ 20_____	Утверждаю: Директор: _____ (Т.В.Кладова) Приказ от «___»___20___№

Рабочая учебная программа
по предмету «Основы социальной жизни»
в 9б классе (10 год обучения)

Учитель: Караваева Юлия Аркадьевна

2026- 2027

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО (вариант 1)), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (https://clck.ru/33NMkR).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

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

ФАООП УО (вариант 1) определяет 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;
— коррекция недостатков познавательной и эмоционально-волевой сфер; развитие коммуникативной функции речи.

Общая характеристика учебного предмета

Основными критериями отбора материала по основам социальной жизни, рекомендованного для изучения в 10-12 классах в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью «интеллектуальными нарушениями» и АООП (вариант 1) являются его доступность и практическая значимость. Доступность проявляется в существенном ограничении объёма и содержания материала, практическая значимость заключается в тесной связи изучения курса с жизненным опытом обучающихся формированием у них готовности к использованию полученных знаний на практике, при решении соответствующих возрасту жизненных задач из ближайшего социального окружения. Программа обучения носит элементарно-практический характер, при этом ведущим коррекционным принципом, является принцип коммуникативной направленности. Коррекционно – развивающие задачи: - развитие эмоционально-волевой и личностной сфер обучающегося; - развитие навыков регуляции поведения; - развитие навыков межличностного взаимодействия; - развитию художественного вкуса детей.

Программа содержит материал, помогающий обучающимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации и профессионального самоопределения. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений.

Место учебного предмета в учебном плане

Данный учебный предмет входит в обязательную часть образовательного процесса, раздел «Человек и общество», предмет «Основы социальной жизни».

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Количество часов в год
10 класс	2	34	68
11 класс	2	34	68
12 класс	2	34	68

Содержание учебного предмета «Основы социальной жизни» X-XII классы

Программа включает следующие разделы:

- Личная гигиена и здоровье
- Охрана здоровья
- Жилище
- Одежда и обувь
- Питание
- Транспорт
- Средства связи
- Предприятия, организация, учреждения
- Семья

1. Личная гигиена и здоровье.

Здоровый образ жизни - требование современного общества.

Значение здоровья в жизни и деятельности человека. Здоровое и рациональное (сбалансированное) питание и его роль в укреплении здоровья. Значение физических упражнений в режиме дня. Соблюдение личной гигиены юношей и девушек при занятиях физическими упражнениями.

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.

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

Значение косметики для девушек и юношей. Правила и приемы ухода за кожей лица.

Гигиенические правила для девушек. Средства личной гигиены для девушек (виды, правила пользования).

Гигиенические правила для юношей.

2. 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. Перечень медицинских услуг, оказываемых в рамках дополнительного медицинского страхования.

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

3. 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.

Кухня. Нагревательные приборы и правила техники безопасности их использования. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка): 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. Столовые приборы: назначение, правила ухода. Санитарные нормы и правила содержания и ухода за кухонной утварью.

Национальные виды кухонной посуды.

История возникновения и развития кухонной утвари.

Кухонное белье: виды (полотенца, скатерти, салфетки, прихватки, фартуки, передники), материалы, назначение. Практическое и эстетическое назначение кухонного белья.

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

Ванная комната. Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. 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).

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).

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.

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.

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). Самостоятельная оклейка стен обоями: подготовка обоев, правила наклеивания обоев. Обновление потолков: виды ремонта (покраска, побелка), основные правила и практические приемы. Расчет стоимости ремонта потолка в зависимости от его площади и вида.

4. 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 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.

Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями. Соотношение размеров одежды в стандартах разных стран.

Стиль одежды. Определение собственного размера 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.

История возникновения одежды. Одежда разных эпох. Изменения в одежде в разные исторические периоды.

Национальная одежда.

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.

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

Национальная обувь.

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

Ремонт обуви в специализированных мастерских.

История появления обуви. Обувь в разные исторические времена.

5. 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 разлив. 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 разлив.

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

Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теса: пирожки, булочки, печенье. Составление и запись рецептов изделий из теста. Приготовление оладий и блинов изделий из недрожжевого и дрожжевого теста. Приготовление печенья.

Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Консервирование продуктов. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении. Варенье из ягод и фруктов.

Виды питания. Диетическое питание. Питание обучающихся ясельного возраста.

Приготовление национальных блюд.

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

скатерти.

Украшения салатов и холодных блюд из овощей и зелени. Этикет праздничного застолья.

Блюда национальной кухни.

6. 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.

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

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

7. 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.

Интернет-связь. Электронная почта и ее преимущества. 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.

8. Предприятия, организации, учреждения.

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

Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

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 интернет). Риски самостоятельного трудоустройства. Государственная служба занятости населения: назначение, функции. Правила постановки на учет.

Исполнительные органы государственной власти (города, района).

Муниципальные власти. Структура, назначение.

9. 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.

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 (законных представителей) за будущее обучающегося. Социальное сиротство. Государственные проблемы, связанные с сиротством. Поведение родителей (законных представителей) в семье, где ждут обучающегося. Беременность, роды. Семейный уклад с появлением новорожденного в семье, распределение обязанностей. Грудной ребенок в семье: уход, питание новорожденного, детский гардероб, необходимое оборудование и приспособления. Развитие обучающегося раннего возраста.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Основы социальной жизни»»

Планируемые личностные результаты, X-XII классы

Освоение обучающимися АООП УО (вариант 1) предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования - введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП УО (вариант 1) образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП УО (вариант 1) относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью оценке подлежат личностные и предметные результаты.

0 баллов - нет фиксируемой динамики;

1 балл - минимальная динамика;

2 балла - удовлетворительная динамика;

3 балла - значительная динамика.

Результаты оценки личностных достижений заносятся в «Карту индивидуальных достижений обучающегося» и результаты всего класса "Журнал итоговых достижений обучающихся класса"

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Основы социальной жизни".

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Основные требования к умениям учащихся:

Минимальный уровень:

- различение отдельных видов продуктов, относящихся к разным группам по их основным характеристикам;
- самостоятельное приготовление несложных блюд (бутербродов, салатов, вторых блюд); соблюдение санитарно-гигиенических требований к процессу приготовления пищи и требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- выполнение (под руководством педагогического работника) мелкого ремонта и обновление одежды;
- решение типовых практических задач (под руководством педагогического работника) посредством обращения в торговые предприятия и предприятия бытового обслуживания;
- самостоятельное совершение покупок товаров повседневного спроса и знание способов определения правильности отпуска товаров;
- пользование различными средствами связи, включая интернет-средства;
- знание и соблюдение санитарно-гигиенических правил для девушек и юношей; знание основных мер по предупреждению инфекционных заболеваний;
- знание основных правил ухода за больным; коллективное планирование семейного бюджета;
- заполнение различных деловых бумаг (с опорой на образец), необходимых для дальнейшего трудоустройства;
- соблюдение морально-этических норм и правил современного общества;

Достаточный уровень:

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

самостоятельное заполнение документов, необходимых для приема на работу (заявление, резюме, автобиография).

Раздел «Личная гигиена и здоровье»

Минимальный уровень:

✓ - знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством педагога;

✓ - знать название предметов, используемых для выполнения утреннего и вечернего туалета.

Достаточный уровень:

✓ - уметь выполнять утренний и вечерний туалет в определенной последовательности;

✓ - знать название и назначение индивидуальных предметов и предметов общего пользования личной гигиены;

✓ - выполнять санитарно-гигиенические требования пользования личными (индивидуальными) вещами.

Раздел «Охрана здоровья»

Минимальный уровень:

✓ - выполнять профилактику простудных заболеваний под руководством педагогов в школе- интернате.

Достаточный уровень:

✓ - знать и выполнять простейшие меры по профилактике простудных заболеваний;

✓ - знать названия лекарственных растений, узнавать их;

✓ - уметь применять под руководством взрослого лекарственные растения для профилактики и лечения простудных заболеваний.

Раздел «Жилище»

Минимальный уровень:

✓ - знать свой домашний почтовый адрес;

✓ - уметь пользоваться коммунальными удобствами (лифт, мусоропровод, домофон, почтовый ящик).

Достаточный уровень:

✓ - знать типы жилых помещений;

✓ - знать название жилых комнат, и их назначение;

✓ - знать свой домашний почтовый адрес и уметь записывать его.

Раздел «Одежда и обувь»

Минимальный уровень:

- ✓ - знать отдельные виды одежды и обуви;
- ✓ - выполнять правила ухода за одеждой и обувью под руководством педагога;
- ✓ - соблюдать правила ухода за одеждой и обувью в повседневной жизни.

Достаточный уровень:

- ✓ - подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону;
- ✓ - различать и использовать одежду и обувь в зависимости от назначения;
- ✓ - уметь самостоятельно выполнять ежедневный уход за одеждой.

Раздел «Питание»

Минимальный уровень:

- ✓ - знать название отдельных продуктов питания (хлебобулочные изделия, яйца; напитки: чай, кофе, сок, нектар);
- ✓ - знать значение продуктов питания для здорового образа жизни человека;
- ✓ - иметь представление о санитарно - гигиенических требованиях при приготовлении пищи, соблюдении техники безопасности при приготовлении пищи;
- ✓ - уметь готовить омлет, бутерброды, заваривать чай под руководством педагога.

Достаточный уровень:

- ✓ - знать состав продуктов питания и их значение для развития и правильной работы организма человека;
- ✓ - знать и соблюдать режим питания;
- ✓ - знать и выполнять гигиенические требования к продуктам питания, кухонным принадлежностям, посуде, месту приготовления пищи;
- ✓ - знать о значении завтрака для здоровья человека;
- ✓ - знать и уметь составлять меню завтрака;
- ✓ - знать технологию приготовления и уметь готовить для завтрака холодные и горячие блюда;
- ✓ - знать и называть хлебобулочные изделия, соблюдать правила хранения хлебобулочной продукции;
- ✓ - знать и уметь определять годность яиц, соблюдать технологию хранения;
- ✓ - уметь готовить блюда из яиц;
- ✓ - знать основные напитки, подаваемые на завтрак;
- ✓ - уметь заваривать чай, варить кофе;
- ✓ - уметь выполнять сервировку стола с учетом меню завтрака.

Раздел «Транспорт»

Минимальный уровень:

- ✓ - знать название транспортных средств;
- ✓ - соблюдать правила поведения в общественном транспорте;
- ✓ - уметь выполнять поездку на общественном транспорте под руководством педагога.

Достаточный уровень:

- ✓ - знать наиболее рациональный маршрут проезда к школе – интернату;
- ✓ - знать варианты проезда до школы различными видами транспорта;
- ✓ - уметь оплачивать проезд в общественном транспорте;

✓ - знать и соблюдать правила безопасного поведения в общественном транспорте, правила передвижения по улице, при переходе проезжей части.

Раздел «Средства связи

Минимальный уровень:

✓ - название основных средств связи.

Достаточный уровень:

✓ - знать назначение основных средств связи.

Раздел «Семья»

Минимальный уровень:

✓ - знать фамилию, имя, отчество членов семьи;

✓ - правильно и определять и называть степень родства членов семьи.

Достаточный уровень:

✓ - знать возраст, дни рождения, профессию, место работы членов семьи;

✓ - уметь определять степень родства членов семьи;

✓ - знать и уметь выстраивать положительные взаимоотношения с членами семьи.

Достаточный уровень освоения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся класса. Отсутствие достижения минимального уровня не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

Формирование базовых учебных действий

Программа формирования базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (далее - программа формирования БУД) реализуется в процессе всего периода обучения, в процессе учебной и внеурочной деятельности и конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения АООП.

Программа строится на основе деятельностного подхода к обучению и позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

БУД обеспечивают становление учебной деятельности обучающегося с умственной отсталостью в основных ее составляющих: познавательной, регулятивной, коммуникативной, личностной.

Цель реализации программы формирования БУД состоит в формировании основ учебной деятельности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которые обеспечивают его подготовку к самостоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами профильного труда.

Задачи реализации программы:

1) Формирование мотивационного компонента учебной деятельности.

2) Овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности.

3) Развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты в опоре на организационную помощь педагогического работника.

К личностным БУД, формируемым на этом третьем этапе школьного обучения, относятся умения:

- осознание себя как гражданина Российской Федерации, 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.

К коммуникативным БУД относятся следующие умения:

- 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) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый);
- 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.

К регулятивным БУД, обеспечивающим обучающимся организацию учебной деятельности, относятся:

- 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.

К познавательным БУД относятся следующие умения:

- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- извлекать под руководством педагогического работника 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.

Связи БУД с содержанием учебных предметов.

В программе БУД достаточным является отражение их связи с содержанием учебных предметов в виде схемы, таблиц. В связи с различиями в содержании и перечнем конкретных учебных действий для разных ступеней образования (классов) необходимо отдельно отразить эти связи. При этом следует учитывать, что практически все БУД формируются в той или иной степени при изучении каждого предмета, поэтому следует отбирать и указывать те учебные предметы, которые в наибольшей мере способствуют формированию конкретного действия.

В процессе обучения необходимо осуществлять мониторинг всех групп БУД, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Для оценки сформированности каждого действия можно использовать, следующую систему оценки:

0 баллов - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл - смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию

педагогического работника, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла - преимущественно выполняет действие по указанию педагогического работника, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла - способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию педагогического работника;

4 балла - способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию педагогического работника;

5 баллов - самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого обучающегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех обучающихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения. В соответствии с требованиями Стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Организация самостоятельно определяет содержание и процедуру оценки БУД.

Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся

Раздел	Вид деятельности
I.Введение. Личная гигиена	Определение последовательности выполнения утреннего и вечернего туалета. Знакомство с правилами ухода за кожей рук, ног и ногтями; правилами ухода за полостью рта. Нахождение предметов личной гигиены по уходу за полостью рта.
	Знакомство с правилами освещенности рабочего места; правилами охраны зрения при чтении, просмотре телепередач.
	Подбор моющего средства в соответствии с типом волос. Подбор расчески, прически причесывание волос
	Знакомство с понятием «Вредная привычка», влияние курения на здоровье человека.
	Знакомство с понятием «Вредная привычка», влияние алкоголя на здоровье человека.
Охрана здоровья	Знакомство с историей возникновения жилья, видами жилых помещений. Различием жилых помещений в городе и деревне.
	Знакомство с обрядами и ритуалами, связанные со строительством дома, новосельем.
	Знакомство с видами домашних насекомых – вредителей, Средствами для борьбы с бытовыми насекомыми.
	Знакомство с видами грызунов, причиняющих вред человеку. Мерами профилактики и защиты жилища от грызунов.
Одежда и обувь	Знакомство с правилами и приёмами повседневного ухода за одеждой. Предупреждение загрязнения, сушка мокрой одежды.
	Закрепление правил поведения в магазине. Рассматривание ассортимента одежды.
	Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появление вредителей на одежде (моли).
	Знакомство с идами головных уборов. Выбор головных уборов по сезону, в зависимости от назначения.
	Знакомство с видами обуви. Различение их по сезону. Знакомство с обувными магазинами. Повторение правил покупки обуви.
	Закрепление правил поведения в магазине. Рассматривание ассортимента обуви. Выбор обуви по сезону.
	Знакомство с правилами, приёмами и средствами ухода за обувью.
Питание	Узнают о влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей.
	Знакомятся с продуктами питания, определение доброкачественности продуктов.
	Знакомство с назначением продуктовых магазинов, их отделов и содержанием продукции. Повторение правил покупки товаров в продовольственном магазине, на рынке.
	Знакомство с разными видами оплаты: наличными и банковской картой.
	Закрепление правил поведения в магазине. Покупка и оплата продуктов питания.
	Повторение названий посуды и столовых приборов, их назначения.
	Знакомство со способами ухода за посудой. Выбор моющих средств, предназначенных для ухода за посудой.
	Знакомство со способами заваривания чая.
	Знакомство с правилами сервировки стола с учетом различных меню
	Знакомство с видами блюд, не требующих тепловой обработки.
	Знакомство учащихся с классификацией бутербродов, историей их происхождения.
	Знакомство с технологией приготовления и оформления бутербродов.

	Знакомство с разнообразием блюд из вареных овощей.
	Знакомство с технологией приготовления винегрета.
	Знакомство со способами приготовления домашних запасов, условиях и сроках хранения сушеных и замороженных продуктов.
Транспорт	Классификации городского транспорта. Повторение правил поведения в городском транспорте.
	Выбор рационального маршрута проезда из дома до школы. Знакомство со стоимостью проезда на всех видах городского транспорта (разовый билет, проездной билет, удостоверение). Расчет стоимости проезда.
Средства связи	Повторение домашнего адреса, адреса школы, родственников. Заполнение данных на конверте.
	Повторение правил поведения в общественных местах. Знакомство с видами услуг почтовых отделений.
	Знакомство с основными правилами безопасного использования Интернета.
	Знакомство с видами денежных переводов и правилами их отправки.
Предприятия, организации, учреждения	Знакомство с детскими учреждениями и их назначением. Участие в сюжетно - ролевой игре «Я записываюсь в кружок при ДДТ».
	Знакомство с видами образовательных учреждений.
Семья	Закрепление понятия: семья. Повторение Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраста; дней рождения; место работы членов семьи, должности, профессии. Составление генеалогического древа.
	Анализ взаимоотношений в семье. Участие в беседе о культуре поведения в семье.
	Определение круга обязанностей в семье.
	Повторение правил поведения при встрече и расставании, формы обращения с просьбой и вопросом.
	Знакомство с видами досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки экскурсии, посещения музеев, театров, туристические походы, посещение спортивных секций и др.
	Знакомство с понятием «Хобби». Беседа о значении интересов и склонностей человека в его личностном развитии.
	Знакомство с разновидностями отдыха. Необходимость разумной смены работы и отдыха.
	Знакомство с виды проведения летнего отдыха, его планирования. Инструктаж по безопасности на водоемах, ПДД, ППБ.

Учебно-тематическое планирование, 10 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Контрольные работы
1	Личная гигиена и здоровье	4	1
2	Охрана здоровья	2	
3	Жилище	12	
4	Одежда и обувь	11	1
5	Питание	25	
6	Транспорт	4	
7	Средства связи	4	
8	Предприятия, организации, учреждения	2	
9	Семья	3	
10	Итоговое занятие	1	1
	Итого	68	3

11 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Контрольные работы
1	Личная гигиена и здоровье	4	1
2	Охрана здоровья	1	
3	Жилище	13	
4	Одежда и обувь	10	1
5	Питание	24	
6	Транспорт	4	
7	Средства связи	2	
8	Предприятия, организации, учреждения	4	
9	Семья	5	
10	Итоговое занятие	1	1
	Итого	68	3

Тематическое планирование предмета «Основы социальной жизни», 10 класс

(2 часа в неделю, 68 часов в год)

№ п/п	Тема урока	Дата
Введение. Личная гигиена. 4 часа		
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни – требование современного общества	
2.	Первичный инструктаж по ТБ. Входной контроль	
3.	Значение физических упражнений в режиме дня	
4.	Соблюдение личной гигиены юношей и девушек при занятиях физическими упражнениями	
Охрана здоровья 2 часа		
5.	Виды медицинских учреждений: поликлиника, амбулатория, больница, диспансер	
6.	Функции основных врачей-специалистов	
Жилище 12 часов		
7.	Общее представление о доме. Правила пользования общей собственностью в многоквартирном доме	
8.	Правила проживания в собственном и многоквартирном доме	
9.	Планировка жилища. Виды и назначение жилых комнат и нежилых помещений	
10.	Национальные виды кухонной посуды. История возникновения и развития кухонной утвари	
11.	Кухонная утварь. Виды кухонной посуды в зависимости от функционального назначения	
12.	Материалы для изготовления различных видов кухонной утвари, их свойства. Правила ухода за кухонной посудой в зависимости от материала, из которого они изготовлены	
13.	Столовые приборы: назначение, правила ухода. Санитарные нормы и правила содержания и ухода за кухонной утварью	
14.	Кухонное белье: виды (полотенца, скатерти, салфетки, прихватки, фартуки, передники), материалы, назначение. Практическое и эстетическое назначение кухонного белья	
15.	Ванная комната. Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос	
16.	Виды стиральных машин в зависимости от загрузки белья (вертикальная и горизонтальная загрузки). Характеристики разных видов стиральных машин	
17.	Уход за жилищем. Сухая уборка: назначение, инвентарь, электробытовые приборы, средства бытовой химии	
18.	Влажная уборка: назначение, инвентарь, моющие и чистящие средства, электробытовые приборы для влажной уборки помещений	
Одежда и обувь 11 часов		
19.	История возникновения одежды. Одежда разных эпох. Изменения в одежде в разные исторические периоды	
20.	Материалы, используемые для изготовления одежды (хлопок, шерсть, синтетика, лен, шелк). Преимущества и недостатки разных видов тканей	
21.	Уход за одеждой. Виды повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка	

22.	Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья	
23.	Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках	
24.	Глажение изделий из различных видов тканей. Сухое глажение и глажение с паром	
25.	Предприятия бытового обслуживания. Прачечная и химчистка: назначение, оказываемые услуги, прейскурант	
26.	Предприятия бытового обслуживания. Прачечная и химчистка: назначение, оказываемые услуги, прейскурант	
27.	История появления обуви. Обувь в разные исторические времена. Национальная обувь	
28.	Обувь. Выбор и покупка обуви в соответствии с ее назначением и размером. Соотношение размеров обуви в стандартах разных стран	
29.	Контрольная работа.	
Питание 25 часов		
30.	Организация питания семьи. Организация правильного питания. Режим питания. Рацион питания	
31.	Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах	
32.	Повторный инструктаж по ТБ. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины	
33.	Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив	
34.	Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание)	
35.	Повторный инструктаж по ТБ. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание)	
36.	Завтрак. Холодный завтрак. Составление меню для холодного завтрака	
37.	Молочные продукты для холодного завтрака	
38.	Простые и сложные бутерброды. Канапе	
39.	Приготовление бутербродов	
40.	Напитки для завтрака	
41.	Приготовление напитка для завтрака. Какао	
42.	Обед. Овощные салаты: виды, первичная обработка овощей, способы приготовления	
43.	Составление рецептов овощных салатов и их приготовление	
44.	Составление рецептов овощных салатов и их приготовление	
45.	Супы. Прозрачные супы	
46.	Приготовление бульона (мясного, рыбного)	
47.	Мясные блюда (виды, способы приготовления)	
48.	Приготовление котлет из готового фарша	
49.	Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий	
50.	Приготовление гарнира	
51.	Фруктовые напитки: соки, нектары	

52.	Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Отбор продуктов для холодного ужина	
53.	Составление меню для холодного ужина. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина	
54.	Приготовление холодного ужина. Рецепты	
Транспорт 4 часа		
55.	Городской транспорт. Виды городского транспорта. Виды оплаты проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте	
56.	Городской транспорт. Виды городского транспорта. Виды оплаты проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте	
57.	Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание	
58.	Контрольная работа.	
Средства связи 4 часа		
59.	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	
60.	Правила оплаты различных видов телефонной связи (проводной и беспроводной). Сотовые компании, тарифы	
61.	Интернет-связь. Электронная почта и ее преимущества	
62.	контрольная работа.	
Предприятия, организации, учреждения 2 часа		
63.	Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы	
64.	Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы	
Семья 4 часа		
65.	Семейный досуг. Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров	
66.	Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы, посещение спортивных секций	
67.	Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность	
68.	Инструктаж по безопасности в период летних каникул. Итоговое занятие	

Тематическое планирование предмета «Основы социальной жизни», 11 класс

(2 часа в неделю, 68 часов в год)

№ п/п	Тема урока	Дата
Введение. Личная гигиена.		
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Значение здоровья в жизни и деятельности человека	
2.	Первичный инструктаж по ТБ. Входной контроль.	
3.	Негативное воздействие вредных факторов на организм человека (электромагнитные излучения от компьютера, сотового телефона, телевизора; повышенный уровень шума, вибрация, загазованность воздуха)	
4.	Гигиенические правила для девушек. Средства личной гигиены для девушек (виды, правила пользования). Гигиенические правила для юношей	
Охрана здоровья		
5.	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности. Особенности оплаты по листку временной нетрудоспособности страховыми компаниями	
Жилище		
6.	Компании, осуществляющие управление многоквартирными домами. Виды услуг, предоставляемых управляющими компаниями в многоквартирных домах	
7.	Виды коммунальных услуг, оказываемых в сельской местности	
8.	Кухня. Нагревательные приборы и правила техники безопасности их использования	
9.	Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности	
10.	Кухонная мебель. Виды кухонной мебели. Правила ухода и содержание	
11.	Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках	
12.	Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности	
13.	Режимы стирки, температурные режимы. Условные обозначения на стиральных машинах	
14.	Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин). Выбор стиральных машин в зависимости от конкретных условий (размера ванной комнаты, характеристика машины, цены)	
15.	Практическое занятие: машинная стирка белья	
16.	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)	
17.	Составление элементарных дизайн-проектов жилых комнат	
18.	Магазины по продаже различных видов мебели. Выбор мебели с учетом конкретных условий (размера помещения, внешнего оформления, соотношения цены и качества)	
Одежда и обувь		
19.	Национальная одежда	

20.	Правила ухода за одеждой, изготовленной из разных видов материалов. Уход за хлопчатобумажной одеждой	
21.	Уход за шерстяными и трикотажными изделиями	
22.	Уход за верхней одеждой из водоотталкивающей ткани, кожи, мехового велюра (дубленки), меха (искусственного и натурального)	
23.	Виды пятновыводителей. Правила выведение мелких пятен в домашних условиях.	
24.	Ателье мелкого ремонта одежды: оказываемые услуги, прейскурант. Ателье индивидуального пошива одежды	
25.	Ателье мелкого ремонта одежды: оказываемые услуги, прейскурант. Ателье индивидуального пошива одежды	
26.	Выбор и покупка одежды.	
27.	Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви, хранение чека или его копии	
28.	Контрольная работа.	
Питание		
29.	Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив	
30.	Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина	
31.	Горячий завтрак. Каши. Виды круп. Хранение круп	
32.	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Молочные каши: виды, составление рецептов, отбор необходимых продуктов	
33.	Приготовление молочных каш	
34.	Каши, приготовленные на воде. Каши быстрого приготовления	
35.	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Блюда из яиц: яичница-глазунья, омлеты (омлеты простые и с добавками). Рецепты	
36.	Приготовление блюд из яиц	
37.	Составление меню для завтрака	
38.	Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака	
39.	Посуда для завтрака. Сервировка стола	
40.	Приготовление блюд для завтрака	
41.	Салаты с рыбой; мясом (мясопродуктами): составление рецептов, отбор продуктов, приготовление	
42.	Заправки для салатов. Украшение салатов	
43.	Приготовление салатов с рыбой	
44.	Приготовление салатов с мясом	
45.	Заправки для супов. Составление рецептов и приготовление супов. Суп-пюре	
46.	Приготовление супа-пюре	
47.	Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование	

48.	Глубокая заморозка овощей и фруктов	
49.	Практическое занятие: глубокая заморозка овощей и фруктов	
50.	Консервирование продуктов. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении	
51.	Практическое занятие: консервирование продуктов	
52.	Варенье из ягод и фруктов	
Транспорт		
53.	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы	
54.	Примерная стоимость проезда в вагонах разной комфортности. Формы приобретения билетов. Электронные билеты	
55.	Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение	
56.	Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда	
Средства связи		
57.	Почта. Внутренняя и международная письменная корреспонденция	
58.	Итоговая Контрольная работа	
Предприятия, организации, учреждения		
59.	Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия.	
60.	Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия.	
61.	Организации. Отделы внутренних дел. Отделения пенсионного фонда. Налоговая инспекция	
62.	Паспортно-визовая служба. Центры социальной защиты населения	
Семья		
63.	Досуг как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография	
64.	Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование	
65.	Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей	
66.	Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов	
67.	Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок	
68.	Инструктаж по безопасности в период летних каникул Итоговое занятие	

Контрольно-измерительные материалы
Итоговая контрольная работа ОСЖ 10 класс

Фамилия Имя_____

из предложенных вариантов выбери правильный ответ, пометь его +

1. Варианты обновления одежды:	-Наложение заплаты -Замена замка -Замена воротника -Покупка нового платья
2. Выбор одежды при покупке	-Знать свой размер -Покупать то, что попадется -Покупать необходимую вещь
3. Твои действия в магазине при покупке	-Узнай гарантийный срок -Не бери чек -Возьми чек
4.Выбери продукты, которые подходят для диетического питания.	Творог, сало, кефир, молоко, маринованные огурцы, геркулес, колбаса
5.При диетическом питании надо есть:	• один раз в день; • три раза в день; • пять раз в день.
6.Выбери блюда для завтрака спортсмена в день соревнований	Яблоко, творог, какао, компот, селедка, торт, сыр, масло, хлеб, шоколад, хлеб.
7.Как называется лечебная повязка из марли, полотна?	
8.Крепкая семья основана на:	1. Экономическом расчете 2. На любви и уважении
9.Основной возраст для вступления в брак:	1. С 18 лет 2. С 21 года
10.Как называется свободное от работы время?	
11.Что значит обычай, установившийся порядок поведения в быту?	
12. Деньги можно отправить	1. в конверте 2. денежным переводом 3. в посылке

13. **Правила ТБ (допиши предложение):**

а) Не купайся в незнакомых_____.
б) Если не умеешь плавать заходи в воду по_____.
в) Медикаменты хранят в месте _____для детей. г) Лекарства принимают только по назначению_____.
д) Медикаменты _____в соответствии с условиями указанными в аннотации.
е)_____разбирать приборы находящиеся под электронапряжением.
ё) Нельзя_____костры и играть около них.
ж) Запрещено находиться на улице без сопровождения _____
после _____часов

Итоговая контрольная работа ОСЖ 11 класс

Фамилия Имя_____

Из предложенных вариантов выбери правильный ответ, пометь его +

1. Как охладить горячую воду при отсутствии холодной воды	-Переливать из одной емкости в другую -Положить в нее лед -Подождать пока сама остынет
2. Выбор одежды при покупке	-Знать свой размер -Покупать то, что очень модное -Покупать необходимую вещь
3. Твои действия в магазине при покупке	-Узнай гарантийный срок -Не бери чек -Возьми чек
4.Здоровое питание рекомендовано	- Больным -Детям -Спортсменам -Всем людям
5.Какое тесто используют для пирожков	-Пресное -Бисквитное -Дрожжевое -Блинное
6.Выбери жилые помещения	- Офис Квартира -Гостиница -Интернат -Больница
7.Как называется защитная повязка из марли, полотна?	
8.Крепкая семья основана на:	- Экономическом расчете -На любви и уважении -На поддержке родителей
9.Основной возраст для вступления в брак:	-18лет -14 лет -16 лет
10.К профилактике инфекционных заболеваний относятся	- прививки -маски, перчатки -советы врачей -закаливание -советы из социальных сетей
11.Грязную одежду нужно	-постирать -убрать в шкаф -спрятать в дальний ящик -проветрить

12. Деньги можно отправить	-в конверте -денежным переводом -в посылке

13. Правила ТБ (допиши предложение):
а) Включать и выключать электроприборы нужно_____
б) Перед электрооборудованием нужно стелить_____
в) При работе микроволновой печи нужно выйти из_____
г) Моющие средства применять по_____.
д) Не оставляйте не потушенных_____в лесу

Итоговая контрольная работа ОСЖ 12класс

Фамилия Имя_____

Задание: из предложенных вариантов выбери правильный ответ, отметь его

1. Роспись доходов и расходов семьи на месяц (год) называется:

А) Кредит

Б) Страховка В) Бюджет

2. Какой стиль одежды подходит людям, ведущим активный образ жизни?

А) Романтический Б) Классический В) Спортивный

3. При покупке одежды, обуви

А) Нужно взять чек, сохранить его до конца гарантии

Б) Брать чек не нужно, если носить аккуратно, то ничего не случится В) Взять чек, чтобы помнить, сколько потратил

4. Как можно удалить пятно крови с одежды?

А) Положить на него кусочек льда

Б) Засыпать солью, полить горячей водой

В) Замочить в теплой воде, затем постирать с мылом

5. Кто знакомит гостей друг с другом на праздничном вечере?

А) Один из гостей Б) Хозяева

В) Сами между собой

6. Что такое диетическое питание?

А) Это специально установленный режим питания для больных людей Б) Название блюда

В) Свой ответ

7. Выбирите диетические блюда

А) Молочный суп Б) Жареное мясо

В) Котлеты паровые

Г) Вареное куриное мясо Д) Напишите своё блюдо

8. При сервировке праздничного стола должны быть:

А) Красивая скатерть Б)Украшений не надо

В) Поставить вазу с цветами

Г)Заранее ставить столовую посуду

9. Обязательные статьи расходов семьи:

А) Ремонт одежды, обуви Б) Оплата жилья
В) Коммунальные услуги Г)Оплата проезда
Д) Поход в театр, кино Е)Расходы на питание
Ж) Подарок на день рождения друга

10. При покупке товаров в кредит:

А) Нужно быстро подписать бумаги и забрать товар Б) Узнать стоимость вещи, условия кредита
В) Возвращать деньги по кредиту точно в срок
Г) Можно взять несколько кредитов в разных магазинах

11. Что такое мода?

А) Искусство выбирать одежду Б) Часть речи
В) Название одежды

12. Пронумеруй очередность взятия кредита:

_____Оформить кредит
_____Оформить документ у работодателя
_____Узнать стоимость вещи и условия кредита
_____Взять деньги для первого взноса и свои документы

13. Что такое жилищный фонд?

А) Много зданий и домов
Б) Много денег
В) Много городов

14. Трудовой договор должен содержать

А) Наименование места работы родителей
Б) Должность, на которую принимается Работник В) Все свободные должности