

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Свердловской области
Управление образования Ирбитского муниципального образования
МОУ «Горкинская СОШ»

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МОУ «Горкинская СОШ»
от 29.08.2025г. № 402- од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Основы социальной жизни»
для обучающихся 10-11 классов
вариант 1
(для обучающихся с нарушением интеллекта)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушением интеллекта, далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026. ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с нарушением интеллекта с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»

Курс «Основы социальной жизни» направлен на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышения уровня общего развития учащихся.

Настоящая программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей учащихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объёма сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушением интеллекта необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придётся обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь.

Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей и т. д. «Питание» - один из важнейших разделов, который решает очень нужные задачи: расширение кругозора детей о значении питания в жизни и деятельности человека; формирование знаний о разнообразии пищи, её целебных свойствах, о необходимости пищи для роста и развития детского организма, о культуре питания; формирование умений определять простейшими приёмами экологически чистые продукты: приготовить блюда, эстетически оформить, проявить элементы творчества при создании новых вариантов кулинарных рецептов и украшение их.

Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию, использованию электроэнергии и др., строгое

соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда; воспитание желания и стремления к приготовлению доброкачественной пищи; творческого отношения к домашнему труду; развитие обоняния, осязания, ловкости, внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, сообразительности, воображения, фантазии, интереса к национальным традициям. Таким образом, происходит повышение уровня обучаемости, а овладение материалом прошлых лет постоянно используется и закрепляется, переходя в

прочные умения и навыки. Каждый раздел программы имеет свое продолжение с 5 по 9 класс, за исключением раздела «Экономика домашнего хозяйства», который изучается с 8 класса.

Курс «Основы социальной жизни» тесно связан с уроками русского языка (закрепление навыков письма при выполнении письменных работ), математики (математический расчет по формулам при подсчете семейного бюджета, продовольственной корзины, пересылки денежных средств и т.п.), географии (знакомство с географическим расположением мест производства продуктов питания, потребительских товаров, промышленных предприятий), биологии (знакомство с работой внутренних органов, принимающих участие в переваривании пищи, производство продуктов и товаров массового потребления), трудового обучения (выполнение практических заданий по уходу за одеждой).

Обучение носит коррекционную и практическую направленность, что определяется содержанием и структурой учебного предмета.

При изучении курса "Основы социальной жизни" используется разноуровневый подход к формированию знаний с учетом психофизического развития, и индивидуальных особенностей учеников.

Основными формами и методами обучения являются практические работы, сюжетно-ролевые игры, беседы; широко используются наглядные средства обучения, демонстрация учебных кинофильмов, презентаций и др.

В зависимости от задач урока используются разные формы организации практических работ, как коллективные (бригадные), так и индивидуальные (выполнение учениками всех операций под руководством учителя).

На занятиях отводится время для изучения правил техники безопасности, формирования умений пользоваться нагревательными электрическими и механическими бытовыми приборами и приспособлениями, колющими и режущими инструментами, а также навыкам обращения со стеклянной посудой, кипятком и т. д.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная

программа 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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Основы социальной жизни» относится к предметной области «Человек и общество» и является обязательной частью учебного плана.

Учебным планом на изучение предмета «Основы социальной жизни» отводится 136 часа: в 10 классе 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ»

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.

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.

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.

Одежда и обувь.

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

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

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

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.

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 теста: 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.

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.

Средства связи.

Почта. Внутренняя и международная письменная корреспонденция (почтовые карточки, письма, бандероли). Категории почтовых отправок: 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. 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.

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.

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

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

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Личная гигиена	4	0	1
2	Одежда и обувь	9	1	3
3	Питание	14	1	7
4	Семья	4	1	1
5	Культура поведения	3	0	0
6	Жилище	4	0	2
7	Транспорт	2	0	0
8	Торговля	4	0	2
9	Связь	4	0	0
10	Медицинская помощь	7	0	3
11	Учреждения, организации и предприятия	2	0	0

12	Экономика домашнего хозяйства	11	1	3
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	22

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы
1	Личная гигиена	4	0	0
2	Одежда и обувь	7	0	3
3	Питание	16	1	10
4	Семья	2	0	0
5	Культура поведения	2	0	0
6	Жилище	2	0	1
7	Транспорт	2	0	0
8	Торговля	8	0	0

9	Связь	4	0	1
10	Медицинская помощь	7	1	1
11	Учреждения, организации и предприятия	2	0	0
12	Экономика домашнего хозяйства	5	0	1
13	Профориентация и трудоустройство	7	1	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	18

**Календарно - тематическое планирование
10 класс**

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж. ИОТ № 1. Уход за кожей лица.	1
2	Уход за кожей лица.	1
3	Косметические средства (лосьоны, кремы и др.).	1
4	Практическая работа. Упражнения в протирании.	1
5	Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.	1
6	Практическая работа. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей.	1
7	Практическая работа. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей.	1
8	Утюжка блузок, рубашек, платья.	1
9	Практическая работа. Утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей.	1
10	Практическая работа. Утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей.	1
11	Прачечная. Правила пользования (метки, заполнение бланков). Виды услуг. Прачечная самообслуживания.	1
12	Практическая работа. Заполнение бланков для сдачи белья.	1
13	Контрольная (практическая) работа по теме «Одежда».	1
14	Уход за грудным ребёнком (кормление из соски и с ложки, купание, одевание, пеленание, уборка постели, правила содержания детской постели, игрушек).	1
15	Практическая работа. Упражнения в купании, одевании, пеленании куклы. Мытьё детской посуды, игрушек.	1
16	Практическая работа. Упражнения в купании, одевании, пеленании куклы. Мытьё детской посуды, игрушек.	1
17	Контрольная (практическая) работа по теме «Семья».	1
18	Культура общения юноши и девушки.	1
19	Внешний вид молодых людей.	1
20	Внешний вид молодых людей.	1
21	Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю.	1
22	Практическая работа. Упражнения в составлении меню.	1
23	Приготовление изделий из теста.	1
24	Практическая работа. Приготовление изделий из теста. Печенье.	1
25	Практическая работа. Приготовление изделий из теста. Печенье.	1
26	Практическая работа. Приготовление изделий из теста. Печенье.	1

27	Приготовление блюд из овощей. Виды нарезки овощей.	1
28	Приготовление блюд из овощей. Виды нарезки овощей.	1
29	Практическая работа. Приготовление блюд из овощей. Салат. Украшение блюд из овощей.	1
30	Практическая работа. Приготовление блюд из овощей. Салат. Украшение блюд из овощей.	1
31	Практическая работа. Приготовление блюд из овощей. Салат. Украшение блюд из овощей.	1
32	Квашение, соление овощей, варка варенья, компота из фруктов и ягод.	1
33	Практическая работа. Варка компота из фруктов и ягод.	1
34	Контрольная (практическая) работа по теме «Питание».	1
35	Междугородный автотранспорт. Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.	1
36	Водный транспорт. Основные маршруты. Расписание. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.	1
37	Специализированные магазины (книжный, спортивный и др.)	1
38	Стоимость основных продовольственных промышленных товаров.	1
39	Практическая работа. Упражнения в подсчёте стоимости покупок.	1
40	Практическая работа. Упражнения в подсчёте стоимости покупок.	1
41	Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковиной. Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла, ванны.	1
42	Практическая работа. Мытьё кафельных стен, чистка раковин.	1
43	Практическая работа. Мытьё кафельных стен, чистка раковин.	1
44	Телефон. Пользование городским телефоном - автоматом, квартирным телефоном. Пользование телефонным справочником	1
45	Культура разговора по телефону.	1
46	Вызов полиции, пожарной команды, аварийных служб (при утечке газа, поломке водопровода, неисправности электросети, получение справок по телефону). Служба точного времени.	1
47	Междугородная телефонная связь. Пользования автоматической телефонной связью. Заказ междугородного телефонного разговора. Тарифы на	1

	телефонные разговоры.	
48	Первая помощь при несчастных случаях (ожогах, обмороживании, отравлении, тепловом и солнечном ударах).	1
49	Практическая работа. Упражнения в оказании первой помощи при ожогах, обмороживании.	1
50	Практическая работа. Упражнения в оказании первой помощи при ожогах, обмороживании.	1
51	Первая помощь утопающему.	1
52	Практическая работа. Упражнения в оказании первой помощи утопающему.	1
53	Глистные заболевания и меры их предупреждения.	1
54	Обобщение пройденного.	1
55	Департамент, муниципалитет, префектура, полиция. Их назначение.	1
56	Департамент, муниципалитет, префектура, полиция. Их назначение.	1
57	Основные статьи расходов (питание, содержание жилища, одежда и обувь, культурные потребности, помощь родственникам).	1
58	Планирование расходов на день, две недели с учётом бюджета и состава семьи. Упражнения в планировании расходов на день, две недели (на конкретных примерах).	1
59	Планирование расходов на день, две недели с учётом бюджета и состава семьи. Упражнения в планировании расходов на день, две недели (на конкретных примерах).	1
60	Расходы на питание.	1
61	Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг.	1
62	Практическая работа. Снятие показателей счётчика, расчёт стоимости израсходованной электроэнергии и воды, заполнение квитанций.	1
63	Семейный бюджет. Планирование и приобретение крупных покупок (одежда, мебель, обувь и др.)	1
64	Практическая работа. Упражнения в планировании покупок (на конкретных примерах), в оказании материальной помощи родственникам.	1
65	Практическая работа. Упражнения в планировании покупок (на конкретных примерах), в оказании материальной помощи родственникам.	1
66	Контрольная (практическая) работа за год.	1

67	Обобщение пройденного.	1
68	Обобщение пройденного.	1
Итого		68

11 класс

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов
Личная гигиена (4 ч)		
1	Вводный инструктаж. ИОТ « 1. Здоровый образ жизни - одно из условий успеха в жизни человека.	1
2	Значение физических упражнений: в здоровом теле – здоровый дух.	1
3	Вред курения, алкоголя.	1
4	Вред наркотиков.	1
Одежда и обувь (7 ч)		
5	Ремонт одежды (пришивание пуговицы, штопка, заплат).	1
6	Определение размеров одежды и обуви.	1
7	Выбор одежды и обуви, примерка одежды и обуви.	1
8	Практическая работа. Определение размеров одежды и обуви, примерка одежды и обуви.	1
9	Выведение мелких пятен с одежды в домашних условиях (средства, правила выведения). Техника безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.	1
10	Практическая работа. Выведение мелких пятен с одежды в домашних условиях.	2
Семья (2 ч)		
9	Планирование семьи (условия для создания семьи, семейные отношения, семейные традиции).	2
Культура поведения (2 ч)		
10	Традиции культуры поведения в современном обществе.	1
11	Отношения с соседями.	1
Жилище (2 ч)		
12	Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.	1
13	Практическая работа. Упражнения в рациональной расстановке мебели, подборе деталей интерьера.	1
Питание (16 ч)		
14	Диетическое питание.	1
15	Практическая работа. Приготовление диетических блюд. Каша гречневая.	1
16	Питание детей ясельного возраста.	1
17	Практическая работа. Приготовление блюда для детей ясельного возраста. Картофельное пюре.	1
18	Приготовление национальных блюд.	1

19	Практическая работа. Приготовление национального блюда.	2
20	Меню праздничного стола. Сервировка праздничного стола.	1
21	Практическая работа. Приготовление блюда праздничного стола.	1
22	Практическая работа. Приготовление блюда праздничного стола. Салат.	2
23	Практическая работа. Приготовление блюда праздничного стола. Салат.	2
24	Практическая работа. Приготовление блюда праздничного стола. Бутерброды.	2
25	Проверочная работа по теме «Питание».	1
Транспорт (2 ч)		
26	Авиатранспорт. Аэровокзал. Маршруты.	1
27	Порядок приобретения билетов. Регистрация рейсов. Стоимость проезда.	1
Торговля (8 ч)		
28	Комиссионные магазины, торговля уценёнными товарами, скупка вещей у населения.	1
29	Ярмарки. Их виды, время и место проведения.	1
30	Рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания и реализации сельскохозяйственных продуктов. Отделы рынка.	1
31	Виды магазинов. Специализированные магазины.	1
Средства связи (4 ч)		
32	Виды связи: пейджер, сотовая, автоответчик, интернет.	1
33	Безопасный интернет. Игра-викторина.	1
34	Денежные переводы. Виды переводов (почтовые, телеграфные).	1
35	Заполнение бланков. Стоимость отправки переводов. Практическая работа. Заполнение бланков денежных переводов.	1
Медицинская помощь (7 ч)		
36	Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению.	2
37	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.	1
38	Практическая работа. Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций (лист-вкладыш) к лекарствам.	1
39	Уход за больным.	1
40	Практическая работа. Уход за больным: переодеть, умыть, накормить больного, измерять температуру, наложить	1

	горчичники (на куклу), сменить постель лежачего больного.	
41	Проверочная работа по теме «Медицинская помощь».	1
Учреждения, организации, предприятия (2 ч)		
42	Предприятия бытового обслуживания населения, их назначения (ремонтно-бытовые мастерские, пункты и т.д)	2
Экономика домашнего хозяйства (5 ч)		
43	Экономия в домашнем хозяйстве.	2
44	Практическая работа. Упражнения в расчётах рационального ведения домашнего хозяйства.	1
45	Сбережения. Назначение сбережений. Хранение денег в сберегательной кассе. Виды вкладов.	1
46	Кредит. Государственное страхование.	1
Профориентация и трудоустройство (7 ч)		
47	Оформление на работу. Документы, необходимые для поступления на работу, их оформление.	2
48	Деловые бумаги (заявление, анкета, расписка, докладная записка, заявка), правила их составления.	1
49	Практическая работа. Составление деловых бумаг.	2
50	Учреждения и отделы по трудоустройству.	1
51	Проверочная работа по теме «Профориентация и трудоустройство».	1
Итого		68