

Краснодарский край Крыловский район ст-ца Крыловская  
Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Краснодарского края специальная (коррекционная)  
школа-интернат ст-цы Крыловской



УТВЕРЖДЕНО  
решением педсовета  
протокол № 1 от 30.08.2024г  
Председатель педсовета  
О.В. Мандрыкина

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Основы социальной жизни»  
Уровень образования – основное общее образование 10 класс  
Количество часов:

10 класс - 68 часов (2 часа в неделю)

Учитель: Коновалова Наталья Павловна

Рабочая программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования ГКОУ КК школы-интерната ст-цы Крыловской, утвержденной на педагогическом совете школы №1 от 30.08.2024 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Основы социальной жизни» для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) разработана и утверждена на педсовете ГКОУ КК школы-интерната ст-цы Крыловской в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022г. № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников";
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28. 09. 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 10 класса (вариант 1); утверждённой педагогическим советом от 30.08.2024г. протокол №1
- учебного плана образовательного учреждения;
  - с учётом типа и вида образовательного учреждения, а также образовательных потребностей и запросов участников образовательного процесса.

**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.

## **2. Общая характеристика учебного предмета «Основы социальной жизни»**

В системе образования обучающихся с нарушением интеллекта учебный предмет «Основы социальной жизни» направлен на практическую подготовку обучающихся к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышения уровня общего развития обучающихся.

Учебный материал по «Основам социальной жизни» остается в объеме ранее изученного в 5–9 классах. В 10 классе он дается в определенной последовательности в виде повторения тех разделов, которые будут актуальными для решения задач в овладении социальными (жизненными) компетенциями.

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

Навыки владения популярными жанрами устной речи входят в число необходимых жизненно важных умений. Внешние связи человеческого общения, определяемые социальными ролями, такими как: продавец — покупатель, заявитель — исполнитель, заказчик — исполнитель, работодатель — работник и т.д., реализуются как в жанре устных переговоров, так и в жанре делового письма. Деловой стиль - это сообщение, которое носит характер деловой информации, делового указания. Он используется

различного рода в деловых бумагах: объявление, заявление, инструкция, справка, расписка и т.д. Задача деловой речи заключается в том, чтобы сообщить сведения, имеющие практическое значение, и дать точные указания и рекомендации. Образцы деловых бумаг: заявление о приеме на работу, заявление о приеме ребенка в дошкольное учреждение, служебная записка, образец трудового договора и др. составят некий справочник выпускника, которым он будет пользоваться в своей дальнейшей жизни.

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

### 3. Место учебного предмета «Основы социальной жизни» в учебном плане

Учебный предмет «Основы социальной жизни» входит в обязательную предметную область «Человек и общество» учебного плана государственного казенного общеобразовательного учреждения специальная (коррекционная) школа-интерната станицы Крыловской для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

Программа учебного предмета «Основы социальной жизни» рассчитана на 1 года (10 класс).

Годовой учебный план ГКОУ КК школы-интерната ст-цы Крыловской: 10 – 1 классы			
Предметные области	Классы учебные предметы	Количество часов в год	
		10	Итого
<b>Обязательная часть</b>			
Человек и общество	1. Основы социальной жизни	68	8

Годовой учебный план ГКОУ КК школы-интерната ст-цы Крыловской: 10 класс			
Предметные области	Классы учебные предметы	Количество часов в неделю	
		10	Итого
<b>Обязательная часть</b>			
Человек и общество	1. Основы социальной жизни	2	2

### 4. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Основы социальной жизни» Требования к результатам освоения АООП.

10 класс

Учащиеся должны знать:

- вред вредных привычек, способы предотвращения их появления;
- профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний;
- правила ухода за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного, назначение и получение документов, подтверждающих нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности;
- правила ухода за убранством жилых комнат, подготовки квартиры и дома к зиме и лету, ухода за различными видами напольных покрытий;
- правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми; городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми;
- предприятия бытового обслуживания (прачечная, химчистка), виды услуг, правила пользования, стоимость услуг в зависимости от вида одежды;
- специализированные магазины по продаже одежды, правила возврата или обмена купленного товара (одежды), гарантийные средства носки;
- правила выбора и покупки одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами, подбора одежды в соответствии с индивидуальными особенностями;
- предприятия бытового обслуживания, виды услуг, прейскурант, правила подготовки обуви для сдачи в ремонт, приема и выдачи обуви;
- виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные, основное отличие рынка от магазина;
- правила, приемы, последовательность сервировки стола для обеда;
- правила этикета за столом;
- блюда для ужина (холодного, горячего);
- несложные салаты и холодные закуски; стоимость продуктов для холодного ужина;
- виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное; изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др., технологию приготовления изделий из теста;
- водный транспорт, его значение; назначение пристани, службы порта;
- авиационный транспорт, службы аэропорта, аэровокзала;
- средства связи, правила культуры разговора по телефону, сотовые компании, тарифы;
- особенности, значение в современной жизни Интернет-связи;
- особенности, значение в современной жизни видео-связи (скайпа);
- виды денежных переводов, стоимость отправления.
- исполнительные органы государственной власти (города, района), муниципальные власти: структура, назначение;
- основные статьи расходов, правила экономии семейного бюджета,
- виды семейного досуга - источника получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т. д.; как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др.; как развитие постоянного интереса к какому-либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т. д.
- разновидности отдыха, необходимость разумной смены работы и отдыха;
- виды проведения летнего отдыха, его планирование;

- бюджет отдыха, план подготовки к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.

**Учащиеся должны уметь:**

- выбирать профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний;
- ухаживать за больным на дому: переодевать, умывать, кормить;
- ухаживать за убранством жилых комнат, различными видами напольных покрытий; подготавливать квартиру и дом к зиме и лету,
- обращаться в городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми;
- обращаться в предприятие бытового обслуживания (прачечную, химчистку), определять стоимость услуг, подготавливать вещи для сдачи;
- выбирать и покупать одежду в соответствии с назначением и необходимыми размерами, подбирать одежду в соответствии с индивидуальными особенностями;
- сервировать стол для обеда;
- культурно вести себя за столом;
- готовить блюда для ужина;
- составлять меню для холодного ужина, отбирать необходимые продукты;
- готовить несложные салаты и холодные закуски; рассчитывать стоимость продуктов для холодного ужина;
- составлять меню для горячего ужина, отбирать необходимые продукты и рассчитывать их стоимость;
- готовить простые изделия из замороженного теста;
- культурно разговаривать по телефону,
- пользоваться Интернет-связью, электронной почтой, видео-связью (скайпом);
- отправлять и получать денежные переводы, определять стоимость отправления;
- планировать семейный бюджет, дорогостоящие покупки;
- организовывать семейный досуг,
- разновидности отдыха, необходимость разумной смены работы и отдыха;
- планировать летний отдых;
- составлять бюджет отдыха, план подготовки к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.

Освоение обучающимися программы по предмету «Основы социальной жизни», созданной на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: **личностных и предметных.**

**Личностные результаты** освоения программы включают индивидуально – личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающихся, социально значимые ценностные установки:

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе их социальной необходимости; осознание своей национальности; уважение к культуре и традициям народов России и мира, чувства гордости за свою Родину;
- принятие и освоение новой социальной роли, развитие самоуважения;
- умение определять сильные и слабые стороны своей личности с помощью учителя;
- формирование внутренней позиции обучающегося, принятие и освоение новой социальной роли, развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть слабые и сильные стороны своей личности;

- умение устанавливать личностный смысл (т.е. значения для себя); понимание границ того, «что я знаю», и того «что я не знаю» с помощью учителя;
- умение объяснять свои чувства и ощущения от восприятия объектов, иллюстраций, результатов трудовой деятельности;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные** результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания, умения и навыки, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

### **Предметные результаты освоения программы.**

#### **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.

#### **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).

Изучение предмета «Основы социальной жизни» в 10 классе направлено на формирование следующих базовых учебных действий.

#### **Базовые учебные действия**

**Коммуникативные учебные действия** включают:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

**Регулятивные учебные действия** представлены умениями:

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

**Познавательные учебные действия** представлены умениями:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными



возможностями;

- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **5. Система оценки достижений обучающимися планируемых результатов освоения программы**

Оценка **личностных результатов** предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

– 0 баллов - нет фиксируемой динамики;

– 1 балл - минимальная динамика;

– 2 балла - удовлетворительная динамика;

– 3 балла - значительная динамика. **Критерии оценки предметных результатов**  
Оценка устных ответов обучающихся.

Отметка «5» ставится обучающемуся, если он отвечает самостоятельно, с опорой на ранее приобретенные знания и дополнительные сведения об изучаемом материале, отвечает правильно, отражает основной материал, правильно раскрыто содержание понятий, закономерностей, дает правильные осознанные ответы на все поставленные вопросы, подводит итог. Отметка «4» ставится обучающемуся, если он дает полный правильный ответ, который отвечает критериям отметки «5», но допускает незначительные речевые ошибки, допускает отдельные неточности, оговорки, нуждается в дополнительных вопросах, помогающих ему при ответе, частично использует термины и понятия, , подводит итог при незначительной помощи учителя.

Отметка «3» ставится обучающемуся, если он основное содержание изученного материала усвоил, но излагает его фрагментарно, не всегда последовательно, затрудняется в самостоятельном изложении материала, при помощи учителя дает правильные односложные ответы на поставленные вопросы, определения понятий недостаточно четкие, подводит итог сказанного только при массивной помощи учителя.

Отметка «2» не ставятся.

*Нормы оценок практических умений и навыков.*

Оценка «5» ставится, если обучающимся: тщательно спланировано задание, предложенное учителем, и рационально организовано рабочее место; правильно выполнялись все этапы практической работы; работа осуществлялась самостоятельно и творчески; задание выполнено с учетом установленных требований;

Оценка «4» ставится, если обучающимся: допущены незначительные недостатки в планировании задания и организации рабочего места, которые исправлялись самостоятельно; неправильно выполнены отдельные приемы практической работы, которые после замечания учителя практически не повторяются; работа осуществлялась самостоятельно; задание выполнено с незначительными отклонениями от требований.

Оценка «3» ставится, если обучающимся: допущены недостатки в планировании задания и организации рабочего места, которые после замечания учителя повторяются снова; неправильно выполнены отдельные приемы практической работы, которые после замечания учителя исправляются, но могут повториться снова; была показана низкая самостоятельность в работе; задание выполнено с нарушением отдельных требований;

Оценка «2» не ставится

Критерии оценивания тестовых заданий

Оценка «5»	-	правильное выполнение	90	-	100%	заданий теста
Оценка «4»	-	правильное выполнение	60	-	90%	заданий теста
Оценка «3»	-	правильное выполнение	40	-	60%	заданий теста
Оценка «2»	-	не ставится.				

## **5.Содержание учебного предмета.**

### **Личная гигиена и здоровье.**

Здоровый образ жизни - требование современного общества.

Значение здоровья в жизни и деятельности человека.

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.

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

Инфекционные заболевания (грипп, ветряная оспа, желудочно-кишечные инфекции, корь. Причины возникновения инфекционных заболеваний. Профилактические меры, Понятие об иммунитете. Значение прививок.

### **Жилище.**

Общее представление о доме. Правила проживания в собственном и многоквартирном доме.

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.

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.

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).

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.

Борьба с вредными насекомыми. Средства для борьбы с вредными насекомыми, меры безопасности при их использовании.

### **Одежда и обувь.**

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

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.

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

Одежда из кожи. Уход за ней. Ремонт одежды из кожи. Замшевая обувь. Уход за замшевой обувью.

Мода, стиль, назначение одежды. Как показать достоинства фигуры и скрыть недостатки. Выбор одежды и обуви при покупке в зависимости от уже имеющегося гардероба.

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.

### **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). 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.

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.

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

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин.

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.

Выпечка: булочки, кекс, печенье, вафли.

## **Транспорт.**

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

Междугородний железнодорожный транспорт. 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 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.

Оформление заказа на покупку товара по почте. Получение заказа наложенным платежом. Оформление подписки на газеты и журналы.

### **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).

### **Семья.**

Культура межличностных отношений (дружба и любовь; культура поведения влюбленных; выбор спутника жизни; готовность к браку; планирование семьи).

Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.

Основные статьи расходов.

Определение суммы доходов семьи на месяц. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.

Практическая работа Упражнения в определении суммы доходов за месяц, полгода, год

## **Тематическое планирование**

№	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Итоговый урок	1
2.	Личная гигиена и здоровье	5

3.	Охрана здоровья	5
4.	Жилище	8
5.	Одежда и обувь	11
6.	Питание	18
7.	Транспорт	5
8.	Средства связи	6
9.	Предприятия, организации, учреждения	4
10.	Семья	5
	Итого	68

### 10 класс (68 часов)

№ п/п	Содержание (разделы, темы )	Кол-во часов	Формируемые базовые учебные действия
	Личная гигиена и здоровье	5 ч	
1	Здоровый образ жизни - требование современного общества. Значение здоровья в жизни и деятельности человека	1	<p>Л.: Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе их социальной необходимости; осознание своей национальности; уважение к культуре и традициям народов России и мира, чувства гордости за свою Родину.</p> <p>К.: Умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, умение добывать нужную информацию с помощью учителя.</p> <p>Р.:Способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, проявлять инициативу и планировать свою деятельность.</p> <p>П.:Умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своей действий.</p>
2	Средства личной гигиены для девушек (виды, правила пользования).	1	

3	Гигиенические правила для девушек. Гигиенические правила для юношей.	1	
4	Значение косметики для девушек и юношей. Правила и приемы ухода за кожей лица.	1	
5	Здоровье и красота. Средства по уходу за кожей лица для девушек и юношей	1	
Охрана здоровья		5ч	
6	Виды медицинских учреждений: поликлиника, амбулатория, больница, диспансер. Функции основных врачей-специалистов.	1	Л.: Умение устанавливать личностный смысл (т.е. значения для себя); понимания границ того, «что я знаю», и того «что я не знаю», «незнания» и стремления к преодолению этого разрыва. К.: Умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своей действий. Р.: Умение работать по составленному плану, используя необходимые дидактические средства (рисунки, инструкционные карты, инструменты и приспособления) осуществлять контроль выполнения точности выполнения операций П.: Самостоятельно преобразовывать практическую
7	Виды страховой медицинской помощи: обязательная и дополнительная. Полис обязательного медицинского страхования	1	
8	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности. Особенности оплаты по листку временной нетрудоспособности страховыми компаниями	1	
9	Инфекционные заболевания (грипп, ветряная оспа, желудочно-кишечные инфекции, корь. Причины возникновения инфекционных заболеваний. Профилактические меры, Понятие об иммунитете. Значение прививок	1	

10	Уход за больным инфекционным заболеванием дома, меры предосторожности. Методы санобработки в квартире.	1	задачу в познавательную.
Жилище		8 ч	
11	Общее представление о доме. Правила проживания в собственном и многоквартирном доме. Виды коммунальных услуг, оказываемых в сельской местности.	1	Л.: Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе их социальной необходимости; осознание своей национальности; уважение к культуре и традициям народов России и мира, чувства гордости за свою Родину. К.: Умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, умение добывать нужную информацию с помощью учителя. Р.:Способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, проявлять инициативу и планировать свою деятельность. П.:Умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своей действий.
12	Планировка жилища. Виды и назначение жилых комнат и нежилых помещений.	1	
13	Кухня. Нагревательные приборы и правила техники безопасности их использования.	1	
14	Электробытовые приборы на кухне (холодильник морозильник, мясорубка, овощерезка): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.	1	
15	Кухонная мебель. Виды кухонной мебели. Правила ухода и содержание.	1	
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).	1	
17	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.	1	
18	Борьба с вредными насекомыми. Средства для борьбы с вредными	1	



	насекомыми, меры безопасности при их использовании.		
Одежда и обувь		11 ч	
19	Одежда. Материалы, используемые для изготовления одежды (хлопок, шерсть, синтетика, лен, шелк). Преимущества и недостатки разных видов тканей.	1	<p>Л.: Сформированность внутренней позиции обучающегося, принятие и освоение новой социальной роли, развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть слабые и сильные стороны своей личности.</p> <p>К.: Умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, умение добывать нужную информацию с помощью учителя.</p> <p>Р.: Умение планировать собственную деятельность и вносить свои коррективы, проявлять инициативу.</p> <p>П.: Самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную</p>
20	Предприятия бытового обслуживания. Прачечная и химчистка: назначение, оказываемые услуги, прейскурант.	1	
21	Ателье мелкого ремонта одежды: оказываемые услуги, прейскурант. Ателье индивидуального пошива одежды	1	
22	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	1	
23	Стиль одежды. Определение собственного размера одежды. Профессии людей, создающих одежду: художники-дизайнеры (модельеры), раскройщики, портные. "Высокая" мода и мода для всех.	1	
24	История возникновения одежды. Одежда разных эпох. Изменения в одежде в разные исторические периоды.	1	
25	Мода, стиль, назначение одежды. Как показать достоинства фигуры и скрыть недостатки. Выбор одежды и обуви при покупке в зависимости от уже имеющегося гардероба.	1	

26	Одежда из кожи. Уход за ней. Ремонт одежды из кожи. Замшевая обувь. Уход за замшевой обувью	1	
27	Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды.	1	
28	Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки	1	
29	Практические работы по уходу, мелкому ремонту меховой и кожаной одежды (чистка в домашних условиях, пришивание пуговиц, вешалки)	1	
Питание		19 ч	
30	Организация питания семьи. Организация правильного питания. Режим питания. Рацион питания.	1	Л.: Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе их социальной необходимости; осознание своей национальности; уважение к культуре и традициям народов России и мира, чувства гордости за свою Родину. К.: Умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своей действий. П.: Самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную. Р.: Умение планировать собственную деятельность и вносить свои коррективы, проявлять инициативу.
31	Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив	1	
32	Завтрак. Холодный завтрак. Составление меню для холодного завтрака. Молочные продукты для холодного завтрака.	1	
33	Простые и сложные бутерброды. Канаше. Приготовление бутербродов.	1	
34	Горячий завтрак. Каши. Виды круп. Хранение круп. Молочные каши: виды, составление рецептов, отбор необходимых продуктов. Приготовление молочных каш.	1	
35	Каши, приготовленные на воде. Каши быстрого приготовления.	1	
36	Обед. Овощные салаты: виды, первичная обработка овощей, способы приготовления. Составление рецептов овощных салатов и их приготовление.	1	

37	Практическая работа. Овощной салат «Винегрет»	1	
38	Салаты с рыбой; мясом (мясопродуктами): составление рецептов, отбор продуктов, приготовление. Заправки для салатов. Украшение салатов.	1	
39	Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда	1	
40	Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин.	1	
41	Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье. Составление и запись рецептов изделий из теста.	1	
42	Практическая работа. Приготовление оладий из дрожжевого теста.	1	
43	Практическая работа. Приготовление блинов из недрожжевого теста	1	
44	Практическая работа. Приготовление печенья.	1	
45	Практическая работа. Приготовление пресного теста (лапши)	1	
46	Практическая работа. Слойки из замороженного теста.	1	
47	Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соление, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Консервирование продуктов.	1	
48	Практическая работа. Приготовление варенья из яблок.	1	
Транспорт		5 ч	

49	Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.	1	Л.: Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе их социальной необходимости; осознание своей национальности; уважение к культуре и традициям народов России и мира, чувства гордости за свою Родину. К.: Умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, умение добывать нужную информацию с помощью учителя. Р.:Способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, проявлять инициативу и планировать свою деятельность. П.:Умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своей действий.
50	Экскурсия на автовокзал	1	
51	Междугородный железнодорожный транспорт. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Примерная стоимость проезда в вагонах разной комфортности. Формы приобретения билетов. Электронные билеты.	1	
52	Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт. Основные службы. Основные маршруты.	1	
53	Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы. Порядок приобретения билетов. Электронные билеты. Стоимость проезда.	1	
Средства связи		6 ч	
54	Почта. Внутренняя и международная письменная корреспонденция (почтовые карточки, письма, бандероли). Категории почтовых отправлений: простые и	1.	Л.: Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе их социальной необходимости; осознание своей национальности; уважение к

	регистрируемые (обыкновенные, заказные, с объявленной ценностью). Правила и стоимость отправления.		культуре и традициям народов России и мира, чувства гордости за свою Родину. К.: Умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своей действий. П.: Самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную. Р.: Умение планировать собственную деятельность и вносить свои коррективы, проявлять инициативу.
55	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.	1.	
56	Интернет-связь. Электронная почта и ее преимущества. Видеосвязь (скайп). Видеоконференции. Особенности, значение в современной жизни.	1	
57	Денежные переводы. Виды денежных переводов (адресные и безадресные). Различные системы безадресных переводов. Преимущества разных видов денежных переводов. Стоимость отправления денежного перевода.	1	
58	Оформление заказа на покупку товара по почте. Получение заказа наложенным платежом.	1	
59	Оформление подписки на газеты и журналы	1	
Предприятия, организации, учреждения		4 ч	
60	Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы.  Исполнительные органы государственной власти (города, района).	1	
61	Посещение образовательных	1	


	организаций дополнительного образования. Муниципальные власти. Структура, назначение		
62	Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.	1	
63	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)	1	
Семья		5 ч	
64	Культура межличностных отношений (дружба и любовь; культура поведения влюбленных; выбор спутника жизни; готовность к браку; планирование семьи).	1	Л.: Сформированность внутренней позиции обучающегося, принятие и освоение новой социальной роли, развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть слабые и сильные стороны своей личности. К.: Умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, умение добывать нужную информацию с помощью учителя. Р.: Умение планировать собственную деятельность и вносить свои коррективы, проявлять инициативу. П.: Самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную.
65	Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.	1	
66	Основные статьи расходов.	1	
67	Определение суммы доходов семьи на месяц. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок	1	
68	Практическая работа Упражнения в определении суммы доходов за месяц, полгода, год	1	

**7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

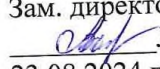
<i>Методическая литература для учителя</i>	
1	Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: Пособие для учителя.
2	Практический материал по урокам социально-бытовой ориентировки в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. 5-9 классы: пособие для учителя/ С.А.Львова. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005. -136 с: илл. - (Коррекционная педагогика).
3	Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Методическое пособие. - М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2003. - 192 с. - (Коррекционная школа).
4	Малер А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии: Методическое пособие. Издание 2-е исправленное и дополненное. -М.: АРКТИ, 2002. - 79 с. (Методическая библиотека).
5	Основы кулинарии: Учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений/ В.И. Ермакова. -М.: ПРОСВЕЩЕНИЕ, 2002. - 224 с: илл.
6	Основы физиологии, санитарии и гигиены: Учебное пособие для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений/ В.И.Ермакова.-М.ПРОСВЕЩЕНИЕ, 2002. - 79 с:илл.
7	Поливалина Л.А. Большая энциклопедия домоводства. - М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2001. - 576 с: илл.
8	Золотая книга этикета/ В.Ф. Андреев. - 2-е издание исправленное и дополненное. - М.: ВЕЧЕ, 2004.-400 с: илл.
9	Энциклопедия этикета для детей. - 2-е издание исправленное и дополненное. - М.: ОЛМА ПРЕСС, 2004.- 382 с.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МС  
от 23.08.2024 года № 1  
руководитель МС

 Т.А. Алёхина

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР  
 Л.В. Рей  
23.08.2024 года