



Частное общеобразовательное учреждение  
«Образовательный комплекс «Точка будущего»

УТВЕРЖДЕНО

Решением педагогического совета  
Частного общеобразовательного учреждения  
«Образовательный комплекс «Точка будущего»

№ 01 от 28 августа 2025 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Основы социальной жизни

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
10–12 классов

Разработчик:  
Мужчинкина Екатерина Олеговна

2025 год



## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Основы социальной жизни» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 10 – 12 классов (далее – Рабочая программа) является составной частью Адаптированной образовательной программой для обучающихся с ТНР, ЗПР, РАС, НОДА, утвержденными «28» августа 2025 г.

Программа учебного предмета «Основы социальной жизни» разработана на основе требований ФАООП, ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к результатам освоения Адаптированной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ЧОУ ОК «Точка будущего».

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

Основные **задачи**, которые призван решать этот учебный предмет, состоят в следующем:

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

**Воспитательный потенциал** учебного предмета реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности.

Образовательная деятельность ОК ТБ направлена на становление культуры личности обучающихся на основе идеального конечного результата (далее ИКР) — **способности и готовности делать осознанный образовательный выбор и нести за него ответственность. Ответственное распоряжение собственной жизнью** как идеальный конечный результат, главное качество обучающегося ОК, — это особый образ жизни человека. В основании такого образа жизни лежат **ценности и компетенции**, в общем виде обозначаемые как **культура саморазвития, культура созидания и культура взаимодействия.**

**Культуру саморазвития** мы определяем как стремление и умение человека работать над собой, познавать новое, преодолевать трудности и собственную инерцию на пути постижения себя и открытия нового в мире.

**Культура взаимодействия** — гуманное отношение человека к человеку, включающее соблюдение норм вежливости, условных и общепринятых способов выражения доброго отношения друг к другу, форм приветствий, благодарности, извинений, правил поведения в общественных местах и т.п.

**Культура созидания** — это активный деятельностный процесс бесконечного развития, совершенствования и самореализации.

**Целевыми ориентирами** программы воспитания выступают:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- эстетическое воспитание;
- физическое воспитание;
- трудовое воспитание;
- экологическое воспитание;
- ценности научного познания.

Соединение трех культур создает условия для присвоения обучающимися **ценностей** в соответствии с целевыми ориентирами программы воспитания ОК ТБ:

<b>1.</b>	<b>Культура саморазвития</b>
	самоценность;
	ценность развития;
	ценность самореализации;
	ценность познания;
	ценность выбора;
	достоинство как ценность
	духовно-нравственные ценности;
	ценность эстетики (культуры и искусства).
<b>2.</b>	<b>Культура взаимодействия:</b>
	ценность сотрудничества;
	ценность доверия;
	ценность диалога;
	ценность другого;
	ценность договора;
	ценность волонтерства.
<b>3.</b>	<b>Культура созидания:</b>
	ценность жизни;
	ценность гражданской культуры;
	ценность труда;
	ценность авторства;
	ценность традиций;
	ценность экологии;
	ценность физического и эмоционального благополучия;
	ценность творчества.

Данная система ценностей встраивается в рамках урочной деятельности в 2-х контекстах:

- как обязательная воспитательная задача урока/ занятия внеурочной деятельности/коррекционно-развивающего курса;
- как элемент рабочей программы воспитания.

Ценность может быть заведена как самостоятельная ценностно-смысловая единица или в интеграции с другими ценностями в зависимости от целей и задач урока.



**Периодичность и порядок текущего контроля и промежуточной аттестации** обучающихся по учебному предмету, курсу описаны в Положении о системе оценивания образовательных результатов обучающихся Частного общеобразовательного учреждения «Образовательный комплекс «Точка будущего».

**Описание места учебного предмета, курса в учебном плане ОК ТБ**

1. Предметная область. Человек и общество.
2. Период реализации рабочей программы. 10–12 класс
3. Недельное и годовое количество часов:

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
10 класс	2	34	68
11 класс	2	34	68
12 класс	2	34	68

**Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для педагога.**

1. Субчева, В. П. Социально-бытовая ориентировка. 5–9 классы. Методическое пособие. Адаптированные программы / В. П. Субчева. — : Владос, 2017. — 87 с.

**Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для обучающихся.**

1. Субчева, В. П. Социально-бытовая ориентировка. 8 класс. Учебное пособие. ФГОС ОВЗ / В. П. Субчева. — : Владос, 2021. — 72 с.
2. Субчева, В. П. Социально-бытовая ориентировка. 9 класс. Учебное пособие. ФГОС ОВЗ / В. П. Субчева. — : Владос, 2021. — 78 с.

**Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для родителей.**

1. Субчева, В. П. Социально-бытовая ориентировка. 8 класс. Учебное пособие. ФГОС ОВЗ / В. П. Субчева. — : Владос, 2021. — 72 с.
2. Субчева, В. П. Социально-бытовая ориентировка. 9 класс. Учебное пособие. ФГОС ОВЗ / В. П. Субчева. — : Владос, 2021. — 78 с.

**Раздел 1. Содержание учебного предмета, учебного курса, учебного модуля  
с учётом рабочей программы воспитания**

Класс	Разделы программы									Всего часов
	Личная гигиена и здоровье	Охрана здоровья	Жилище	Одежда и обувь	Питание	Транспорт	Средства связи	Предприятия, организации, учреждения	Семья	
10	5	4	10	8	13	4	3	11	8	68
11	5	4	10	9	12	4	3	11	10	68
12	5	4	10	9	12	4	3	11	10	68

Разделы	Содержание учебной темы (дидактические единицы)
10 класс	
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.
Охрана здоровья	Виды медицинских учреждений: поликлиника, амбулатория, больница, диспансер. Функции основных врачей-специалистов.
Жилище	<p>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.</p> <p>Планировка жилища. Виды и назначение жилых комнат и нежилых помещений.</p> <p>Кухня. Нагревательные приборы и правила техники безопасности их использования. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.</p> <p>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.</p> <p>Национальные виды кухонной посуды.</p>

	<p>История возникновения и развития кухонной утвари.</p> <p>Кухонное белье: виды (полотенца, скатерти, салфетки, прихватки, фартуки, передники), материалы, назначение. Практическое и эстетическое назначение кухонного белья.</p> <p>Кухонная мебель. Виды кухонной мебели. Правила ухода и содержание.</p>
<p>Одежда и обувь.</p>	<p>Одежда. Материалы, используемые для изготовления одежды (хлопок, шерсть, синтетика, лен, шелк). Преимущества и недостатки разных видов тканей.</p> <p>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.</p> <p>Предприятия бытового обслуживания. Прачечная и химчистка: назначение, оказываемые услуги, прейскурант. Ателье мелкого ремонта одежды: оказываемые услуги, прейскурант. Ателье индивидуального пошива одежды.</p>
<p>Питание</p>	<p>Организация питания семьи. Организация правильного питания. Режим питания. Рацион питания.</p> <p>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.</p> <p>Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.</p> <p>Завтрак. Холодный завтрак. Составление меню для холодного завтрака. Молочные продукты для холодного завтрака. Простые и сложные бутерброды. Канапе. Приготовление бутербродов.</p> <p>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.</p> <p>Блюда из яиц: яичница-глазунья, омлеты (омлеты простые и с добавками). Приготовление блюд из яиц.</p> <p>Напитки для завтрака.</p>

	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.
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.
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.
Предприятия, организации, учреждения.	Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.
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.
11 класс	
Личная гигиена и здоровье.	Негативное воздействие вредных факторов на организм человека (электромагнитные излучения от компьютера, сотового телефона, телевизора; повышенный уровень шума, вибрация, загазованность воздуха). Негативное воздействие вредных веществ на здоровье человека, последующие поколения.
Охрана здоровья	Виды 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.
Жилище	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

	<p>стиральных машин в зависимости от конкретных условий (размера ванной комнаты, характеристика машины, цены).</p> <p>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.</p> <p>Магазины по продаже различных видов мебели. Выбор мебели с учетом конкретных условий (размера помещения, внешнего оформления, соотношения цены и качества).</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
Одежда и обувь.	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви, хранение чека или его копии.</p> <p>Уход за обувью. Правила ухода за обувью, изготовленной из натуральной и искусственной кожи, нубука, замши, текстиля.</p> <p>Ремонт обуви в специализированных мастерских.</p>
Питание.	<p>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.</p> <p>Супы. Прозрачные супы. Приготовление бульона (мясного, рыбного). Заправки для супов. Составление рецептов и приготовление супов. Суп-пюре.</p> <p>Мясные блюда (виды, способы приготовления). Приготовление котлет из готового фарша. Жарка мяса.</p>

	<p>Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Рыба отварная. Рыба жареная.</p> <p>Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий.</p> <p>Фруктовые напитки: соки, нектары.</p> <p>Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда.</p> <p>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.</p>
Транспорт.	<p>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.</p> <p>Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.</p>
Средства связи.	<p>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.</p>
Предприятия, организации, учреждения.	<p>Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.</p>
Семья.	<p>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.</p>
12 класс	
Личная гигиена и здоровье.	<p>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.</p> <p>Гигиенические правила для девушек. Средства личной гигиены для девушек (виды, правила пользования).</p> <p>Гигиенические правила для юношей.</p>
Охрана здоровья	<p>Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности. Особенности оплаты по листку временной нетрудоспособности страховыми компаниями.</p>
Жилище	<p>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</p>

	<p>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 жилой комнаты в зависимости от ее площади и вида.</p>
Одежда и обувь.	<p>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.</p> <p>История возникновения одежды. Одежда разных эпох. Изменения в одежде в разные исторические периоды.</p> <p>Национальная одежда.</p> <p>История появления обуви. Обувь в разные исторические времена. Национальная обувь.</p>
Питание	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Виды питания. Диетическое питание. Питание обучающихся ясельного возраста. Приготовление национальных блюд.</p> <p>Праздничный стол. Сервировка праздничного стола. Столовое белье для праздничного стола: салфетки (льняные, хлопчатобумажные), скатерти.</p> <p>Украшения салатов и холодных блюд из овощей и зелени.</p> <p>Этикет праздничного застолья.</p> <p>Блюда национальной кухни.</p>
Транспорт	<p>Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт. Основные службы. Основные маршруты.</p> <p>Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы. Порядок приобретения билетов. Электронные билеты. Стоимость проезда.</p>
Средства связи.	<p>Интернет-связь. Электронная почта и ее преимущества. Видеосвязь (скайп). Видеоконференции. Особенности, значение в современной жизни.</p> <p>Денежные переводы. Виды денежных переводов (адресные и безадресные). Различные системы безадресных переводов. Преимущества разных видов денежных переводов. Стоимость отправления денежного перевода.</p>
Предприятия, организации, учреждения.	<p>Организации. Отделы внутренних дел. Отделения пенсионного фонда. Налоговая инспекция. Паспортно-визовая служба. Центры социальной защиты населения.</p>

	<p>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.</p> <p>Исполнительные органы государственной власти (города, района). Муниципальные власти. Структура, назначение.</p>
Семья.	<p>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 домашней деятельностью.</p> <p>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.</p>



## **Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса, в том числе с учётом рабочей программы воспитания**

### **1. Личностные образовательные результаты.**

- 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.

## **2. Базовые учебные действия**

### **Личностные БУД**

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.

### **Коммуникативные БУД**

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.

#### **Регулятивные БУД**

постановка задач в различных видах доступной деятельности (учебной, трудовой, бытовой);

определение достаточного круга действий и их последовательности для достижения поставленных задач;

осознание необходимости внесения дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения полученного результата с эталоном;

осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих.

#### **Познавательные БУД:**

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.

### **3. Предметные образовательные 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 (заявление, резюме, автобиография).

**Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, отводимых на освоение каждой темы**

Разделы, темы	Кол-во часов	Формы проведения занятий	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
10 класс			
<b>Раздел 1 Личная гигиена и здоровье</b>	<b>5</b>		Субчева, В. П. Социально-бытовая ориентировка. 5–9 классы. Методическое пособие. Адаптированные программы / В. П. Субчева. — : Владос, 2017. — 87 с.
Здоровый образ жизни - требование современного общества.	1	Фронтальная / индивидуальная	
Здоровое и рациональное (сбалансированное) питание	1	Фронтальная/ индивидуальная	
Значение физических упражнений для здоровья человека.	1	Фронтальная/ индивидуальная	
Соблюдение личной гигиены юношей и девушек при занятиях физическими упражнениями.	1	Фронтальная/ индивидуальная	
Проверочная работа.	1	Фронтальная / индивидуальная	
<b>Раздел 2 Охрана здоровья</b>	<b>4</b>		
Виды медицинских учреждений.	1	Фронтальная/ индивидуальная	
Функции основных врачей-специалистов.	2	Фронтальная / индивидуальная	
Проверочная работа	1	Фронтальная/ индивидуальная	
<b>Раздел 3. Жилище</b>	<b>10</b>		
Правила пользования общей собственностью в многоквартирном доме.	2	Фронтальная/ групповая	
Виды коммунальных услуг.	1	Фронтальная / индивидуальная	
Планировка жилища. Виды и назначение жилых комнат и нежилых помещений.	2	Фронтальная/ индивидуальная	
Кухонная утварь. Национальные виды кухонной посуды.	1	Фронтальная/ индивидуальная	
История возникновения и развития кухонной утвари.	1	Фронтальная/ индивидуальная	
Кухонное белье.	1	Фронтальная/ индивидуальная	
Кухонная мебель.	1	Фронтальная/ индивидуальная	
Проверочная работа.	1	Фронтальная/ индивидуальная	
<b>Раздел 4 Одежда и обувь</b>	<b>8</b>		



Материалы используемые для пошива одежды. Их преимущества и недостатки.	2	Фронтальная / индивидуальная
Уход за одеждой.	3	Фронтальная / индивидуальная
Прачечная и химчистка.	1	Фронтальная / индивидуальная
Ателье по ремонту и пошиву одежды.	1	Фронтальная / индивидуальная
Проверочная работа.	1	Фронтальная / индивидуальная
<b>Раздел 5 Питание</b>	<b>13</b>	
Организация питания семьи.	1	Фронтальная / индивидуальная
Магазины по продаже продуктов питания. Разновидность товаров.	2	Фронтальная / индивидуальная
Рынки.	1	Фронтальная / индивидуальная
Завтрак.	2	Фронтальная / индивидуальная
Блюда из яиц.	2	Фронтальная / индивидуальная
Практическая работа.	3	Индивидуальная
Проверочная работа.	2	Фронтальная / индивидуальная
<b>Раздел 6 Транспорт</b>	<b>6</b>	
Городской транспорт.	1	Фронтальная / индивидуальная
Виды оплаты проезда на всех видах городского транспорта.	1	Фронтальная / индивидуальная
Правила поведения и безопасности в городском транспорте.	2	Фронтальная / индивидуальная
Пригородный транспорт.	1	Фронтальная / индивидуальная
Проверочная работа	1	Фронтальная / индивидуальная
<b>Раздел 7 Средства связи</b>	<b>3</b>	
Почта.	2	Фронтальная / индивидуальная
Проверочная работа	1	Фронтальная / индивидуальная
<b>Раздел 8 Предприятия, организации, учреждения</b>	<b>11</b>	
Образовательные учреждения.	2	Фронтальная / групповая
Учреждения дополнительного образования.	2	Фронтальная / индивидуальная
Экскурсии в образовательные организации доп. образования.	6	Фронтальная / групповая
Проверочная работа.	1	Фронтальная / индивидуальная
<b>Раздел 9 Семья</b>	<b>8</b>	

Семейный досуг.	2	Фронтальная / индивидуальная
Отдых. Отдых и его разновидности.	5	Фронтальная / индивидуальная
Проверочная работа.	1	Фронтальная / индивидуальная
11 класс		
<b>Раздел 1 Личная гигиена и здоровье</b>	<b>5</b>	
Негативное воздействие внешних факторов на организм человека	2	Фронтальная
Негативное воздействие вредных веществ на здоровье человека, последующие поколения.	2	Фронтальная / индивидуальная
Проверочная работа	1	Фронтальная / индивидуальная
<b>Раздел 2 Охрана здоровья</b>	<b>4</b>	
Виды страховой медицинской помощи	1	Фронтальная / индивидуальная
Обязательное медицинское страхование.	1	Фронтальная / групповая
Дополнительное медицинское страхование.	1	Фронтальная / индивидуальная
Проверочная работа.	1	Фронтальная / индивидуальная
<b>Раздел 3 Жилище</b>	<b>10</b>	
Электробытовые приборы в ванной комнате. Техника безопасности.	1	Фронтальная / индивидуальная
Правила пользования стиральными машинами.	1	Фронтальная / индивидуальная
Мебель в жилых помещениях.	2	Фронтальная / индивидуальная
Магазины по продаже различных видов мебели.	1	Фронтальная / индивидуальная
Интерьер.	2	Фронтальная / индивидуальная
Уход за жилищем.	2	Фронтальная / индивидуальная
Проверочная работа.	1	Фронтальная / индивидуальная
<b>Раздел 4 Одежда и обувь</b>	<b>9</b>	
Выбор и покупка одежды.	2	Фронтальная / индивидуальная
Обувь. Выбор и покупка обуви в соответствии с ее назначением и размером.	2	Фронтальная / индивидуальная
Уход за обувью.	2	Фронтальная / индивидуальная
Ремонт обуви в специализированных мастерских.	2	Фронтальная / индивидуальная



Проверочная работа.	1	Фронтальная/ индивидуальная
<b>Раздел 5 Питание</b>	<b>12</b>	
Овощные салаты.	1	Фронтальная/ индивидуальная
Салаты с морепродуктами/рыбой/мясом.	1	Фронтальная / индивидуальная
Заправки для салатов. Украшение салатов.	1	Фронтальная/ индивидуальная
Супы.	1	Фронтальная/ групповая
Мясные блюда.	2	Фронтальная/ индивидуальная
Рыбные блюда.	2	Фронтальная/ индивидуальная
Гарниры.	1	Фронтальная/ индивидуальная
Фруктовые напитки.	1	Фронтальная/ индивидуальная
Подготовка к семейному ужину.	1	Фронтальная/ индивидуальная
Проверочная работа.	1	Фронтальная/ индивидуальная
<b>Раздел 6 Транспорт</b>	<b>4</b>	
Междугородний железнодорожный транспорт.	1	Фронтальная/ индивидуальная
Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале.	1	Фронтальная/ индивидуальная
Междугородний автотранспорт.	1	Фронтальная/ индивидуальная
Проверочная работа.	1	Фронтальная/ индивидуальная
<b>Раздел 7 Средства связи</b>	<b>3</b>	
Телефонная связь.	1	Фронтальная/групповая
Сотовые компании, тарифы	11	Фронтальная/ индивидуальная
Проверочная работа.		Фронтальная/ индивидуальная
<b>Раздел 8 Предприятия, организации, учреждения</b>	<b>11</b>	
Местные промышленные и сельскохозяйственные предприятия.	2	Фронтальная/ индивидуальная
Экскурсии на предприятия.	8	Фронтальная/ групповая
Проверочная работа.	1	Фронтальная/ индивидуальная
<b>Раздел 9 Семья</b>	<b>8</b>	
Экономика домашнего хозяйства.	1	Фронтальная/ индивидуальная

Бюджет семьи.	1	Фронтальная/ групповая
Планирование расходов на месяц.	1	Фронтальная/ индивидуальная
Назначение сбережений. Виды вкладов в банки.	2	Фронтальная/ индивидуальная
Кредиты и кредитные карточки.	2	Фронтальная/ индивидуальная
Проверочная работа.	1	Фронтальная/ индивидуальная
12 класс		
<b>Раздел 1 Личная гигиена и здоровье</b>	<b>5</b>	
Средства по уходу за кожей лица для девушек и юношей.	1	Фронтальная/ индивидуальная
Правила и приемы ухода за кожей лица.	1	Фронтальная/ индивидуальная
Гигиенические правила для девушек/юношей.	2	Фронтальная/ индивидуальная
Проверочная работа.	1	Фронтальная/ индивидуальная
<b>Раздел 2 Охрана здоровья</b>	<b>4</b>	
Документы, подтверждающие нетрудоспособность.	2	Фронтальная/ индивидуальная
Оплата больничного.	1	Фронтальная/ групповая
Проверочная работа	1	Фронтальная/ индивидуальная
<b>Раздел 3 Жилище</b>	<b>10</b>	
Ремонтные работы в доме.	1	Фронтальная/ индивидуальная
Ремонт стен.	4	Фронтальная/ групповая
Обновление потолков.	2	Фронтальная/ индивидуальная
Расчет стоимости ремонта.	2	Фронтальная / индивидуальная
Проверочная работа.	1	Фронтальная/ индивидуальная
<b>Раздел 4 Одежда и обувь</b>	<b>9</b>	
Стиль одежды и направления в моде.	2	Фронтальная/ индивидуальная
Люди, создающие одежду.	2	Фронтальная/ индивидуальная
История возникновения одежды и обуви.	2	Фронтальная/ индивидуальная
Национальная одежда и обувь.	2	Фронтальная/ индивидуальная
Проверочная работа.	1	Фронтальная/ индивидуальная
<b>Раздел 5 Питание</b>	<b>12</b>	



Изделия из теста.	2	Фронтальная/ индивидуальная
Домашние заготовки.	2	Фронтальная/ индивидуальная
Первая помощь при отравлениях.	1	Фронтальная/ индивидуальная
Национальная кухня.	4	Фронтальная/ индивидуальная
Праздничный стол. Этикет за столом.	2	
Проверочная работа.	1	Фронтальная/ индивидуальная
<b>Раздел 6 Транспорт</b>	4	
Водный транспорт.	1	Фронтальная/ индивидуальная
Авиационный транспорт.	1	Фронтальная/ индивидуальная
Правила безопасности в общественном транспорте.	1	Фронтальная/ групповая
Проверочная работа.	1	Фронтальная/ индивидуальная
<b>Раздел 7 Средства связи</b>	3	
Виды интернет-связи.	1	Фронтальная/ индивидуальная
Денежные переводы	1	Фронтальная/ групповая
Проверочная работа.	1	Фронтальная/ индивидуальная
<b>Раздел 8 Предприятия, организации, учреждения</b>	11	
Отделения пенсионного фонда.	1	Фронтальная/ индивидуальная
Налоговая инспекция.	1	Фронтальная/ индивидуальная
Паспортно-визовая служба.	1	Фронтальная/ индивидуальная
Центры социальной защиты населения.	1	Фронтальная/ групповая
МФЦ	1	Фронтальная/ индивидуальная
Трудоустройство на работу.	2	Фронтальная/ индивидуальная
Составление резюме.	2	Фронтальная/ индивидуальная
Исполнительные органы.	1	Фронтальная/ индивидуальная
Проверочная работа.	1	Фронтальная/ индивидуальная
<b>Раздел 9 Семья</b>	10	
Будущая семья. Условия создания семьи.	2	Фронтальная/ групповая



Я будущий родитель!	2	Фронтальная/ индивидуальная	
Беременность и роды	2	Фронтальная/ групповая	
Уход за новорожденным.	2	Фронтальная/ индивидуальная	
Развитие маленького ребенка.	1		
Проверочная работа.	1	Фронтальная/ индивидуальная	