

Казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №2»

«Согласовано»
Заместитель директора по УР
В.А. Кагарманова

«Рассмотрено» на заседании ПС
Протокол от « 30 » 08 2024 № 1

«Утверждаю»
Директор КОУ «НВШООВЗ №2»
А.А. Кирбенёва
Приказ от « 02 » 09 2024 г. № 286/1

Приложение к АООП Вариант 1

Рабочая программа
по учебному предмету «Основы социальной жизни»

10 а класс

2024-2025 уч.г.

Учитель первой категории

Азисова Роза Исламовна

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Основы социальной жизни» в 10 классе, составлена на основе следующих нормативно - правовых документов:

1. Приказ Министерства образования и науки от 19 декабря 2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для обучающихся 1-12 классов, утверждённая приказом от 27.03.2023 г. № 61/1 «Об утверждении адаптированных основных общеобразовательных программ, реализуемых в КОУ «НВШООВЗ № 2» (с изменениями от 02.09.2024 г. Приказ № 286/1).

Общая характеристика учебного предмета

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: 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.

Программа ОСЖ составляется с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений; по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире.

Курс ОСЖ изучается с 10 по 11 классы. Это позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых. Основными формами и методами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры, беседы; широко используются наглядные средства обучения, демонстрация учебных кинофильмов и др.

Описание места учебного предмета, коррекционного курса в учебном плане

Учебный предмет «Основы социальной жизни» относится к образовательной области «Человек и общество»; количество часов в неделю – 2 часа, за год – 68 часов.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные 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.

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 (заявление, резюме, автобиография).

Содержание учебного предмета "Основы социальной жизни".

36.2.1. Личная гигиена и здоровье.

Здоровый образ жизни - требование современного общества.

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

Негативное воздействие вредных факторов на организм человека (электромагнитные излучения от компьютера, сотового телефона, телевизора; повышенный уровень шума, вибрация, загазованность воздуха).

Негативное воздействие вредных веществ на здоровье человека, последующие поколения.

Здоровье и красота. Средства по уходу за кожей лица для девушек и юношей. Значение косметики для девушек и юношей. Правила и приемы ухода за кожей лица.

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

Гигиенические правила для юношей.

36.2.2. Охрана здоровья.

Виды медицинских учреждений: поликлиника, амбулатория, больница, диспансер. Функции основных врачей-специалистов.

Виды страховой медицинской помощи: обязательная и дополнительная. Полис обязательного медицинского страхования. Медицинские услуги, оказываемые в рамках обязательного медицинского страхования. Перечень медицинских услуг, оказываемых в рамках дополнительного медицинского страхования.

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

36.2.3. Жилище.

Общее представление о доме. Правила пользования общей собственностью в многоквартирном доме. Правила проживания в собственном и многоквартирном доме. Компании, осуществляющие управление многоквартирными домами. Виды услуг, предоставляемых управляющими компаниями в многоквартирных домах. Виды коммунальных услуг, оказываемых в сельской местности.

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

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

Кухонная утварь. Виды кухонной посуды в зависимости от функционального назначения. Материалы для изготовления различных видов кухонной утвари, их свойства. Правила ухода за кухонной посудой в зависимости от материала, из которого они изготовлены. Столовые приборы: назначение, правила ухода. Санитарные нормы и правила содержания и ухода за кухонной утварью.

Национальные виды кухонной посуды.

История возникновения и развития кухонной утвари.

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

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

Ванная комната. Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Виды стиральных машин в зависимости от загрузки белья (вертикальная и горизонтальная загрузки). Режимы стирки, температурные режимы. Условные обозначения на стиральных машинах. Характеристики разных видов стиральных машин. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин). Выбор стиральных машин в зависимости от конкретных условий (размера ванной комнаты, характеристика машины, цены).

Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в зависимости от ее назначения. Размещение мебели в помещении с учетом от конкретных условий: размера и особых характеристик жилого помещения (освещенности, формы). Составление элементарных дизайн-проектов жилых комнат.

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

Интерьер. Качества интерьера: функциональность, гигиеничность, эстетичность. Рациональная расстановка мебели в помещении в зависимости от функционального назначения комнаты, площади, наличия мебели. Композиция интерьера: расположение и соотношение составных частей интерьера: мебели, светильников, бытового оборудования, функциональных зон. Соблюдение требований к подбору занавесей, светильников и других деталей декора.

Уход за жилищем. Сухая уборка: назначение, инвентарь, электробытовые приборы, средства бытовой химии. Влажная уборка: назначение, инвентарь, моющие и чистящие средства, электробытовые приборы для влажной уборки помещений. Правила техники безопасности использования электробытовых приборов. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств.

Ремонтные работы в доме. Виды ремонта: косметический, текущий. Ремонт стен. Материалы для ремонта стен. Виды обоев: бумажные, флизелиновые, виниловые (основные отличия по качеству и цене). Выбор клея для обоев в зависимости от их вида, самостоятельное изготовление клея. 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.

36.2.4. Одежда и обувь.

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

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

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

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

Стиль одежды. Определение собственного размера одежды. Профессии людей, создающих одежду: художники-дизайнеры (модельеры), раскройщики, портные. "Высокая" мода и мода для всех. Современные направления моды. Журналы мод. Составление комплектов из одежды (элементарные правила дизайна одежды). Аксессуары (декор) одежды: шарфы, платки, ремни.

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

Национальная одежда.

Обувь. Выбор и покупка обуви в соответствии с ее назначением и размером. Соотношение размеров обуви в стандартах разных стран. Факторы, влияющие на выбор обуви: удобство (практичность) и эстетичность. Правила подбора обуви к одежде. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

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

Национальная обувь.

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

Ремонт обуви в специализированных мастерских.

История появления обуви. Обувь в разные исторические времена.

36.2.5. Питание.

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

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.

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

Завтрак. Холодный завтрак. Составление меню для холодного завтрака. Молочные продукты для холодного завтрака. Простые и сложные бутерброды. Канapé. 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, соленье,

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.

36.2.6. Транспорт.

Городской транспорт. Виды городского транспорта. Виды оплаты проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.

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

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Примерная стоимость проезда в вагонах разной комфортности. Формы приобретения билетов. Электронные билеты.

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.

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

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

36.2.7. Средства связи.

Почта. Внутренняя и международная письменная корреспонденция (почтовые карточки, письма, бандероли). Категории почтовых отправлений: простые и регистрируемые (обыкновенные, заказные, с объявленной ценностью). Правила и стоимость отправления.

Телефонная связь. Беспроводные средства персональной связи (мобильные телефоны сотовой связи, пейджеры и беспроводные стационарные радиотелефоны, спутниковая связь). Значение сотовой (мобильной) связи в жизни современного человека. Правила оплаты различных видов телефонной связи (проводной и беспроводной). Сотовые компании, тарифы.

Интернет-связь. Электронная почта и ее преимущества. Видеосвязь (скайп). Видеоконференции. Особенности, значение в современной жизни.

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

36.2.8. Предприятия, организации, учреждения.

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

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

рабочих и служащих.

Организации. Отделы внутренних дел. Отделения пенсионного фонда. Налоговая инспекция. Паспортно-визовая служба. Центры социальной защиты населения.

Трудоустройство. Деловые бумаги, необходимые для приема на работу (резюме, заявление). Заполнение деловых бумаг, необходимых для приема на работу. Самостоятельное трудоустройство (по объявлению, рекомендации, через интернет). Риски самостоятельного трудоустройства. Государственная служба занятости населения: назначение, функции. Правила постановки на учет.

Исполнительные органы государственной власти (города, района). Муниципальные власти. Структура, назначение.

36.2.9. Семья.

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

Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы, посещение спортивных секций.

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

Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.

Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц; Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок. Значение и способы экономии расходов. Назначение сбережений. Виды вкладов в банки.

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

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

Тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Виды учебной деятельности обучающихся
1.	Личная гигиена и здоровье	4	Рассказывают о значении здоровья в жизни человека. Перечисляют меры личной гигиены.

			Рассказывают о пользе сбалансированного питания.
2.	Жилище	24	Повторяют информацию о доме. Рассказывают виды коммунальных услуг. Перечисляют правила проживания в многоквартирном доме. Рассказывают о санитарно-гигиенических требованиях и правилах техники безопасности
3.	Одежда и обувь	9	Рассказывают о материалах, используемых для изготовления одежды. Перечисляют виды повседневной одежды. Объясняют правила за уходом одеждой. Определяют средства для выведения пятен в домашних условиях. Называют виды пятновыводителей. Рассказывают о санитарно-гигиенических требованиях и правилах техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.
4.	Питание	9	Рассказывают организацию питания в семье. Перечисляют рацион питания. Называют специализированные магазины. Рассказывают приготовление каш. Объясняют расчет стоимости товара и вес на разлив. Рассказывают приготовление завтрака.
5.	Семья	9	Рассказывают о семейном досуге, туристических походах, спортивных секциях. Перечисляют виды отдыха. Распределяют семейные доходы и расходы.
6.	Транспорт	2	Описывают городской, природный транспорт. Перечисляют виды транспорта. Рассказывают о стоимости и расписание транспорта.
7.	Средства связи	3	Рассказывают о современных видах связи. Сравнивают внутреннюю и междугороднюю связь. Знакомятся с оплатой разных видов телефонной связи.
8.	Охрана здоровья	4	Перечисляют виды медицинских учреждений. Знакомятся с видами предоставляемых медицинских услуг в рамках обязательного медицинского страхования.
9.	Учреждения, организации и предприятия	4	Перечисляют виды образовательные учреждения. Знакомятся с учреждениями дополнительного образования.
Всего 68 ч.			

Поурочное планирование

№	Кол-во часов	Дата		Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		По	По		

		плану	факту		
I четверть					
	Личная гигиена - 4				
1	1	02.09	02.09	Здоровый образ жизни	https://zabota101.msp.midural.ru/upload/gallery/2023/04/03/eZ8krAgAbo.png
2	1	06.09	06.09	Здоровое и рациональное питание.	https://www.youtube.com/watch?v=CQFA8VY9m9o
3	1	09.09	09.09	Значение физических упражнений.	https://www.youtube.com/watch?v=CQFA8VY9m9o
4	1	13.09	13.09	Соблюдение правил личной гигиены юношей и девушек при занятиях спорта.	https://www.youtube.com/watch?v=l3-n-krGkp8
	Охрана здоровья 4				
5	1	16.09	16.09	Виды медицинских учреждений (поликлиника, амбулатория)	https://www.youtube.com/watch?v=1szvmefNYsI
6	1	20.09	20.09	Виды медицинских учреждений (больница, диспансер)	https://www.youtube.com/watch?v=1szvmefNYsI
7	1	23.09	23.09	Функции основных врачей-специалистов.	https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-po-sbo-medicinskie-rabotniki-672988.html?ysclid=lmul1ef8ezu630631512
8	1	27.09	27.09	Виды страховой медицинской помощи.	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-medicinskoe-strahovanie-v-rf-2862370.html?ysclid=lmul1f77s42161078937
	Жилище 8				
9	1	30.09	30.09	Представление о доме.	https://www.youtube.com/watch?v=pvklN6Eo_p0
10	1	04.10	04.10	Правила пользования общей собственностью в многоквартирном доме.	https://www.youtube.com/watch?v=edUnX-hoxZY
11	1	07.10	07.10	Правила проживания в собственном и многоквартирном доме	https://www.youtube.com/watch?v=edUnX-hoxZY
12	1	11.10	11.10	Компании, осуществляющие	https://www.youtube.com/watch?v=GsitMSQ4YXE

				управление многоквартирными домами.	
13	1	14.10	14.10	Виды предоставляемых управляющими компаниями в многоквартирных домах. услуг,	https://infourok.ru/prezentaciya-po-ekonomikezhkh-v-sfere-predostavlyaemih-imi-zhilischnokommunalnih-uslug-721238.html?ysclid=lmulgpfhdd531937867
14	1	18.10	18.10	Виды коммунальных услуг, оказываемых в сельской местности.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-ekonomike-na-temu-kommunalnie-uslugi-klass-3585987.html?ysclid=lmuli37qo9145410095
15	1	21.10	21.10	Планировка жилища. Контрольное тестирование	https://infourok.ru/prezentaciya-po-tehnologii-na-temu-planirovka-zhilogo-doma-interer-zhilogo-doma-6-klass-4250500.html?ysclid=lmuljqg1rb338932641
16	1	25.10	25.10	Кухня.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-tehnologii-interer-kuhni-6646579.html?ysclid=lmul9ccdd245659224
II четверть					
17	1	08.11	08.11	Нагревательные приборы и правила техники безопасности их использования. Электробытовые приборы на кухне.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-sbo-na-temu-kuhonnii-elektropribori-ih-ispolzovanie-uhod-za-nimi-klass-2233051.html?ysclid=lmul175so1174303860
18	1	11.11	11.11	Кухонная утварь.	https://infourok.ru/material.html?mid=26271&ysclid=lmul1rqycu708675643
19	1	15.11	15.11	Столовые приборы: назначение, правила ухода.	https://infourok.ru/prezentaciya-uroka-stolovie-pribori-502814.html?ysclid=lmul06a6c5363626697
20	1	18.11	18.11	Санитарные правила содержания и ухода за кухонной утварью.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-tehnologii-na-temu-sanitariya-i-gigiena-na-kuhn-5-klass-

					5077806.html?ysclid=lmulp83upd2559510
21	1	22.11	22.11	Санитарные нормы содержания и ухода за кухонной утварью.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-tehnologii-na-temu-sanitariya-i-gigiena-na-kuhn-5-klass-5077806.html?ysclid=lmulp83upd2559510
22	1	25.11	25.11	Национальные виды кухонной посуды.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-osnovnie-elementi-nacionalnoy-kuhni-i-formiruyuschie-ih-faktori-2511583.html?ysclid=lmulq17jbe964049828
23 24	2	29.11 02.12	29.11 02.12	Практическое и эстетическое назначение кухонного белья.	https://infourok.ru/prezentaciya-vidi-i-fasoni-stolovogo-belya-vidi-tkaney-otdelok-i-naznachenie-2119892.html?ysclid=lmulqtegggy257419524
25	1	06.12	06.12	Кухонная мебель. Виды кухонной мебели.	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-po-tehnologiiinteryer-kuhni-oborudovanie-i-otdelka-284014.htm?ysclid=lmulrli0th715962359
26	1	09.12	09.12	Правила ухода и содержание.	https://uchitelya.com/tehnologiya/204655-prezentaciya-uhod-za-mebelyu-v-zavisimosti-ot-ee-pokrytiya.html
27	1	13.12	13.12	Ванная комната.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-domovodstvu-vannaya-komnata-i-sanuzel-klass-457239.html?ysclid=lmulsz4lir896719674
28	1	16.12	16.12	Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин.	https://ppt-online.org/256314?ysclid=lmul1tx1mfk655479380
29	1	20.12	20.12	Техника безопасности.	https://nsportal.ru/shkola/korre

					ktsionnaya-pedagogika/library/2020/04/21/prezentatsiya-k-uroku-sbo-7-klass
30	1	23.12	23.12	Виды стиральных машин в зависимости от загрузки белья.	https://infourok.ru/prezentatsiya-po-sbo-bitovaya-tehnika-dlya-stirki-2735023.html?ysclid=lmulvbc5k2912484176
31	1	27.12	27.12	Режимы стирки, температурные режимы. Условные обозначения на стиральных машинах.	https://infourok.ru/prezentatsiya-i-materialy-k-uroku-po-predmetu-sbo-uhod-za-tekstilnymi-izdeliyami-simvoly-5460371.html?ysclid=lmulvvn3g931857134
32	1	28.12	28.12	Характеристики разных видов стиральных машин.	
III Четверть					
	Одежда и обувь				
33	1		09.01	Материалы, используемые для изготовления одежды.	https://disk.yandex.ru/i/0Sx-ehjQWYg3FQ
34	1		11.01	Уход за одеждой.	https://www.youtube.com/watch?v=1nWt5xpJHhg
35	1		16/01	Виды повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий.	https://www.youtube.com/watch?v=WFHSFIQIIXM
36	1		18.01	Ручная и машинная стирка изделий.	https://infourok.ru/prezentatsiya-stirka-belya-ruchnaya-mashinnaya-6054649.html?ysclid=lmulxzu3an385559721
37	1		23.01	Глажение изделий из различных видов тканей.	https://www.youtube.com/shorts/5NGfiIOhTs8
38	1		25.01	Правила ухода за одеждой, изготовленной из разных видов материалов.	https://infourok.ru/prezentatsiya-pravila-uhoda-za-odezhdoy-350119.htm?ysclid=lmulykv1w2171497865
39	1		30.01	Уход за верхней одеждой	https://infourok.ru/prezentatsiya

				из водоотталкивающей ткани, кожи, мехового велюра, меха.	-po-tehnologii-uhod-za-izdeliyami-iz-meha-i-kozhi-5584413.html?ysclid=lmulz32rsm941087038
40	1		01.02	Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.	https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-po-sbo-v-klasse-tema-vivedenie-melkih-pyaten-s-odezhdi-v-domashnih-usloviyah-tehnika-bezopasnosti-pri-polzo-1549214.html?ysclid=lmulz32rsm941087038
41	1		06.01	Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.	https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-po-sbo-v-klasse-tema-vivedenie-melkih-pyaten-s-odezhdi-v-domashnih-usloviyah-tehnika-bezopasnosti-pri-polzo-1549214.html?ysclid=lmulz32rsm941087038
Питание					
42	1		8.02	Организация питания семьи.	https://www.youtube.com/watch?v=2Mg_4D4Hxb4
43	1		13.02	Магазины по продаже продуктов питания.	https://www.youtube.com/watch?v=Rvhd_PtJSg
44	1		15.02	Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив.	https://www.youtube.com/watch?v=AUFByeThByU
45	1		20.02	Стоимость продуктов питания.	https://www.youtube.com/watch?v=v9kfi8IUWXU
46	1		22.02	Рынки. Виды продовольственных рынков.	https://www.youtube.com/watch?v=I3l6U5V7qvs
47	1		27.02	Завтрак. Холодный завтрак.	https://www.youtube.com/watch?v=5mt8ksHeQ-I
48	1		29.02	Горячий завтрак. Каши.	https://www.youtube.com/watch?v=Hr1_1PUxOMw
49	1		05.03	Приготовление молочных каш.	https://www.youtube.com/watch?v=Hr1_1PUxOMw
50	1		07.03	Стоимость и расчет продуктов для завтрака.	https://www.youtube.com/watch?v=0ny2TWVpL4U
51	1		12.03	Контрольная работа за 3 четверть	https://psk-group.su/znacheniya/semeinyi-ocag-cto-eto-znacit

52	1		14.03	Составление меню на завтрак	
53	1		19.03	Приготовление бутербродов	
54	1		21.03	Сервировка стола к завтраку	
IV Четверть					
	Семья				
55	1		01.04	Отдых и его разновидности.	https://hug.ru/blog/vzaimootno-sheniya-detey-i-roditeley/
	1		04.04	Досуг как источник получения новых знаний.	https://psk-group.su/znacheniya/semeyniy-otdyh-cto-eto-znacit
57	1		09.04	Досуг как средство укрепления здоровья.	https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8982/
58	1		11.04	Досуг как развитие постоянного интереса.	https://hug.ru/blog/vzaimootno-sheniya-detey-i-roditeley/
59	1		16.04	Семейный досуг	
60	1		18.04	Летний отдых.	https://infourok.ru/prezentaciya-letnij-otdyh-obuchayushih-sya-6649551.html?ysclid=lm21av03m183393113
61	1		23.04	Экономика домашнего хозяйства.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-ekonomike-ekonomika-domashnego-hozyaystva-2813284.html?ysclid=lm21zwx4s151587039
62	1		25.04	Виды и источники дохода.	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-kakie-byvayut-istochniki-dohodov-5321624.html?ysclid=lm22ijdv814420377
63	1		02.05	Планирование расходов на месяц по отдельным статьям.	https://infourok.ru/prezentaciya-planirovanie-semeynogo-byudzheta-1395592.html?ysclid=lm22zmjq4186934960
64	1		07.05	Значение и способы экономии расходов.	https://multiurok.ru/files/biudzh-et-i-ekonomiia-semi-prezentatsiia-k-proektno.html?ysclid=lm23t5bry26504805
	Транспорт				

65	1		14.05	Городской транспорт.	https://helpiks.ru/2-32360.html
66	1		16.05	Пригородный транспорт.	https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_71492/af949abd61b9dca21527c7133756d58ee1afcbfe/
Средства связи					
67	1		21.05	Почта.	https://encyclopedia.mil.ru/encyclopedia/dictionary/details.htm?id=12788@morfDictionary
68	1		23.05	Категории почтовых отправлений.	https://www.youtube.com/watch?v=TSQN-dMehFA
	Итого	68ч			

Требования к материально-техническим условиям

Материально-техническая база реализации АООП ОО для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда работников образовательных организаций.

Приложение 1.

Нормы оценивания

Оценка «5» ставится ученику, если он обнаруживает понимание пройденного материала. Самостоятельно или с помощью учителя может сформулировать и обосновать ответ, привести необходимые примеры полученных знаний в практике, в жизни. Допускает незначительные неточности (оговорки), не влияющие на правильность понятий, которые исправляет сам или с помощью учителя. Ученик в основном, последователен в изложении учебного материала.

Оценка «4» выставляется ученику, если он дает ответ, в целом соответствующий требованиям оценки «5», но затрудняется в формулировании отдельных понятий и определений. Исправляет их с помощью учителя. Делает ошибки по практическому применению отдельных положений изучаемых предметов в повседневной жизни. Исправляет их с помощью учителя.

Оценка «3» выставляется ученику, если он обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал (вопрос) недостаточно полно и последовательно, с большими затруднениями. Допускает ошибки в речи; затрудняется самостоятельно подтвердить правила примерами и делает это с помощью учителя; нуждается в постоянной помощи учителя. Делает ошибки, вызванные непониманием учебного материала.

Оценка «2» выставляется ученику, если он обнаруживает незнание большей, или наиболее существенной, части изученного материала. Допускает ошибки в формулировке правил, понятий, искажает их смысл. Не всегда в состоянии понять и ответить на поставленный вопрос. Делает грубые ошибки в изложении материала, не использует помощь учителя.

Контрольное тестирование по предмету «Основы социальной жизни»

10 класс

(Входное)

Достаточный уровень

Найди и подчеркни правильный ответ.

1. Здоровый образ жизни это:

- а) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- б) образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья
- в) контроль за своим здоровьем

Найди и подчеркни правильный ответ.

2. Что не допускает ЗОЖ:

- а) употребление фруктов
- б) употребление спиртного
- в) занятия спортом

Найди и подчеркни правильный ответ.

3. Что такое диетическое питание?

- а) специально установленный режим питания для больных людей
- б) название блюда

Найди и подчеркни правильный ответ.

4. Стиль одежды, предназначенный для учебы:

- а) спортивный
- б) деловой
- в) романтический

Найди и подчеркни правильный ответ.

5. Что такое семейный бюджет?

- а) расходы
- б) доходы
- в) доходы и расходы

Найди и подчеркни правильный ответ.

6. Как называется обычай, которые устанавливаются в семье?

- а) нормы поведения
- б) правила поведения
- в) традиции

Найди и подчеркни правильный ответ.

7. Что такое косметический ремонт квартиры?

- а) перестройка комнат
- б) покраска, наклеивание обоев

в) стяжка пола

Найди и подчеркни правильный ответ.

8. Временная торговая площадь, предназначенная для сбыта различной продукции, называется...

- а) рынок
- б) ярмарка
- в) торговый центр

Найди и подчеркни правильный ответ.

9. Для трудоустройства необходимо обратиться в ...

- а) паспортную службу
- б) отдел кадров
- в) налоговую инспекцию

Найди и подчеркни правильный ответ.

10. Письменный документ- соглашение между работником и работодателем — это...

- а) диалог
- б) трудовой договор (контракт)
- в) трудовая книжка

Контрольное тестирование по предмету «Основы социальной жизни»

10 класс

(Входное)

Минимальный уровень

Найди и подчеркни правильный ответ.

1. Здоровый образ жизни это:

- а) образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья
- б) контроль за своим здоровьем

Найди и подчеркни правильный ответ.

2. Что не допускает ЗОЖ:

- а) употребление фруктов
- б) употребление спиртного
- в) занятия спортом

Найди и подчеркни правильный ответ.

3. Что такое диетическое питание?

- а) специально установленный режим питания для больных людей
- б) название блюда

Найди и подчеркни правильный ответ.

4. Стиль одежды, предназначенный для учебы:

- а) спортивный
- б) деловой
- в) романтический

Найди и подчеркни правильный ответ.

5. Как называется обычай, которые устанавливаются в семье?

- а) правила поведения
- б) традиции

Найди и подчеркни правильный ответ.

6. Для трудоустройства необходимо обратиться в ...

- а) паспортную службу
- б) отдел кадров

Найди и подчеркни правильный ответ.

7. Письменный документ- соглашение между работником и работодателем — это...

Найди и подчеркни правильный ответ.

- а) трудовой договор (контракт)
- б) трудовая книжка

Контрольное тестирование по предмету «Основы социальной жизни»

10 класс

1 четверть

Достаточный уровень

Вопрос	Ответ
1. Выбери правильное определение слову семья?	<u>Найди и подчеркни правильный ответ.</u> а) семья – это группа соседей б) семья — это группа родственников, которые проживают вместе и ведут общее хозяйство

	в) семья — это группа людей, работающие вместе
2. Какой закон регулирует семейные отношения?	<u>Найди и подчеркни правильный ответ.</u> а) уголовный кодекс б) семейный кодекс в) гражданский кодекс
3. С какого возраста можно вступать в брак?	<u>Найди и подчеркни правильный ответ.</u> а) 14 б) 18 в) 20
4. Что такое семейный бюджет?	<u>Найди и подчеркни правильный ответ.</u> а) расходы б) доходы в) доходы и расходы
5. Как называется общая сумма, заработанная всеми членами семьи за месяц?	<u>Найди и подчеркни правильный ответ.</u> а) финансы семьи б) доход семьи в) заработок семьи
6. Что можно назвать основным расходом для семейного бюджета?	<u>Найди и подчеркни правильный ответ.</u> а) игрушки б) продукты питания в) мебель
7. Как называется обычай, которые устанавливаются в семье?	<u>Найди и подчеркни правильный ответ.</u> а) нормы поведения б) правила поведения в) традиции
8. Что такое досуг?	<u>Найди и подчеркни правильный ответ.</u> а) праздник б) свободное время от работы и учёбы
9. Что означает слово «этикет»?	<u>Найди и подчеркни правильный ответ.</u> а) манеры поведения принятые в обществе б) внешний вид в) правила личной гигиены
10. Кто знакомит гостей друг с другом на праздничном вечере?	<u>Найди и подчеркни правильный ответ.</u> а) один из гостей б) хозяева в) сами между собой

Контрольное тестирование по предмету «Основы социальной жизни»

10 класс

1 четверть

Минимальный уровень

1. Здоровый образ жизни это:

- а) образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья
- б) контроль за своим здоровьем

2. Что не допускает ЗОЖ:

а) употребление спиртного

б) занятия спортом

3. От курения больше всего страдает:

а) опорно-двигательный аппарат

б) легкие

4. Алкоголь больше всего действует на:

а) нервную систему

б) кожу

5. Стил ь одежды, предназначенный для учебы:

а) спортивный

б) деловой

6. При покупке одежды или обуви необходимо знать:

а) цену

б) размер

7. Что такое диетическое питание?

а) специально установленный режим питания для больных людей

б) название блюда


Контрольное тестирование по предмету «Основы социальной жизни»


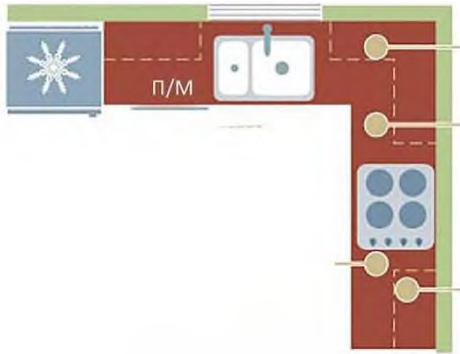
10 класс

2 четверть

Достаточный уровень

	Вопрос	Варианты ответа
	Жилище	
1	Выбери наиболее правильное определение	А) техника, которая используется в быту, в повседневной жизни

	Бытовая техника - это	Б) техника, которая используется везде
2	На какие две группы подразделяются бытовые электроприборы	А) _____ Б) _____
3	Напишите назначение холодильника	
4	Выбери варианты применения микроволновой печи (несколько ответов)	А) подогрев пищи Б) обеззараживание продуктов и приборов В) быстрое приготовление Г) размораживание продуктов Д) сушка продуктов
5	Какой эффект даёт применение гриля в печи СВЧ	А) быстро готовит Б) образует румяную корочку В) размораживает
6	Малая бытовая техника подразделяется на 2 группы. Напиши их названия	А) устройства для..... Б) устройства для
7	Убери лишнее	А) кофемолка Б) мясорубка В) пароварка Г) соковыжималка
8	На какие две группы подразделяются посуду	А) _____ Б) _____
9	Выбери наиболее правильное определение Сервиз – это	А) набор чайной, столовой или кофейной посуды Б) набор предметов для сервировки стола, составляющих композицию и объединенных общим рисунком или оформлением В) набор посуды для определённого количества человек.
10	Какой вид сервиза изображён на рисунке 	_____
11	Выбери наиболее правильное определение Столовое бельё - это	А)) тканевые изделия, которые используют в процессе приготовления пищи.

		<p>Б) тканевые изделия, которые используют в процессе употребления пищи.</p> <p>В) тканевые изделия для пользования за столом, а так же в процессе приготовления и употребления пищи.</p>
12	Какой вид скатерти предохраняет поверхность стола от повреждения и фиксирует скатерть на поверхности стола	<p>А) мултон</p> <p>Б основная скатерть</p> <p>В) наперон</p>
13	<p>Напиши вид столового белья</p> 	<hr/>
14	<p>Определи вид расположения кухонной мебели</p> 	<hr/>


Контрольное тестирование по предмету «Основы социальной жизни»


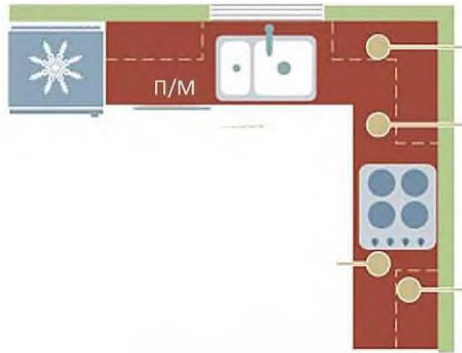
10 класс

2 четверть

Минимальный уровень

	Вопрос	Варианты ответа
	Жилище	
1	<p>Выбери наиболее правильное определение</p> <p>Бытовая техника - это</p>	<p>А) техника, которая используется в быту, в повседневной жизни</p> <p>Б) техника, которая используется везде</p>

2	На какие две группы подразделяются бытовые электроприборы	А) _____ Б) _____
3	Напишите назначение холодильника	
4	Выбери варианты применения микроволновой печи (несколько ответов)	А) подогрев пищи Б) обезораживание продуктов и приборов В) быстрое приготовление Г) размораживание продуктов Д) сушка продуктов
5	Какой эффект даёт применение гриля в печи СВЧ	А) быстро готовит Б) образует румяную корочку В) размораживает
6	Малая бытовая техника подразделяется на 2 группы. Напиши их названия	А) устройства для..... Б) устройства для
7	Убери лишнее	А) кофемолка Б) мясорубка В) пароварка Г) соковыжималка
8	На какие две группы подразделяются посуду	А) _____ Б) _____
9	Выбери наиболее правильное определение Сервиз – это	А) набор чайной, столовой или кофейной посуды Б) набор предметов для сервировки стола, составляющих композицию и объединенных общим рисунком или оформлением В) набор посуды для определённого количества человек.
10	Какой вид сервиза изображён на рисунке 	_____
11	Выбери наиболее правильное определение Столовое бельё - это	А)) тканевые изделия, которые используют в процессе приготовления пищи.

		<p>Б) тканевые изделия, которые используют в процессе употребления пищи.</p> <p>В) тканевые изделия для пользования за столом, а так же в процессе приготовления и употребления пищи.</p>
12	Какой вид скатерти предохраняет поверхность стола от повреждения и фиксирует скатерть на поверхности стола	<p>А) мултон</p> <p>Б основная скатерть</p> <p>В) наперон</p>
13	<p>Напиши вид столового белья</p> 	<hr/>
14	<p>Определи вид расположения кухонной мебели</p> 	<hr/>

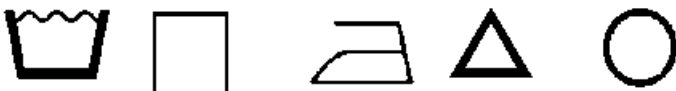
Контрольное тестирование по предмету «Основы социальной жизни»

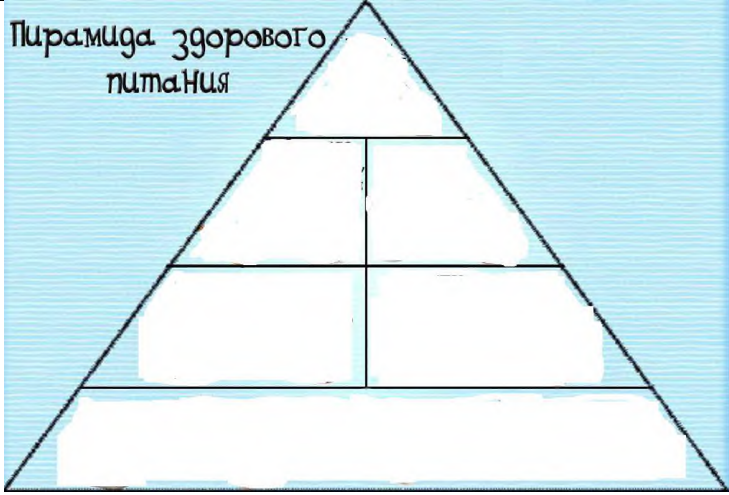

10 класс

3 четверть

Достаточный уровень

	Вопрос	Варианты ответа
	Одежда и обувь	
1	Выбери, что входит в понятие «уход за одеждой»	<p>А) чистка</p> <p>Б) мелкий ремонт</p> <p>В) сушка</p> <p>Г) утюжка</p> <p>Д) складывание</p>

		Е) стирка Ж) хранение З) правильное использование
2	Где на одежде отображаются рекомендации по уходу	
3	Перечисли основные (базовые) символы ухода за одеждой (4 символа)	
4	Надо ли пришивать ярлык к белью при сдаче в прачечную	А) надо, если одежда дорогая Б) надо В) нет
5	Вещи из шерстяной ткани следует сушить:	А) на бельевой верёвке Б) на шнурке В) на ровной поверхности
6	Глажение рубашки (блузки, халата) начинают	А) со спинки Б) с рукава В) с воротника
7	Что необходимо сделать с бельём после сушки	А) отутюжить Б) повесить на плечики В) положить в шкаф
8	Чем необходимо чистить изделия из кожи	А) жёсткой щёткой Б) мягкой щёткой В) резиновой щёткой Г) влажной салфеткой
9	Заполни рекомендации по уходу за изделиями из меха	
10	Напиши основные принципы организации питания	1 _____ 2 _____ 3 _____

11	Заполни пирамиду питания	
12	<p>«Уложи по порядку снизу вверх слова-продукты».</p> <p><i>Десяток яиц,</i> <i>хлеб,</i> <i>кукурузные хлопья в мягкой упаковке</i> <i>пачка сока</i> <i>Пакет риса</i> <i>Замороженное мясо</i></p>	
13	Определи, в каком отделе магазина осуществляется продажа полуфабрикатов и готовых кушаний (бифштексов, антрекотов, котлет, шницелей, пельменей, овощных блюд и изделий из творога)	<p>А) мясной отдел</p> <p>Б) молочный отдел</p> <p>В) отдел кулинария</p> <p>Г) бакалейный отдел</p>
14	Выбери виды завтраков	<p>А) лёгкий завтрак</p> <p>Б) холодный завтрак</p> <p>В) тяжёлый завтрак</p> <p>Г) горячий завтрак</p>

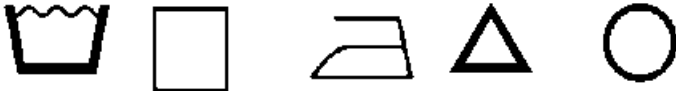
Контрольное тестирование по предмету «Основы социальной жизни»

10 класс

3 четверть

Минимальный уровень

	Вопрос	Варианты ответа
	Одежда и обувь	
1	Выбери, что входит в понятие «уход за одеждой»	<p>А) чистка</p> <p>Б) мелкий ремонт</p> <p>В) сушка</p>

		Г) утюжка Д) складывание Е) стирка Ж) хранение З) правильное использование
2	Где на одежде отображаются рекомендации по уходу	
3	Перечисли основные (базовые) символы ухода за одеждой (4 символа)	
4	Надо ли пришивать ярлык к белью при сдаче в прачечную	А) надо, если одежда дорогая Б) надо В) нет
5	Вещи из шерстяной ткани следует сушить:	А) на бельевой верёвке Б) на шнурке В) на ровной поверхности
6	Глажение рубашки (блузки, халата) начинают	А) со спинки Б) с рукава В) с воротника
7	Что необходимо сделать с бельём после сушки	А) отутюжить Б) повесить на плечики В) положить в шкаф
8	Чем необходимо чистить изделия из кожи	А) жёсткой щёткой Б) мягкой щёткой В) резиновой щёткой Г) влажной салфеткой
9	Заполни рекомендации по уходу за изделиями из меха	
10	Напиши основные принципы организации питания	1 _____ 2 _____ 3 _____

11	<p>«Уложи по порядку снизу вверх слова-продукты».</p> <p><i>Десяток яиц, хлеб, кукурузные хлопья в мягкой упаковке пачка сока Пакет риса Замороженное мясо</i></p>	
12	<p>Определи, в каком отделе магазина осуществляется продажа полуфабрикатов и готовых кушаний (бифштексов, антрекотов, котлет, шницелей, пельменей, овощных блюд и изделий из творога)</p>	<p>А) мясной отдел Б) молочный отдел В) отдел кулинарии Г) бакалейный отдел</p>
13	<p>Выбери виды завтраков</p>	<p>А) лёгкий завтрак Б) холодный завтрак В) тяжёлый завтрак Г) горячий завтрак</p>

Контрольное тестирование по предмету «Основы социальной жизни»

10 класс

4 четверть


Достаточный уровень

	Вопрос	Варианты ответа
	Семья	
1	Напиши определение понятию «свободное время»	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
2	Определи о чём идёт речь <i>«Это состояние покоя или активности, которое приведёт к восстановлению сил»</i>	
3	Напиши, чем отличается досуг от отдыха	<hr/> <hr/>
4	Познакомься со схемой.	

	<p>Вместо букв А и Б впиши названия основных типов досуга</p>	<p>А)</p> <p>Б)</p>
5	<p>Напиши определение понятию «Семейный бюджет – это»</p>	
6	<p>Напиши основные составляющие семейного бюджета</p>	<p>А)</p> <p>Б)</p>
7	<p>Перечисли основные статьи расходов</p>	<p>А)</p> <p>Б)</p> <p>В)</p> <p>Г)</p>
8	<p>Перечисли способы экономии расходов</p>	
9	<p>Оставшиеся и отложенные после всех расходов деньги называют</p>	<p>А) доходом семьи</p> <p>Б) денежными накоплениями</p> <p>В) премией</p>
10	<p>Реши задачу. Выбери правильный ответ.</p> <p>Посчитайте, чему равны доход и расход семьи, если</p> <ul style="list-style-type: none"> Зарплата папы и мамы- 25 000 рублей Истратили на продукты- 11 000 рублей Заплатили за квартиру, свет, телефон- 3000 рублей Пенсия бабушки- 8 000 рублей Заплатили за ремонт холодильника- 700 рублей 	<p>А) доход-30 000; расход-25 000</p> <p>Б) доход-33 000; расход-16 700</p> <p>В) доход-35 000; расход-35 000</p>

	<ul style="list-style-type: none"> Купили подарок сыну- 2000 рублей 	
1	Отгадай загадку.	
1	Куда потратить деньги, а куда – нет. Так распределяется	

Контрольное тестирование по предмету «Основы социальной жизни»
10 класс
4 четверть
Минимальный уровень

	Вопрос	Варианты ответа
	Семья	
1	Напиши определение понятию «свободное время»	_____
2	Определи о чём идёт речь «Это состояние покоя или активности, которое приведёт к восстановлению сил»	А) отдых Б) досуг
3	Напиши, чем отличается досуг от отдыха	_____
4	<p>Познакомься со схемой.</p> <p>Вместо букв А и Б определи названия основных типов досуга: <i>развивающий, развлекательный</i></p> 	А) Б)
5	Напиши определение понятию «Семейный бюджет – это»	
6	Напиши основные составляющие семейного бюджета	А)

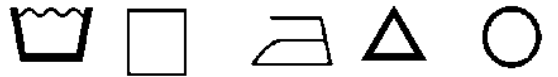
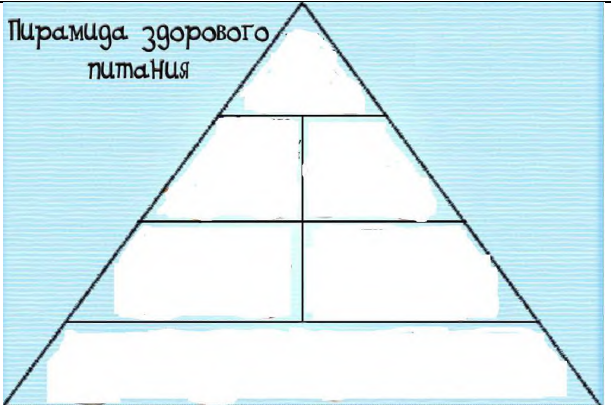

		Б)
7	Перечисли основные статьи расходов	А) Б) В) Г)
8	Оставшиеся и отложенные после всех расходов деньги называют	А) доходом семьи Б) денежными накоплениями В) премией
9	Отгадай загадку. <i>Куда потратить деньги, а куда – нет. Так распределяется</i>	<hr/>

Контрольное тестирование за год по предмету «Основы социальной жизни»

10 класс

Достаточный уровень

	Вопрос	Варианты ответа
	Жилище	
1	На какие две группы подразделяются бытовые электроприборы	А) _____ Б) _____
2	Какой эффект даёт применение гриля в печи СВЧ	А) быстро готовит Б) образует румяную корочку В) размораживает
3	Выбери наиболее правильное определение Сервиз – это	А) набор чайной, столовой или кофейной посуды Б) набор предметов для сервировки стола, составляющих композицию и объединенных общим рисунком или оформлением В) набор посуды для определённого количества человек.
4	Выбери наиболее правильное определение Столовое бельё - это	А)) тканевые изделия, которые используют в процессе приготовления пищи. Б) тканевые изделия, которые используют в процессе употребления пищи. В) тканевые изделия для пользования за столом, а так же в процессе приготовления и употребления пищи.
	Одежда и обувь	
5	Где на одежде отображаются рекомендации по уходу	

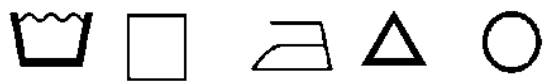
6	Заполни рекомендации по уходу за изделиями из шерсти	
7	Заполни пирамиду питания	
Семья		
8	Напиши определение понятию «свободное время»	<hr/> <hr/> <hr/>
9	Определи о чём идёт речь «Это состояние покоя или активности, которое приведёт к восстановлению сил»	
10	Познакомься со схемой. Вместо букв А и Б впиши названия основных типов досуга	 <p>А)</p> <p>Б)</p>
11	Напиши основные составляющие семейного бюджета	<p>А)</p> <p>Б)</p>
12	Перечисли основные статьи расходов	<p>А)</p> <p>Б)</p>


		В) Г)
1 3	Оставшиеся и отложенные после всех расходов деньги называют	А) доходом семьи Б) денежными накоплениями В) премией
1 4	Отгадай загадку. <i>Куда потратить деньги, а куда – нет. Так распределяется</i>	

Контрольное тестирование за год по предмету «Основы социальной жизни»

10 класс

Минимальный уровень

	Вопрос	Варианты ответа
	Жилище	
1	На какие две группы подразделяются бытовые электроприборы	А) _____ Б) _____
2	Какой эффект даёт применение гриля в печи СВЧ	А) быстро готовит Б) образует румяную корочку В) размораживает
3	Выбери наиболее правильное определение Сервиз – это	А) набор чайной, столовой или кофейной посуды Б) набор предметов для сервировки стола, составляющих композицию и объединенных общим рисунком или оформлением
4	Выбери наиболее правильное определение Столовое бельё - это	А)) тканевые изделия, которые используют в процессе приготовления пищи. Б) тканевые изделия, которые используют в процессе употребления пищи. В) тканевые изделия для пользования за столом, а так же в процессе приготовления и употребления пищи.
	Одежда и обувь	
5	Где на одежде отображаются рекомендации по уходу	
6	Заполни рекомендации по уходу за изделиями из шерсти	
	Семья	
7	Напиши определение понятию	

	«свободное время»	<hr/> <hr/> <hr/>
8	Определи о чём идёт речь «Это состояние покоя или активности, которое приведёт к восстановлению сил»	
9	Познакомься со схемой. Вместо букв А и Б впиши названия основных типов досуга	 <p>А)</p> <p>Б)</p>
10	Напиши основные составляющие семейного бюджета	<p>А)</p> <p>Б)</p>
11	Перечисли основные статьи расходов	<p>А)</p> <p>Б)</p> <p>В)</p> <p>Г)</p>
12	Оставшиеся и отложенные после всех расходов деньги называют	<p>А) доходом семьи</p> <p>Б) денежными накоплениями</p> <p>В) премией</p>
13	Отгадай загадку. Куда потратить деньги, а куда – нет. Так распределяется	<hr/>