

**Государственное общеобразовательное учреждение Тульской области
«Алексинская школа»**

Рассмотрено
на заседании методического
объединения учителей

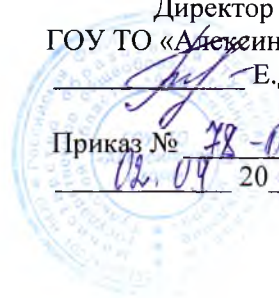
Протокол № 1
30.08 20 19 г.

Принято
на заседании
педагогического совета

Протокол № 1
30.08 20 19 г.

«Утверждаю»
Директор
ГБОУ ТО «Алексинская школа»
_____ Е.Д. Боряева

Приказ № 78-ОСМ,
02.09 20 19 г.



Рабочая программа
по социально – бытовой ориентировке
для 5-9 классов

Разработана
учителем высшей квалификационной категории
Шаровой Татьяной Дмитриевной,
учителем высшей квалификационной категории
Прокудиной Светланой Николаевной,
учителем первой квалификационной категории
Великой Ларисой Николаевной,
учителем
Балашенко Олесей Александровной

Пояснительная записка «Социально-бытовая ориентировка»

Рабочая программа по предмету «Социально-бытовая ориентировка» для обучающихся по специальной (коррекционной) программе VIII вида составлена на основе:

- Учебного плана ОУ
- Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида 5 - 9 классы», (под редакцией Воронковой В.В. издательство «Просвещение» Москва, 2013 год, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание)

Предмет «Социально-бытовая ориентировка» – это система специальных коррекционных занятий, направленных на практическую подготовку детей с интеллектуальной недостаточностью к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний, умений и навыков, способствующих социальной адаптации, на повышение общего развития учащихся, на всестороннюю подготовку к будущей самостоятельной жизнедеятельности.

Цель программы: совершенствование процесса социализации детей с нарушением интеллекта.

Основные задачи обучения социально – бытовой ориентировки состоят в следующем:

- сформировать знания о самостоятельной жизни, их практическое обучение жизненно необходимым бытовым умениям и навыкам
- коррекция личностного развития ребёнка и подготовка его к самостоятельной жизни.

Общая характеристика учебного предмета

Рабочая программа составлена на основе «Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида 5 - 9 классы», под редакцией Воронковой В.В. издательство «Просвещение» Москва, 2013 год, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Специальные коррекционные занятия по СБО направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития учащихся.

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психологических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировать и совершенствовать у детей с нарушением интеллекта необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего

хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомятся с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей.

Контроль знаний, умений и навыков учащихся является важной составной частью процесса обучения детей с ОВЗ. Целью контроля является определение качества усвоения учащимися программного материала, диагностирование и корректирование их знаний и умений, воспитание ответственности к учебной работе и самостоятельности. Основную роль играет внешний контроль учителя за деятельностью учащихся. Однако значительное внимание в ходе обучения уделяется взаимоконтролю и самоконтролю, так как при этом учеником осознается правильность своих действий, обнаружение совершенных ошибок, анализ их и предупреждение в дальнейшем.

Контрольно измерительные материалы

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется в ходе устных опросов, проведения тестов, проверочных и практических работ. Тексты контрольно-измерительных материалов в соответствии с психофизическими особенностями детей. Программа предусматривает следующие виды контроля: вводный, тематический, промежуточный, итоговый.

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение социально – бытовой ориентировки с 5 по 9 класс отводится 2 часа в неделю (68 часов).

Содержание программы

5 класс

Личная гигиена (16 час. +2 часа вводн. Зан.)

Беседа о содержании и значении предмета СБО. Знакомство с кабинетом. Инструкция по ТБ в кабинете СБО. Оформление тетрадей по предмету. Правила личной гигиены в течение дня. Предметы и средства личной гигиены. Уход за

ногтями Уход за полостью рта. Уход за ушами. Правила охраны зрения (чтение, просмотр телевизора). Гимнастика для глаз. Уход за волосами.

Культура поведения (4 часа)

ТБ. Поведение в музее, библиотеке. Ролевая игра «Запишите меня в библиотеку». Поведение в кино, театре. Ролевая игра «Здравствуй театр».

Жилище (12 часов)

ТБ. Виды жилых помещений в городе и в деревне. Виды помещений в жилых домах (варианты жилых и подсобных помещений). Гигиенические требования к жилому помещению. Инвентарь и приспособления для уборки. Правила вытирания пыли.

Транспорт (6 часов)

Виды городского транспорта. Оплата проезда в автобусе. Правила поведения в транспорте, на улице. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения

Торговля (8 часов)

Основные виды магазинов. Их назначение. Правила поведения в магазине. Виды отделов в продуктовых магазинах и правила покупки товаров. Порядок приобретения товара в продовольственном магазине.

Питание (8 часов)

Значение продуктов питания для здоровья человека. Кухонная посуда, приборы и приспособления – назначение. Уход за посудой. Практическая работа. Бутерброды. Приготовление бутербродов.

Одежда и обувь (12 часов)

Виды одежды и головных уборов, их назначение. Повседневный уход за одеждой и подготовка к хранению. Виды обуви, их назначение. Уход за обувью и подготовка её к хранению. Виды головных уборов

6 класс

Личная гигиена – 6 часов

Закаливание организма. Способы закаливания. Уход за руками. Правила ухода за руками. Уход за ногами. Профилактика грибковых заболеваний.

Одежда – 8 часов

Мелкий ремонт одежды. Правила и приемы стирки изделий из цветных х/б тканей. Стирка изделий из цветных х/б тканей. Правила и приемы стирки изделий из шелковых тканей. Стирка изделий из шелковых тканей. Правила и приемы глажения изделий из х/б и шелковых тканей. Утюжка фартуков, косынок, салфеток

Транспорт – 6 часов

Основные транспортные средства. Пользование городским транспортом. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Наиболее рациональные маршруты передвижения по городу. Пригородные поезда. Расписание направления, зоны. Приобретение билетов на пригородные поезда

Питание – 14 часов

Гигиена приготовления пищи. Хранение продуктов и готовой пищи. Замораживание и размораживание продуктов и готовой пищи. Определение срока годности продуктов. Ужин. Приготовление блюд из круп. Приготовление простейших блюд из макаронных изделий. Приготовление блюд из молока и молочных продуктов. Приготовление простейших блюд из картофеля. Блюда из овощей. Сервировка стола к ужину. С.Р. иг. «Ужин»

Семья- 4 часа

Состав семьи учащихся. Родственные отношения. Личные отношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи

Культура поведения – 4 часа

Правила поведения в общественных местах. Театр, кинотеатр. Правила поведения в музее и библиотеке. Правила поведения при посещении массовых мероприятий. Правила безопасности при посещении массовых мероприятий

Жилище – 8 часов

Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Основные правила организации рабочего места школьника. Повседневная уборка квартиры. Пылесос. Комнатные растения. ход за комнатными растениями. Уход за полом. Средства по уходу за полом

Торговля - 4 часа

Продовольственные магазины. Специализированные продовольственные магазины. иды товаров, их стоимость. Порядок приобретения товаров.

Средства связи – 6 часов

Основные средства связи, их назначение (почта, телефон, телеграф, компьютер). Виды почтовых отправлений (письмо, бандероль, посылка, денежный перевод, телеграмма). Виды писем. Порядок отправления писем различных видов, стоимость пересылки. Телеграф. Виды телеграфных услуг. Заполнение телеграфных бланков. Телеграммы

Медицинская помощь – 6 часов

Медицинские учреждения, их назначение. Работники медицинских учреждений. Виды медицинской помощи. Вызов «скорой помощи» и врача на дом. Использование разных видов медицинской помощи. Экскурсия в аптеку

Учреждения и организации – 4 часа

Дошкольные учреждения, их назначение. Школьные учреждения, их назначение. Учреждения дополнительного образования. Дом детского творчества (ДТДиМ)

7 класс

Личная гигиена – 2 часа

Личная гигиена подростка (мальчика и девочки). Индивидуальные предметы гигиены. Правила сохранения чистоты и здоровья тела. Гигиена одежды, белья

Одежда и обувь – 13 часов

Ремонт одежды. Наложение заплата. Ремонт одежды – штопка разорванного места. Ремонт одежды – пришивание пуговиц. Ремонт одежды – пришивание вешалок. Ручная стрика изделий из хлопчатобумажной ткани. Стрика белья с помощью стиральной машины. Утюжка прямого белья. Утюжка спортивной одежды. Химчистка. Виды услуг. Правила пользования.

Торговля – 4 часа

Универмаги и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Стоимость товаров. Порядок приобретения товаров. Подсчет стоимости покупок. Правильное обращение к продавцу

Питание – 12 часов

Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы на кухне при приготовлении пищи. Использование электробытовых приборов при приготовлении пищи. Обед. Приготовление закуски (сельдь). Сервировка стола к обеду. Приготовление первых блюд. Суп картофельный. Приготовление вторых блюд. Приготовление котлет. Приготовление третьих блюд. Приготовление киселя, компота. Сервировка стола к обеду.

Культура поведения - 2 часа

Правила поведения в гостях. Ролевая игра «Вы пришли в гости»

Жилище – 8 часов

Значение жилища для человека. Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Способы и периодичность ухода за окнами. Виды моющих средств. Способы ухода за зеркалами. Средства и приспособления по уходу. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия (мягкая обивка, полировка, лак и др.). Животные в доме (кошка, собака, попугай).

Семья и семейные отношения – 8 часов

Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми. Разучивание тихих, подвижных игр. Паспорт. Получение паспорта. Бюджет семьи. Источники дохода. Деньги. Их значение в жизни. Заработная плата членов семьи, пенсия. Среднедушевой доход. Составление доверенности на получение заработной платы

Транспорт – 4 часа

Междугородный железнодорожный транспорт. Справочная служба вокзалов. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов, типы поездов (пассажирский, скорый). Приобретение железнодорожных билетов. Камеры хранения багажа.

Средства связи – 6 часов

Виды бандеролей. Порядок их отправления. Упаковка. Стоимость пересылки. Заполнение бланков почтовых отправок (бандероль, посылка). Экскурсия на почту

Учреждения, организации, предприятия – 3 часа

Промышленные предприятия и сельскохозяйственные объекты данной местности. Виды выпускаемой продукции. Название рабочих специальностей. Экскурсия на предприятие (молочный завод)

Медицинская помощь – 6 часов

Домашняя аптечка (состав). Назначение и хранение домашней аптечки. Термометр. Лекарственные растения. Приготовление отваров, настоев. Первая медицинская помощь при травмах: ранах, ушибах, вывихах, переломах. Первая медицинская помощь при травмах: ранах, ушибах, вывихах, переломах. Экскурсия в травматологический пункт

8 класс

Личная гигиена -5 ч

Значение косметики для девушки и юноши. Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием средств косметики. Значение здоровья для жизни и деятельности человека. Упражнения в протирании кожи лица. Использование масок из фруктов и овощей.

Одежда и обувь 6 ч

Особенности ухода за одеждой. Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях. Правила и приемы глажения. Химчистка-знакомство с предприятием. Правила безопасности в использовании стирального порошка. Экскурсия в химчистку.

Питание 10 ч

Виды теста: дрожжевое, пресное. Приготовление изделия из теста. Заготовка продуктов. Запись рецептов. Чтение рецептов и самостоятельный подбор продуктов. Запись рецептов соленья, варенья, консервирования, сушки овощей, фруктов, ягод. Приготовление овощного салата. Нарезка зелени и фруктов для сушки.

Семья 5 ч

Грудной ребенок в семье. Уход за грудным ребенком. Правила содержания в чистоте детской постели, посуды, игрушек. Упражнение в купании, одевании, пеленании куклы. Мытье детской посуды, игрушек.

Культура поведения 4ч

Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей. Сюжетная игра «Встреча молодых людей».

Жилище 5 ч

Уборка кухни, санузла, ванны. Моющие средства. Мытье кафельных стен. Чистка раковин.

Транспорт 7 ч

Междугородний автотранспорт, автовокзал. Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда до пункта назначения. Значение водного транспорта. Основные маршруты, расписание, порядок приобретения билетов. Экскурсия на автобусную станцию. Пункт назначения. Время и место отправления, стоимость.

Торговля 6 ч

Рынки и их виды. Различия рынка от магазина. Экскурсия на рынок. Выявление системы расположения продаваемой продукции. Нахождение более низких цен на одноименную продукцию. Сравнение рыночных цен и магазинных на одно и то же название товара.

Средства связи 6 ч

Виды телефонной связи. Правила пользования телефонным справочником. Культура разговора по телефону. Вызов аварийных служб. Междугородняя телефонная связь. Сюжетно-ролевая игра «Телефонная справочная служба».

Медицинская помощь 4 ч

Первая помощь при несчастном случае. Первая помощь утопающему. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту. Сюжетная игра- оказание помощи.

Учреждения, организации и предприятия 2 ч

Департамент, муниципалитет, их назначение. Префектура, милиция, их назначение.

Экономика домашнего хозяйства 6 ч

Бюджет семьи. Сбережение. Упражнения в определении суммы доходов семьи. Упражнения в планировании расходов. Упражнения в снятии показателей электросчетчика. Упражнение в планировании крупных, дорогостоящих

покупок. Экскурсия в ЖЭК, в Сбербанк для ознакомления с видами деятельности этих учреждений.

9 класс

Личная гигиена 2 ч

Здоровый образ жизни – одно из условий успеха в жизни человека. (Вред курения, алкоголя и наркотиков. Значение физических упражнений: в здоровом теле – здоровый дух.)

Одежда и обувь-6ч

Стиль одежды, мода, обновление одежды (замена мелких деталей).

Выбор одежды и обуви при покупке в соответствии с назначением.

Средства и правила выведения мелких пятен на одежде из разных видов тканей в домашних условиях. Строжайшее соблюдение техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

Практические работы

Определение собственных размеров одежды и обуви; экскурсия в специализированные магазины: нахождение нужного отдела с размерами, соответствующими ученику; выведение пятен в домашних условиях, со строжайшим соблюдением безопасности.

Культура поведения-4ч

Адекватность поведения в обществе.

Прием гостей и правила хорошего тона в обращении с друзьями, знакомыми.

Питание -10ч

Диетическое питание.

Питание детей ясельного возраста.

Приготовление национальных блюд.

Составление меню и сервировка праздничного стола.

Практические работы

Работа с литературой; подбор рецептов диетического питания; составление меню диетического питания на день, неделю; составление меню на день, неделю для

ребенка ясельного возраста; запись рецепта наиболее характерного национального блюда и приготовление его; составление меню праздничного стола и сервировка его (по поводу окончания школы).

Торговля -6ч

Значение ярмарок: международные, межрегиональные, межгородские, межрайонные, сельские.

Виды ярмарок: ярмарки-привозы, ярмарки-выставки, ярмарки образцов.

Время и место проведения ярмарок.

Практические работы

Участие в школьной ярмарке; посещение отделов магазина – распродажи товаров по сниженным ценам.

Семья -4ч

Российская семья. Условия создания семьи, основные семейные отношения.

Распределение обязанностей по ведению хозяйства, бюджета. Формы организации досуга, отдыха в семье.

Семейные традиции.

Практические работы

Упражнения в планировании бюджета семьи и распределении обязанностей в семье.

Трудоустройство -10ч

Учреждения и отделы по трудоустройству (отдел кадров, комиссия по трудоустройству молодежи при префектуре, бюро по трудоустройству населения, детская биржа труда).

Оформление на работу, постоянную и по договору. Документы, необходимые для поступления на работу. Их оформление.

Деловые бумаги: заявление, анкета, расписка, докладная записка, заявка; правила их составления.

Практическая работа

Экскурсия в учреждение и отделы по трудоустройству. Знакомство с профилем учреждений, выбор предложенной работы. Составление деловых бумаг: заявление, автобиография, заполнение анкеты, заявки на материалы, инструменты, расписки, докладной записки.

Жилище -4ч

Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.

Сохранение жилищного фонда.

Практические работы

Упражнение в рациональной расстановке мебели, подборе деталей интерьера.

Средства связи -4ч

Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные). Стоимость отправления денежных переводов.

Виды связи: сотовая, автоответчик, пейджер, компьютерная, факс, АОН, телефон с определителем и др. Особенности каждого вида связи и их значимость, необходимость в современных условиях жизни общества.

Практическая работа, экскурсии

Экскурсия на почту: заполнение бланков на отправление денежного перевода, почтового и телеграфного.

Учреждения, организации и предприятия-4ч

Предприятия бытового обслуживания: «прокаты», «ремонт квартир», «остекление» и др., их назначение.

Практические работы

Экскурсия на ближайшее предприятие бытового обслуживания населения для ознакомления с их деятельностью.

Медицинская помощь (4)

Способы распространения инфекционных заболеваний, в том числе и кишечных; меры по предупреждению инфекционных заболеваний; правила и приемы ухода за больным; условие освобождения от работы: по болезни или для ухода за больным.

Практические работы

Сюжетная игра – больной в доме.

Транспорт -2ч

Назначение авиатранспорта. Аэровокзал. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.

Практические работы

Выбрать пункт назначения. Определить номер рейса самолета, стоимость билета. Уточнить свои возможности для приобретения билета «туда» и «обратно». Рассчитать средства с учетом дополнительных затрат от аэропорта до города.

Экономика домашнего хозяйства -8ч

Бюджет семьи:

- виды источников дохода: зарплата членов семьи, пенсия, стипендия, государственные дотации (пособия, субсидия и др.);

условия и порядок их получения;

- основные статьи расходов:

а) оплата жилья, коммунальных услуг, телефона, газа, электроэнергии и другие виды оплат, связанные с домом, земельным участком, видом отопления и освещения;

б) виды государственных страхований;

в) питание;

г) оплата проезда;

д) виды приобретения (наличными и в кредит) их значение и необходимость;

оздоровление организма членов семьи; содержание домашней аптечки; предметы личной гигиены; покупка одежды, обуви, головного убора с учетом времени года;

создание уюта и сбережение сил, времени, денег:повышение уровня культуры: покупка книг, газет, посещение театра, кинотеатра, музея, вставки, дискотеки: приобретение предметов по интересам: фотоаппарат, магнитофон, мотки шерсти, ткань и т.д.

е)помощь родственникам.

Сбережение. Значение и способы экономии расходов. Назначение сбережений. Виды хранения сбережений. Виды вкладов в Сбербанк.

Практические работы

Упражнения в подсчете расходов на удовлетворение культурных потребностей, упражнения в расчетах рационального ведения домашнего хозяйства.

Тематическое планирование

5 класс

Раздел программы	Количество часов
Личная гигиена	18
Культура поведения	4
Жилище	12
Транспорт	6
Торговля	8
Питание	8
Одежда и обувь	12
Всего:	68 часов

6 класс

№ п/п	Раздел программы	Количество часов
1	Личная гигиена	6
2	Одежда	8
3	Транспорт	6
4	Питание	12
5	Семья	4
6	Культура поведения	4
7	Жилище	8
8	Торговля	4
9	Средства связи	6
10	Медицинская помощь	6
11	Учреждения и организации	4
	Итого:	68

7 класс

№ п/п	Раздел программы	Количество часов
1	Личная гигиена	2
2	Одежда и обувь	13
3	Торговля	4
4	Питание	12
5	Культура поведения	2
6	Жилище	8
7	Семья и семейные	8

8	Транспорт	4
9	Средства связи	6
10	Учреждения, организации, предприятия	3
11	Медицинская помощь	6
	Итого	68

8 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов
1	Личная гигиена	5
2	Одежда и обувь	6
3	Питание	10
4	Семья	5
5	Культура поведения	4
6	Жилище	5
7	Транспорт	7
8	Торговля	6
9	Средства связи	6
10	Медицинская помощь	4
11	Учреждения, организации и предприятия	2
12	Экономика домашнего хозяйства	8
	Итого:	68

9 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов
1	Личная гигиена	2
2	Одежда и обувь	6
3	Питание	10
4	Семья	4
5	Культура поведения	4
6	Жилище	4
7	Транспорт	2
8	Торговля	6
6	Средства связи	4
7	Медицинская помощь	4
8	Учреждения, организации и предприятия	4
9	Экономика домашнего хозяйства	8
10	Трудоустройство	10
	Итого	68

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения
конкретного учебного предмета, курса;**

Личностные результаты:

- 1. Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость.
- 2. Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности.
- 3. Формирование ценности здорового образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.
- 4. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- 5. Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки.
- 6. Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь).

Предметные результаты:

1 Обучающиеся должны знать:

- ✓ Способы выбора и хранения доброкачественной продукции, способы приготовления каши, картофеля, макарон, заваривать чай и варить яйца
- ✓ Правила закаливания организма, приёмы обтирания рук и ног, о вреде наркотиков и токсических веществ
- ✓ Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электроприборами, правила стирки изделий из хлопчатобумажной ткани
- ✓ Место работы, должность членов семьи, как распределены хозяйственно – бытовые обязанности между членами семьи, свои права и обязанности в семье
- ✓ Правила поведения в культурно - досуговых учреждениях, способы ведения разговоров со старшими и сверстниками
- ✓ Гигиенические требования к жилому помещению, правила и последовательность проведения влажной и сухой уборки, использование в уборке пылесоса, способы ухода за мебелью и полом, в зависимости от покрытия
- ✓ Виды междугороднего транспорта, стоимость проезда, порядок приобретения билета
- ✓ Виды магазинов промышленных товаров, виды специализированных магазинов, правила поведения в магазине и общения с работниками магазинов.
- ✓ Перечень предметов, посылаемых посылкой, бандеролью, виды писем, бандеролей, посылок, правила поведения на почте
- ✓ Меры по предупреждению переломов, виды доврачебной помощи, правила оказания первой помощи при ушибах и растяжениях
- ✓ Виды детских учреждений и их назначение, адрес дома детского творчества

2. Обучающиеся должны уметь:

- ✓ Пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдая технику безопасности, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи
- ✓ Закаливать свой организм, соблюдать правила личной гигиены, отказаться от соблазна наркотических и токсических веществ
- ✓ Пришивать пуговицы, крючки, петли, вешалки
- ✓ Зашивать одежду по распорovшемуся шву, подбирать моющие средства для стирки одежды из хлопчатобумажной ткани
- ✓ Рассказать о месте работы родителей, занимаемой ими должности, выполнять определенные обязанности в семье
- ✓ Культурно вести себя в театре, кино, библиотеке, тактично и вежливо вести себя при разговоре со сверстниками и старшими людьми
- ✓ Производить сухую и влажную уборку помещения, чистить с помощью пылесоса, ухаживать за мебелью и полом
- ✓ Выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу, ориентироваться в расписании пригородных поездов
- ✓ Выбирать нужный товар, выяснять срок годности, оплачивать и соблюдать правила поведения в магазинах города

- ✓ Заполнять бланки на отправку бандероли и посылки, составлять опись вложенных вещей, упаковывать бандероль и посылку
- ✓ Использовать лекарственные растения при оказании первой помощи, готовить настои и отвары, обрабатывать раны и накладывать повязки

Календарно-тематическое планирование.

5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов
	Личная гигиена (16 час. +2 часа вводн. Зан.)	
1	Вводное занятие. Беседа о содержании и значении предмета СБО. Знакомство с кабинетом	1
2	Инструкция по ТБ в кабинете СБО. Оформление тетрадей по предмету.	1
3-4	Правила личной гигиены в течение дня.	2
5-6	Предметы и средства личной гигиены.	2
7-8	Уход за ногтями	2
9-10	Уход за полостью рта.	2
11-12	Уход за ушами.	2
13-14	Правила охраны зрения (чтение, просмотр телевизора). Гимнастика для глаз.	2
15-16	Уход за волосами.	2
17-18	Контрольная работа «Личная гигиена»	2
	Культура поведения (4 часа)	
19	ТБ. Поведение в музее, библиотеке	1
20	Ролевая игра «Запишите меня в библиотеку»	1
21	Поведение в кино, театре.	1
22	Ролевая игра «Здравствуй театр».	1
	Жилище (12 часов)	
23-24	ТБ. Виды жилых помещений в городе и в деревне.	2
25-26	Виды помещений в жилых домах (варианты жилых и подсобных помещений).	2
27-28	Гигиенические требования к жилому помещению.	2
29-30	Инвентарь и приспособления для уборки.	2
31-32	Правила вытирания пыли.	2
33-34	Контрольная работа «Культура поведения», «Жилище».	2
	Транспорт (6 часов)	
35-36	ТБ. Виды городского транспорта. Оплата проезда в автобусе.	2
37-38	Правила поведения в транспорте, на улице.	2
39-40	Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения.	2

	Торговля (8 часов)	
41-42	ТБ. Основные виды магазинов. Их назначение. Правила поведения в магазине.	2
43-44	Виды отделов в продуктовых магазинах и правила покупки товаров.	2
45-46	Порядок приобретения товара в продовольственном магазине.	2
47-48	Контрольная работа «Транспорт», «Торговля», «Питание»	2
	Питание (8 часов)	
49-50.	ТБ. Значение продуктов питания для здоровья человека.	2
51-52	Кухонная посуда, приборы и приспособления – назначение	2
53-54	Уход за посудой. Практическая работа.	2
55-56	Буtterброды. Приготовление буттербродов.	2
	Одежда и обувь (12 часов)	
57-58	ТБ. Виды одежды и головных уборов, их назначение.	2
59-60	Повседневный уход за одеждой и подготовка к хранению.	2
61-62	Виды обуви, их назначение.	2
63-64.	Уход за обувью и подготовка её к хранению.	2
65-66	Виды головных уборов	2
67-68	Контрольная работа «Питание», «Одежда»	2

6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Личная гигиена – 6 часов		
1	Закаливание организма	1
2	Способы закаливания	1
3	Уход за руками	1
4	Правила ухода за руками	1
5	Уход за ногами	1
6	Профилактика грибковых заболеваний	1
Одежда – 8 часов		
7	Мелкий ремонт одежды	1
8	Мелкий ремонт одежды	1
9	Правила и приемы стирки изделий из цветных х/б тканей	1

10	Стирка изделий из цветных х/б тканей	1
11	Правила и приемы стирки изделий из шелковых тканей	1
12	Стирка изделий из шелковых тканей	1
13	Правила и приемы глажения изделий из х/б и шелковых тканей	1
14	Утюжка фартуков, косынок, салфеток	1
Транспорт – 6 часов		
15	Основные транспортные средства	1
16	Пользование городским транспортом	1
17	Оплата проезда на всех видах городского транспорта	1
18	Наиболее рациональные маршруты передвижения по городу	1
19	Пригородные поезда. Расписание направления, зоны	1
20	Приобретение билетов на пригородные поезда	1
Питание – 14 часов		
21	Гигиена приготовления пищи	1
22	Хранение продуктов и готовой пищи	1
23	Замораживание и размораживание продуктов и готовой пищи	1
24	Определение срока годности продуктов	1
25	Ужин	1
26	Приготовление блюд из круп	1
27	Приготовление простейших блюд из макаронных изделий	1
28	Приготовление блюд из молока и молочных продуктов	1
29	Приготовление простейших блюд из картофеля	1
30	Блюда из овощей	1
31	Сервировка стола к ужину	1
32	С.Р. иг. «Ужин»	1
Семья- 4 часа		
33	Состав семьи учащихся	1
34	Родственные отношения	1
35	Личные отношения в семье	1
36	Права и обязанности каждого члена семьи	1
Культура поведения – 4 часа		
37	Правила поведения в общественных местах. Театр, кинотеатр	1
38	Правила поведения в музее и библиотеке	1
39	Правила поведения при посещении массовых мероприятий	1
40	Правила безопасности при посещении массовых	1

	мероприятий	
Жилище – 8 часов		
41	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению	1
42	Основные правила организации рабочего места школьника	1
43	Повседневная уборка квартиры	1
44	Пылесос	1
45	Комнатные растения	1
46	Уход за комнатными растениями	1
47	Уход за полом	1
48	Средства по уходу за полом	1
Торговля - 4 часа		
49	Продовольственные магазины	1
50	Специализированные продовольственные магазины	1
51	Виды товаров, их стоимость	1
52	Порядок приобретения товаров	1
Средства связи – 6 часов		
53	Основные средства связи, их назначение (почта, телефон, телеграф, компьютер)	1
54	Виды почтовых отправлений (письмо, бандероль, посылка, денежный перевод, телеграмма)	1
55	Виды писем	1
56	Порядок отправления писем различных видов, стоимость пересылки	1
57	Телеграф. Виды телеграфных услуг	1
58	Заполнение телеграфных бланков. Телеграммы	1
Медицинская помощь – 6 часов		
59	Медицинские учреждения, их назначение	1
60	Работники медицинских учреждений	1
61	Виды медицинской помощи	1
62	Вызов «скорой помощи» и врача на дом	1
63	Использование разных видов медицинской помощи	1
64	Экскурсия в аптеку	1
Учреждения и организации – 4 часа		
65	Дошкольные учреждения, их назначение	1
66	Школьные учреждения, их назначение	1
67	Учреждения дополнительного образования	1
68	Дом детского творчества (ДТДиМ)	1

7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Личная гигиена – 2 часа		
1	Личная гигиена подростка (мальчика и девочки). Индивидуальные предметы гигиены	1
2	Правила сохранения чистоты и здоровья тела. Гигиена одежды, белья	1
Одежда и обувь – 12 часов		
3	Ремонт одежды. Наложение заплата	1
4	Ремонт одежды. Наложение заплата	1
5	Ремонт одежды – штопка разорванного места	1
6	Ремонт одежды – штопка разорванного места	1
7	Ремонт одежды – пришивание пуговиц.	1
8	Ремонт одежды – пришивание вешалок.	1
9	Ручная стрика изделий из хлопчатобумажной ткани. Стрика белья с помощью стиральной машины	1
10	Ручная стрика изделий из хлопчатобумажной ткани. Стрика белья с помощью стиральной машины	1
11	Утюжка прямого белья	1
12	Утюжка спортивной одежды	1
13	Химчистка. Виды услуг. Правила пользования.	1
14	Обобщение изученного материала по теме «Одежда и обувь». Тестирование	1
Торговля – 4 часа		
15	Универмаги и специализированные промтоварные магазины, их отделы	1
16	Стоимость товаров. Порядок приобретения товаров	1
17	Повторение по теме «Торговля». Подсчет стоимости покупок. Правильное обращение к продавцу	1
18	Повторение по теме «Торговля». Подсчет стоимости покупок. Правильное обращение к продавцу	1
Питание – 12 часов		
19	Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы на кухне при приготовлении пищи	1

20	Использование электробытовых приборов при приготовлении пищи.	1
21	Обед. Приготовление закуски (сельдь). Сервировка стола к обеду	1
22	Обед. Приготовление закуски (сельдь). Сервировка стола к обеду	1
23	Приготовление первых блюд. Суп картофельный	1
24	Приготовление первых блюд. Суп картофельный	1
25	Приготовление вторых блюд. Приготовление котлет	1
26	Приготовление вторых блюд. Приготовление котлет	1
27	Приготовление третьих блюд. Приготовление киселя, компота.	1
28	Приготовление третьих блюд. Приготовление киселя, компота	1
29	Сервировка стола к обеду	1
30	Обобщение изученного материала по теме «Питание»	1
Культура поведения - 2 часа		
31	Правила поведения в гостях	1
32	Ролевая игра «Вы пришли в гости»	1
Жилище – 8 часов		
33	Значение жилища для человека	1
34	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения	1
35	Способы и периодичность ухода за окнами. Виды моющих средств	1
36	Способы ухода за зеркалами. Средства и приспособления по уходу	1
37	Санитарная обработка помещения в случае необходимости	1
38	Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия (мягкая обивка, полировка, лак и др.)	1
39	Животные в доме (кошка, собака, попугай)	1
40	Обобщение изученного материала по теме «Жилище»	1
Семья и семейные отношения – 8 часов		
41	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми	1
42	Разучивание тихих, подвижных игр	1
43	Паспорт. Получение паспорта	1
44	Паспорт. Получение паспорта	1

45	Бюджет семьи. Источники дохода. Деньги. Их значение в жизни.	1
46	Бюджет семьи. Источники дохода. Деньги. Их значение в жизни	1
47	Заработная плата членов семьи, пенсия. Среднедушевой доход	1
48	Составление доверенности на получение заработной платы	1
Транспорт – 4 часа		
49	Междугородный железнодорожный транспорт	1
50	Справочная служба вокзалов. Расписание поездов	1
51	Виды пассажирских вагонов, типы поездов (пассажирский, скорый)	1
52	Приобретение железнодорожных билетов. Камеры хранения багажа	1
Средства связи – 6 часов		
53	Виды бандеролей. Порядок их отправления	1
54	Упаковка. Стоимость пересылки	1
55	Заполнение бланков почтовых отправлений (бандероль, посылка)	1
56	Заполнение бланков почтовых отправлений (бандероль, посылка)	1
57	Экскурсия на почту	1
58	Экскурсия на почту	1
Медицинская помощь – 6 часов		
59	Домашняя аптечка (состав). Назначение и хранение домашней аптечки. Термометр	1
60	Лекарственные растения. Приготовление отваров, настоев	1
61	Первая медицинская помощь при травмах: ранах, ушибах, вывихах, переломах	1
62	Первая медицинская помощь при травмах: ранах, ушибах, вывихах, переломах	1
63	Экскурсия в травматологический пункт	1
64	Экскурсия в травматологический пункт	1
Учреждения, организации, предприятия – 4 часа		
65	Промышленные предприятия и сельскохозяйственные объекты данной местности	1
66	Виды выпускаемой продукции. Название рабочих специальностей	1
67	Экскурсия на предприятие (молочный завод)	1
68	Экскурсия на предприятие (молочный завод)	1

8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Личная гигиена -5 ч		
1	Значение косметики для девушки и юноши.	1
2	Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием средств косметики.	1
3	Значение здоровья для жизни и деятельности человека.	1
4	Упражнения в протирании кожи лица.	1
5	Использование масок из фруктов и овощей.	1
Одежда и обувь 6 ч		
6	Особенности ухода за одеждой.	1
7	Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.	1
8	Правила и приемы глажения.	1
9	Химчистка- знакомство с предприятием.	1
10	Правила безопасности в использовании стирального порошка.	1
11	Экскурсия в химчистку.	1
Питание 10 ч		
12	Виды теста: дрожжевое, пресное.	1
13, 14	Приготовление изделия из теста.	2
15, 16	Заготовка продуктов.	2
17	Запись рецептов.	1
18	Чтение рецептов и самостоятельный подбор продуктов.	1
19	Запись рецептов соления, варенья, консервирования, сушки овощей, фруктов, ягод.	1
20	Приготовление овощного салата.	1
21	Нарезка зелени и фруктов для сушки.	1
Семья 5 ч		
22	Грудной ребенок в семье.	1
23	Уход за грудным ребенком.	1
24	Правила содержания в чистоте детской постели, посуды, игрушек.	1
25	Упражнение в купании, одевании, пеленании куклы.	1
26	Мытье детской посуды, игрушек.	1

Культура поведения 4ч		
27, 28	Культура общения юноши и девушки.	2
29	Внешний вид молодых людей.	1
30	Сюжетная игра «Встреча молодых людей».	1
Жилище 5 ч		
31	Уборка кухни, санузла, ванны.	1
32, 33	Моющие средства	1
34	Мытье кафельных стен.	1
35	Чистка раковин.	1
Транспорт 7 ч		
36	Междугородний автотранспорт, автовокзал.	1
37	Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов.	1
38	Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда до пункта назначения.	1
39	Значение водного транспорта. Основные маршруты, расписание, порядок приобретения билетов.	1
40	Экскурсия на автобусную станцию.	1
41	Пункт назначения.	1
42	Время и место отправления, стоимость.	1
Торговля 6 ч		
43	Рынки и их виды.	1
44	Различия рынка от магазина.	1
45	Экскурсия на рынок.	1
46	Выявление системы расположения продаваемой продукции.	1
47	Нахождение более низких цен на одноименную продукцию.	1
48	Сравнение рыночных цен и магазинных на одно и тоже название товара.	1
Средства связи 6 ч		
49	Виды телефонной связи.	1
50	Правила пользования телефонным справочником.	1
51	Культура разговора по телефону.	1
52	Вызов аварийных служб.	1
53	Междугородняя телефонная связь.	1
54	Сюжетно-ролевая игра «Телефонная справочная служба».	1
Медицинская помощь 4 ч		
55	Первая помощь при несчастном случае.	1
56	Первая помощь утопающему.	1
57	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.	1
58	Сюжетная игра- оказание помощи.	1
Учреждения, организации и предприятия 2 ч		
59	Департамент, муниципалитет, их назначение.	1

60	Префектура, милиция, их назначение.	1
Экономика домашнего хозяйства 6 ч		
61	Бюджет семьи.	1
62	Сбережение.	1
63	Упражнения в определении суммы доходов семьи.	1
64	Упражнения в планировании расходов.	1
65	Упражнения в снятии показателей электросчетчика.	1
66	Упражнение в планировании крупных, дорогостоящих покупок.	1
67	Экскурсия в ЖЭК, в Сбербанк для ознакомления с видами деятельности этих учреждений.	1
68	Итоговая промежуточная аттестация Тестовая работа.	1

9 класс

Календарно-тематическое планирование по СБО.

9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Личная гигиена 2 ч		
1	1.Здоровый образ жизни – одно из условий успеха в жизни человека.	1
2	Вред курения, алкоголя и наркотиков. Значение физических упражнений.	1
Одежда и обувь-6ч		
3	Мода. Стиль в одежде	1
4	Внешний вид молодого человека и средства выражения индивидуальности	1
5	Выбор одежды и обуви при покупке. Определение размеров одежды и обуви, примерка одежды и обуви.	1

6	Выведения мелких пятен на одежде из разных видов тканей в домашних условиях.	1
7	Варианты обновления одежды (замена мелких деталей).	1
8	Обобщение пройденной темы. Проверочная работа.	1
Культура поведения-4ч		
9	Приготовление национальных блюд.	1
10	Приготовление национальных блюд.	1
11	Составление меню праздничного стола.	1
12	Сервировка праздничного стола.	1
Питание -10ч		
13	Питание детей ясельного возраста.	1
14	Приготовление блюд для детей ясельного возраста	1
15	Диетическое питание.	1
16	Подбор рецептов диетического питания. Практическая работа	1
17	Составление меню диетического питания на день, неделю. Практическая работа	1
18	Обобщающий урок по теме питание. Тест.	1
СЕМЬЯ -4		
19	Основы семейного очага. Условия создания семьи.	1
20	Семейные отношения, семейные традиции	1
21	Закон Российской Федерации о браке и семье.	1
22	Распределение обязанностей между членами семьи. Организации досуга, отдыха в семье.	1
КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ -4		

23	Традиции культуры поведения в современном обществе.	1
24	Соседи. Взаимоотношения с соседями	1
25	Прием гостей и правила хорошего тона в обращении с друзьями, знакомыми.	1
26	Сюжетная игра. «Принимаем гостей».	1
ЖИЛИЩЕ -4		
27	Рациональная расстановка мебели в квартире.	1
28	Интерьер.	1
29	Упражнения в рациональной расстановке мебели, подборе деталей интерьера.	1
30	Сохранение жилищного фонда	1
Транспорт -2ч		
31	Назначение авиатранспорта. Аэровокзал. Маршруты. Службы аэровокзала	1
32	Порядок приобретения билетов. Регистрация рейсов. Стоимость проезда.	1
Торговля -6ч		
33	Рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания и реализации с/хозяйственных продуктов.	1
34	Отделы рынка. Цены на отдельные товары.	1
35	Комиссионные магазины, торговля уцененными товарами, скупка вещей у населения.	1
36	Ярмарки. Их виды, время и место проведения.	1
37	Экскурсия на рынок или ярмарку.	1
38	Экскурсия на рынок или ярмарку.	1
Средства связи -4ч		

39	Виды связи: сотовая, автоответчик, пейджер, компьютерная, факс, интернет и др.	1
40	Правила пользования телефонным справочником.	1
41	Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные). Стоимость отправления денежных переводов.	1
42	Заполнение бланков денежных переводов.	1
Медицинская помощь (4)		
43	Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению.	1
44	Листок нетрудоспособности.	1
45	Уход за больным.	1
46	Пр.р. «Уход за больным».	1
УЧРЕЖДЕНИЯ, ОРГАНИЗАЦИИ И ПРЕДПРИЯТИЯ -4		
47	Предприятия бытового обслуживания: (ремонтно-бытовые	1
48	Виды оказываемых услуг. Профессии работников предприятия.	1
49	Экскурсия на предприятие бытового обслуживания.	1
50	Заочная экскурсия на предприятие бытового обслуживания. Тест	1
ЭКОНОМИКА ДОМАШНЕГО ХОЗЯЙСТВА -8		
51	Расходы на удовлетворение культурных потребностей и некоторые текущие расходы	1
52	Экономия в домашнем хозяйстве.	1
53	Сбережения. Назначение сбережений. Хранение денег в сберегательной кассе. Виды вкладов.	1
54	Кредит. Государственное страхование.	1
55	Упражнения в подсчёте расходов на удовлетворение культурных потребностей.	1

56	Упражнения в расчетах рационального ведения домашнего хозяйства.	1
57	Экскурсия в сбербанк.	1
58	Экскурсия в сбербанк.	1
ТРУДОУСТРОЙСТВО - 10		
59	Выбор профессии. Профессионально-жизненная перспектива.	1
60	Учреждения и отделы по трудоустройству.	1
61	Оформление на работу, постоянную и по договору. Документы, необходимые для поступления на работу.	1
62	Деловые бумаги, правила их составления	1
63	Составление деловых бумаг: заявление, анкета, расписка.	1
64-65	Составление деловых бумаг: автобиография, заявка, расписка, докладной записки.	2
66	Определение качеств личности необходимых для выбранной профессии.	1
67	Экскурсия в центр занятости населения.	1
68	Итоговый урок. Тест.	1