

**Приложение 10
к АООП образования обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями, вариант1)**

**Рабочая программа учебного предмета
«СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА»**

**(для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) вариант 1
5-9 классы**

Составитель:
Педагог-психолог:
Давыдова С.М.,
первая квалификационная категория

г. Туринск
2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по социально-бытовому ориентированию составлена на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида : 5 -9 кл. В 2 сб./ Под редакцией В.В. Воронковой.-М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС» (раздел «Социально - бытовая ориентировка» авторы С.А. Казакова, В.В. Воронкова).

Курс социально-бытовой ориентировки (СБО) направлен на практическую подготовку учащихся 5-9 классов к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, навыков, способствующих социальной адаптации в условиях современного общества, на повышение уровня их общего развития. Данные занятия должны формировать и совершенствовать у детей необходимые им навыки ориентировки в окружающем: самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи, способствовать усвоению морально - этических норм поведения.

Основные **цели** курса социально-бытовой ориентировки: реализация практической подготовки школьников к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в современных условиях; овладение детьми в условиях целенаправленного обучения опытом социального поведения для наиболее полной их реабилитации и интеграции в социуме; повышение общего и речевого развития учащихся.

Обучение по данной программе решает следующие **задачи**:

- всестороннее формирование личности школьника;
- становление и развитие процесса самопознания;
- формирование взаимоотношений со слышащими сверстниками и взрослыми;
- накопление и развитие представлений об окружающем мире — обществе, в котором живет ученик;
- формирование полноценной речевой деятельности через овладение речью как средством общения;
- накопление и анализ знаний, умений, опыта социального поведения и регуляция собственного поведения.

Рабочая программа разработана на основе учебного плана МАОУ СОШ№2, в соответствии с которым на изучение учебного предмета «Социально-бытовое ориентирование» отводится: 5 класс —68 ч., 6 класс - 68ч., 7класс - 68ч., 8 класс - 68ч.,9 класс-68 ч. (не менее 34 учебных недель).

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Отбор форм организации обучения осуществляется с учетом темы урока.

1. Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета «Социально-бытовое ориентирование»

Личная гигиена	
Обучающиеся должны знать:	Обучающиеся должны уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета; - периодичность и правила чистки ушей; - правила освещенности рабочего места; - правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач; - правила ухода за кожей рук, ног и ногтями; - о вреде курения, алкоголя правила закаливания организма; - приемы обтирания и мытья ног; - правила соблюдения личной гигиены во время физкультурных занятий и походов; - о вреде наркотиков и токсических веществ - правила личной гигиены девушки и юноши; - виды косметических салфеток; - правила ухода за кожей лица и волосами - правила ухода за кожей лица; - приемы нанесения косметических средств на лицо, шею - меры профилактики курения и алкоголизма. 	<ul style="list-style-type: none"> - совершать вечерний туалет в определенной последовательности; - выбирать прическу и причесывать волосы; - стричь ногти на руках, ногах; - стирать индивидуальные личные вещи и содержать их в чистоте; - беречь зрение; - корректно отказаться от предлагаемых первых папирос, глотка алкоголя, проявив силу воли. - закаливать свой организм; - соблюдать правила личной гигиены дома, в школе, во время походов, экскурсий; - отказаться от соблазна испробовать наркотики, токсические вещества - определить тип кожи и волос; - подбирать мыло и шампунь, средства от перхоти и выпадения волос; - правильно ухаживать за лицом и волосами - правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног. - использовать подручные средства дополнительно к кремам, лосьонам. - в меру пользоваться косметикой - тренировать свою силу воли в борьбе с алкоголизмом, курением
Одежда и обувь	
<ul style="list-style-type: none"> - виды одежды, обуви и их назначение; - правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстильных) - санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами; - правила стирки изделий из 	<ul style="list-style-type: none"> - различать одежду и обувь в зависимости от их назначения: повседневная, праздничная, рабочая, спортивная; - подбирать одежду, обувь, головной убор по сезону; - сушить и чистить одежду. - подготавливать одежду и обувь к хранению; - подбирать крем и чистить кожаную обувь. - пришивать пуговицы, крючки, петли, кнопки, вешалки;

<p>хлопчатобумажных тканей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности стирки цветного и белого белья; - правила пользования моющими средствами; - устройство стиральной машины и правила пользования ею; - санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды и стирке в ручную и с помощью стиральной машины - санитарногигиенические требования последовательности особенностей глажения одежды из различных тканей, а также постельного белья, полотенец, скатертей; - назначение прачечной, виды услуг, способы сдачи вещей в прачечную; - правила пользования прачечной самообслуживания - правила стирки и сушки одежды из шерстяных и синтетических тканей; <ul style="list-style-type: none"> - правила и последовательность глажения изделий; - виды предприятий по химической чистке одежды, их назначение; <p>- виды оказываемых ими услуг;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила подготовки вещей к сдаче в чистку <p>- размеры своих одежды и обуви;</p> <p>- гарантийные сроки носки;</p> <p>- правила возврата;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способы обновления одежды с помощью мелких деталей; - средства выведения пятен в домашних условиях; - общие правила выведения чернильных, жирных и фруктовых пятен, пятен от молока, мороженого, шоколада, кофе, крови, масляных красок, следов горячего утюга и др.; - санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе со средствами выведения пятен; - правила стирки изделий из тюля, трикотажа. 	<ul style="list-style-type: none"> - зашивать одежду по распорочному шву; <p>- подшить платье, брюки, рубашки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать моющие средства для стирки - ремонтировать разорванные места одежды: разными видами штопки, накладыванием заплат; - стирать белое белье вручную и с помощью стиральной машины; <p>- гладить одежду и белье.</p> <ul style="list-style-type: none"> - стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей; <p>- гладить блузки, рубашки, платья</p> <p>- пользоваться журналом мод;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать одежду и обувь в соответствии с индивидуальными особенностями. - рационально выбирать товары, учитывая их назначение и собственные возможности; - выводить пятна на одежде разными средствами; <p>- стирать изделия из тюля и трикотажа.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Питание	
<p>значение питания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила безопасной работы режущими инструментами; - виды блюд, не требующих тепловой обработки; <p>правила сервировки стола;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила мытья посуды и уборки помещения. - способы выбора доброкачественных продуктов; - приготовление каши, заварка чая, варка яиц; - способы хранения продуктов и готовой пищи; - правила составления рецепта блюда <p>виды питания, их особенности;</p> <p>значение первых, вторых блюд;</p> <p>правила безопасности при использовании механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи</p> <p>виды теста;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способы приготовления изделий из теста; - способы заготовки продуктов впрок из овощей, фруктов, ягод, зелени <p>значение диетического питания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности и важности правильного питания детей ясельного возраста; - названия и рецепты 1-2 национальных блюд. 	<ul style="list-style-type: none"> - прочитать рецепт блюда, подобрать продукты для его изготовления; <p>нарезать хлеб, сырые и вареные овощи;</p> <ul style="list-style-type: none"> - строго соблюдать правила безопасности работы режущими инструментами. - пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдать правила безопасности; - приготовить кашу, сварить картошку, заварить чай, строго соблюдая правила безопасности; <p>составить рецепт блюда;</p> <p>вымыть, вычистить посуду.</p> <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться механическими и электробытовыми приборами: мясорубкой, теркой, взбивалкой (миксером) и др.; - приготовить первое и второе блюдо по рецепту из доступных по цене продуктов; - составить меню завтрака, обеда, ужина на день. - приготовить пресное тесто и изделия из него - лапшу, печенье; - шинковать морковь, петрушку, сельдерей, укроп; - заготовит ягоды без тепловой обработки; - записать рецепт соления, варенья, консервирования. - составить меню диетического питания на день; <p>приготовить 1—2 диетическое блюдо;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составить меню на день для ребенка ясельного возраста и приготовить соответственно его блюда; <p>приготовить одно национальное блюдо, составить меню праздничного стола;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнить сервировку праздничного стола.
Семья	
<ul style="list-style-type: none"> - родственные отношения в семье; - состав семьи, имена, отчества, фамилии и возраст их. - место работы, должность, продуктивную деятельность членов 	<ul style="list-style-type: none"> - записать имя, отчество, фамилию членов семьи; <p>выполнять правила поведения в семье.</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять определенные обязанности в семье. <p>рассказать о месте работы</p>

<p>семьи и близких родственников; как распределены хозяйственнобытовые обязанности между членами семьи; свои права и обязанности в семье.</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила ухода за младшими детьми; - различные тихие и подвижные игры, сказки, песенки. - правила ухода за грудным ребенком: правила и периодичность кормления ребенка из соски и с ложечки, купания; - правила и последовательность одевания и пеленания грудного ребенка; - санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек - основные виды семейных отношений, формы организации досуга и отдыха в семье; <p>семейные традиции;</p> <ul style="list-style-type: none"> - о морально-этических нормах взаимоотношений в семье; - об обязанностях, связанных с заботой о детях. 	<p>родителей, занимаемой должности, продуктивной деятельности.</p> <p>ухаживать за младшими детьми;</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснять им правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры; - помогать младшим при уборке игрушек; <p>рассказывать им сказки; петь с ними детские песенки</p> <p>купать, одевать, пеленать куклу;</p> <p>кормить куклу из соски и с ложечки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержать в порядке детскую постель, посуду, игрушки. - анализировать различные семейные ситуации и давать им правильную оценку; - выполнять морально-этические нормы взаимоотношения в семье (отношение к родителям, дедушкам, бабушкам); - оказать внимание, поддержку, посильную помощь нуждающемуся члену семьи; - активно включаться в организацию досуга и отдыха в семье; - поддерживать и укреплять семейные традиции; - выполнять обязанности, связанные с заботой о детях.
Культура поведения	
<p>требования к осанке при ходьбе, в положении сидя и стоя;</p> <p>правила поведения при встрече и расставании;</p> <p>формы обращения с просьбой, вопросом;</p> <p>правила поведения за столом.</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения в зрелищных и культурно-просветительских учреждениях; - способы ведения разговора со старшими, сверстниками. - правила поведения: при встрече и расставании правила поведения в гостях правила поведения при вручении и приема подарков <p>правила поведения юноши и девушки при знакомстве в общественных местах и дома, требования к внешнему виду</p>	<ul style="list-style-type: none"> - следить за своей осанкой, принимать правильную позу в положении сидя и стоя; - следить за своей походкой, жестикуляцией; - правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами, салфеткой, красиво и аккуратно принимать пищу; - правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками (мальчика и девочками), взрослыми (знакомыми и незнакомыми) в различных ситуациях; - вежливо обращаться с просьбой, вопросом к сверстникам и взрослым. - культурно вести себя в театре, клубе, залах музея, читальном зале; - тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками

<p>молодых людей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения в обществе <ul style="list-style-type: none"> - правила приема гостей (правила хозяев при встрече, расставании, во время визита). 	<ul style="list-style-type: none"> - культурно вести себя в гостях (оказывать внимание сверстникам и старшим, приглашать на танец, поддерживать беседу и т.д.); - выбирать подарки; - изготавливать простые сувениры; - вручать и принимать подарки <ul style="list-style-type: none"> - культурно и вежливо вести себя при знакомстве в кино, на танцах и т.д.), дома; - выбирать косметические средства, украшения, прическу, одежду, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности, для турпохода и посещения танцев. - встречать гостей, вежливо вести себя во время приема их; - анализировать поступки людей и давать им правильную оценку
Жилище	
<ul style="list-style-type: none"> - виды жилых помещений в городе и селе и их различие; - почтовый адрес своего дома и школы; - правила организации рабочего места школьника. - гигиенические требования к жилому помещению; - правила и последовательность проведения сухой влажной уборки; - правила пользования электропылесосом; - санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с бытовыми электроприборами <p>последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способы и периодичность ухода за окнами; - виды моющих средств, используемых при уборке и мытье окон; <p>способы утепления окон;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила топки печей и заготовки топлива; - правила ухода за мебелью в зависимости от её покрытий - правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванны; 	<ul style="list-style-type: none"> - писать адрес на почтовых открытках, на почтовых конверте, переводе, телеграмме, телеграфном переводе; - соблюдать порядок на рабочем столе и во всем жилом помещении - производить сухую и влажную уборку помещения; - чистить электропылесосом ковры, книжные полки, батареи; <p>чистить мебель.</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила безопасной работы с электроприборами и химическими средствами, <p>убирать жилые помещения;</p> <p>мыть зеркала и стекла;</p> <p>утеплять окна;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ухаживать за полом в зависимости от покрытия, используя бытовые химические средства; - топить печку с учетом местных особенностей - мыть кафельные стены, чистить раковины; - пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам, используемым при уборке кухни санузла, ванны. <ul style="list-style-type: none"> - расставлять мебель в квартире (на макете);

<ul style="list-style-type: none"> - моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла; - санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла. - правила расстановки мебели в квартире (с учетом размера, особенностей площади, назначения комнат, наличия мебели); - требования к подбору занавесей, светильников и других деталей интерьера; - правила сохранения жилищного фонда. 	<ul style="list-style-type: none"> - подбирать детали интерьера.
Транспорт	
<ul style="list-style-type: none"> - основные транспортные средства, имеющиеся в городе, селе; - наиболее рациональный маршрут проезда до школы; - варианты проезда до школы рациональными видами транспорта; - количество времени, затраченное на дорогу, пересадки, пешеходный маршрут; - правила передвижения на велосипеде. - виды междугороднего транспорта; - стоимость проезда на всех видах городского транспорта (стоимость разового, единого проездного билетов); - порядок приобретения билетов и талонов; - функции железнодорожного транспорта; - тип пассажирского вагона (общий, плацкартный, купейный, мягкий); - примерную стоимость билета в зависимости от типа вагона и дальности расстояния; - виды справочных служб, камер хранения; - сроки и стоимость хранения багажа; - о сроках и месте возврата приобретенного билета. - основные автобусные маршруты; - основные маршруты водного транспорта; - правила безопасной поездки на 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупки билета, поведение в салоне и при выходе на улицу); - соблюдать правила дорожного движения; - различать знаки дорожного движения, встречающиеся по пути из дома до школы и обратно. - выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу и селу; - ориентироваться в расписании движения пригородных поездов; - определять направление и зоны. - ориентироваться в расписании; - приобретать билеты ж/д кассе; - обращаться за справкой в справочное бюро вокзала или в центральную ж/д справочную по телефону; - ознакомиться с правилами пользования железнодорожным транспортом; - выполнять правила безопасности во время поездки в железнодорожном транспорте. - пользоваться расписанием; - определять стоимость проезда; - покупать билет; - обращаться за справкой; - выполнять правила безопасности при поездке на речном, морском, автобусном видах транспорта; - ориентироваться в расписании;

<p>речном и морском виде транспорта</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные маршруты самолетов; - службы аэровокзала; - стоимость проезда; <ul style="list-style-type: none"> - порядок приобретения и возврата билетов; - правила посадки в самолет; - правила поведения в аэропорту; <ul style="list-style-type: none"> - правила безопасности во время полета самолетом, вертолетом. 	<ul style="list-style-type: none"> - определять маршрут и выбирать транспортные средства; - выполнять правила безопасности во время полета и правила поведения в аэропорту.
Торговля	
<ul style="list-style-type: none"> - виды магазинов; <ul style="list-style-type: none"> - назначение продуктовых магазинов, их отделы и содержание продукции; - правила поведения в магазине; - правила покупки товаров; <ul style="list-style-type: none"> - стоимость хлебных, молочных продуктов, 2—3 круп (пшено, рис и т.п.), десятка яиц, некоторых овощей и фруктов. - виды магазинов промышленных товаров, их назначение и отделы; - правила поведения в магазине и общения с работниками магазина; - правила покупки товаров; <ul style="list-style-type: none"> - стоимость наиболее необходимых товаров (одежды, обуви, посуды и др) - назначение универмага и универсама; - различия между ними; <ul style="list-style-type: none"> - за какими товарами лучше обратиться в универмаг, чем в универсам; - стоимость мебели, ковра, холодильника, телевизора и др. подобных товаров. - рынок, его виды; - основные отличия его от магазина; - правила поведения на рынке; - права покупателя на рынке; <ul style="list-style-type: none"> - цены на основные овощи: картофель, капусту, морковь и др., а также и фрукты, ягоды и промышленные товары - виды ярмарок; <ul style="list-style-type: none"> - отличия ярмарки от рынка, магазина; - время и место проведения ярмарок; 	<ul style="list-style-type: none"> - выбирать необходимые продукты питания с учетом срока годности; - округленно подсчитать сумму за приобретенные продукты; - оплатить, проверить чек и сдачу; <ul style="list-style-type: none"> - культурно вести себя с работниками торговли. - выбрать нужный товар; <ul style="list-style-type: none"> - выяснить срок гарантии на его использование; - оплатить, проверить чек и сдачу; <ul style="list-style-type: none"> - хранить чек в течение срока гарантии на товар; - вернуть товар, не отвечающий желанию покупателя - найти нужные товары в отделах универмага или универсама; - приобретать товары с учетом необходимости в потребности их и финансовым возможностями - выбрать месторасположения нужных товаров; - выбрать продукцию в соответствии с её качеством (внешний вид, вкус и др¹) - количества, цены <ul style="list-style-type: none"> - приобретенные умения при покупке товаров в магазинах, на рынке перенести самостоятельно в новые условия — ярмарки.

- цены ярмарочных товаров и их отличие от рыночных и магазинных	
--------------------------------------------------------------------	--

Средства связи

<p>виды почтовых отправлений</p> <p>перечень предметов, посылаемых бандеролью в посылке;</p> <p>максимальный вес почтовых отправлений;</p> <p>виды, и способы упаковок;</p> <p>виды телефонной связи;</p> <p>правила пользования ими, телефонным справочником;</p> <p>номера срочных вызовов пожарной службы, милиции, скорой помощи, службы газа;</p> <p>периодичность оплаты телефона;</p> <ul style="list-style-type: none"> - виды междугородней связи, правила пользования автоматической телефонной связью; - тарифы на телефонные разговоры с учетом времени суток, праздничных дней и дальности расстояния; оплата за телефон; <p>порядок заказа междугороднего разговора по адресу;</p> <p>правила культурного краткого разговора.</p> <ul style="list-style-type: none"> - виды денежных переводов, их стоимость; - виды связи (сотовая, компьютерная, факс, пейджер, автоответчик), их значимость, необходимость; - стоимость услуг по каждому виду связи. 	<ul style="list-style-type: none"> - заполнить бланк на отправку бандероли, посылки; - составить опись посылаемых предметов; - упаковать бандероль, посылку в твердой упаковке; - определить стоимость почтовых отправлений - заполнить бланк на отправку бандероли, посылки; - составить опись посылаемых предметов; - упаковать бандероль, посылку в твердой упаковке; - определить стоимость почтовых отправлений - кратко объяснить причину звонка по телефону срочного вызова; - узнать время; - получить по телефону справку; - культурно разговаривать по телефону - заполнить почтовый и телеграфный перевод; - подсчитать стоимость денежных отправок; - оформить квитанции по оплате телефонных услуг.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Медицинская помощь

<ul style="list-style-type: none"> - способы вызова врача на дом; - меры по предупреждению глистных заболеваний; - функции основных врачей-специалистов; - основной состав домашней аптечки: дезинфицирующие и перевязочные средства, термометр, горчичники, пипетки, пинцет и др., инструкции к применению лекарственных средств, составляющих домашнюю аптечку; - о возможном вреде самолечения 	<ul style="list-style-type: none"> - записаться на прием к врачу; - вызвать врача на дом; - в экстренных случаях врачей «скорой помощи»; - приобрести лекарство в аптеке. - использовать лекарственные растения при оказании первой помощи; - готовить настои, отвары из лекарственных растений; - обрабатывать раны, накладывать повязки. - оказать первую помощь при ожоге, обморожении;
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> - меры по предупреждению переломов; виды доврачебной помощи; - правила обработки раны и наложения повязки; - меры предупреждения осложнений после травмы; - правила оказания первой помощи при ушибах, растяжениях и вывихах (покой и фиксация конечностей с помощью повязки или временной шины). - меры по предупреждению несчастных случаев в быту; - правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях: выведение из состояния теплового и солнечного удара, обработки поврежденного участка кожи при ожоге, при обморожении разных степеней, промывание желудка при отравлении; - приемы оказания помощи спасенному из водоема. - способы распространения инфекционных заболеваний, в том числе и кишечных; - меры по предупреждению инфекционных заболеваний; <p>правила и приемы ухода за больным; условие освобождения от работы: по болезни или для ухода за больным.</p>	<p>оказать первую помощь утопающему.</p> <ul style="list-style-type: none"> - строго соблюдать личную гигиену, предупреждать инфекционные заболевания; - строго выполнять правила ухода за больным: измерять температуру, умыть, переодевать, кормить больного (взрослого, ребенка); <p>ставить горчичники.</p>
Учреждения, организации, предприятия	
<ul style="list-style-type: none"> - виды детских учреждений и назначение; - адрес дома детского творчества; какие кружки, секции имеются в ДДТ и чем в них занимаются дети - местонахождение ближайшего промышленного или сельскохозяйственного предприятия; - название цехов, отделов, рабочих специальностей; - виды выпускаемой продукции <ul style="list-style-type: none"> - куда и к кому обращаться в случае необходимой помощи; - адрес местной префектуры; <ul style="list-style-type: none"> - отделы по учету распределения жилой площади, соцобеспечения, народного образования, комиссий 	<p>обращаться к работникам ДДТ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно вести себя на занятиях, в игротеке, в читальном зале; - соблюдать правила поведения в школе и других общественных местах - обращаться с вопросами по теме экскурсии к работникам предприятия. <p>обращаться с вопросами и просьбами к работникам префектуры и других учреждений.</p> <p>обращаться с вопросами и просьбами к работникам предприятий бытового обслуживания.</p>

<ul style="list-style-type: none"> по делам несовершеннолетних, по трудоустройству молодежи. - местонахождения предприятия бытового обслуживания населения; - какие виды услуг оно оказывает; - правила пользования услугами; - стоимость обслуживания; - профессии работников этого предприятия. 	
Экономика домашнего хозяйства	
<ul style="list-style-type: none"> - составные части бюджета семьи и их размер; - основные статьи расходов в семье: размер квартплаты, тарифы, порядок и периодичность оплаты электроэнергии, газа, телефона и др.; - стоимость крупных покупок (одежды, обуви, мебели и др.); - правила экономии (учет реальных возможностей, контроль расходов, аккуратность в обращении с вещами, экономия электроэнергии, виды преобразования вещей (перелицовка, реставрация, покраска и др.); - виды и цели сбережений 	<ul style="list-style-type: none"> - подсчитать бюджет семьи; - составить доверенность на получение зарплаты, пенсии и др.; - подсчитать расходы, планируя расходы на месяц, полмесяца, неделю, день; - снимать показатели счетчика и подсчитывать стоимость израсходованной электроэнергии, газа, воды и т.п., заполнять квитанции; - планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности, крупные покупки; - соблюдать правила экономии в семье, и порядок помещения сбережений в Сбербанк.
Трудоустройство	
<ul style="list-style-type: none"> - учреждения и отделы по трудоустройству; - местонахождения и названия предприятий, где требуются рабочие по специальностям, изучаемым в школе; - виды документов, необходимых для поступления на работу; - правила перехода с одной работы на другую; - перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию. 	<ul style="list-style-type: none"> - обращаться в отделы кадров учреждений для устройства на работу; - написать заявление о принятии на работу о переходе, с одной работы на другую, о предоставлении очередного отпуска и - другого содержания, автобиографию; - заполнить анкету; - составить заявки на материалы, инструменты; - написать расписку, докладную записку.

2. Содержание учебного предмета «Социально-бытовое ориентирование»

Личная гигиена. Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета. Правила освещенности рабочего места. Правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач. Правила ухода за кожей рук, ног и ногтями.

О вреде курения, алкоголя, наркотиков и токсических веществ. Правила закаливания организма. Правила личной гигиены девушки и юноши. Правила ухода за кожей лица и волосами. Правила

соблюдения личной гигиены во время физкультурных занятий и походов. Меры профилактики курения и алкоголизма.

Одежда и обувь. Виды одежды, обуви и их назначение. Правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстильных). Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами, правила стирки и сушки изделий из хлопчатобумажных тканей, одежды из шерстяных и синтетических тканей. Особенности стирки цветного и белого белья. Правила пользования моющими средствами. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды и стирке вручную и с помощью стиральной машины. Последовательности особенностей глажения одежды и белья из различных тканей. Назначение прачечной, виды услуг, способы сдачи вещей в прачечную. Правила пользования прачечной самообслуживания. Виды предприятий по химической чистке одежды, их назначение. Правила подготовки вещей к сдаче в чистку. Размеры своей одежды и обуви. Гарантийные сроки носки вещей. Правила возврата вещей. Способы обновления одежды с помощью мелких деталей. Средства выведения пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе со средствами выведения пятен.

Питание. Значение питания. Виды питания, их особенности. Правила безопасной работы режущими инструментами, при использовании механических и электробытовых приборов. Виды блюд, не требующих тепловой обработки. Правила сервировки стола. Правила мытья посуды и уборки помещения. Способы выбора доброкачественных продуктов. Приготовление различных блюд. Способы хранения продуктов и готовой пищи. Правила составления рецепта блюда. Значение первых, вторых блюд. Виды теста. Способы приготовления изделий из теста. Способы заготовки продуктов впрок из овощей, фруктов, ягод, зелени. Значение диетического питания. Особенности правильного питания детей ясельного возраста. Названия и рецепты национальных блюд.

Культура поведения. Требования к осанке при ходьбе, в положении сидя и стоя. Правила поведения при встрече и расставании, в гостях, при вручении и приеме подарков, за столом. Формы обращения с просьбой, вопросом. Правила поведения в зрелищных и культурно-просветительских учреждениях. Способы ведения разговора со старшими, сверстниками. Правила поведения юноши и девушки при знакомстве в общественных местах и дома, требования к внешнему виду молодых людей. Правила поведения в обществе. Правила приема гостей (правила хозяев при встрече, расставании, во время визита).

Жилище. Виды жилых помещений в городе и селе и их различие. Почтовый адрес своего дома и школы. Правила организации рабочего места школьника. Гигиенические требования к жилому помещению. Правила и последовательность проведения сухой, влажной, регулярной и сезонной уборки жилого помещения. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с бытовыми электроприборами. Способы и периодичность ухода за окнами. Виды моющих средств, используемых при уборке. Правила топki печей и заготовки топлива. Правила ухода за мебелью в зависимости от её покрытий. Правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванны. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла. Правила расстановки мебели в квартире (с учетом размера, особенностей площади, назначения комнат, наличия мебели). Требования к подбору занавесей, светильников и других деталей интерьера. Правила сохранения жилищного фонда.

Транспорт. Основные транспортные средства, имеющиеся в городе, селе. Наиболее рациональный маршрут до школы. Правила передвижения на велосипеде. Виды междугородного транспорта, стоимость проезда на всех видах городского транспорта (стоимость разового, единого проездного билетов). Порядок приобретения билетов и талонов. Функции железнодорожного транспорта. Тип пассажирского вагона (общий, плацкартный, купейный, мягкий). Примерная стоимость билета в зависимости от типа вагона и дальности расстояния. Виды справочных служб, камер хранения, сроки

и стоимость хранения багажа, о сроках и месте возврата приобретенного билета. Основные автобусные маршруты. Основные маршруты водного транспорта. Правила безопасной поездки на речном и морском виде транспорта. Основные маршруты самолетов. Службы аэровокзала, стоимость проезда, порядок приобретения и возврата билетов, правила посадки в самолет;

правила поведения в аэропорту, правила безопасности во время полета самолетом, вертолетом.

Торговля. Виды магазинов, назначение различных видов, их отделы и содержание продукции. Правила поведения в магазине. Правила покупки товаров, поведения в магазине и общения с работниками магазина. Рынок, его виды, основные отличия его от магазина. Правила поведения на рынке, права покупателя на рынке. Виды ярмарок, отличия ярмарки от рынка, магазина. Время и место проведения ярмарок, цены ярмарочных товаров и их отличие от рыночных и магазинных.

Средства связи. Перечень предметов, посылаемых бандеролью в посылке. Максимальный вес почтовых отправлений. Виды, и способы упаковок. Виды почтовых отправлений. Виды телефонной связи. Правила пользования ими, телефонным справочником, периодичность оплаты телефона. Номера срочных вызовов пожарной службы, милиции, скорой помощи, службы газа. Виды междугородней связи, правила пользования автоматической телефонной связью. Правила культурного краткого разговора. Виды денежных переводов, их стоимость. Виды связи (сотовая, компьютерная, факс, пейджер, автоответчик). Их значимость, необходимость, стоимость услуг по каждому виду связи.

Медицинская помощь. Способы вызова врача на дом. Функции основных врачей-специалистов. Основной состав домашней аптечки: дезинфицирующие и перевязочные средства, термометр, горчичники, пипетки, пинцет и др., инструкции к применению лекарственных средств, составляющих домашнюю аптечку. О возможном вреде самолечения. Виды доврачебной помощи. Правила обработки раны и наложения повязки. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту, глистных заболеваний, переломов, инфекционных заболеваний. Правила и приемы ухода за больным; условие освобождения от работы: по болезни или для ухода за больным.

Учреждения, организации и предприятия. Виды детских учреждений и их назначение. Местонахождение ближайшего промышленного или сельскохозяйственного предприятия: название цехов, отделов, рабочих специальностей, виды выпускаемой продукции. Куда и к кому обращаться в случае необходимой помощи. Адрес местной префектуры. Отделы по учету распределения жилой площади, соцобеспечения, народного образования, комиссий по делам несовершеннолетних, по трудоустройству молодежи. Местонахождения предприятия бытового обслуживания населения: какие виды услуг оно оказывает, правила пользования услугами, стоимость обслуживания, профессии работников этого предприятия.

Экономика домашнего хозяйства. Составные части бюджета семьи. Основные статьи расходов в семье: размер квартплаты, тарифы, порядок и периодичность оплаты электроэнергии, газа, телефона и др. Стоимость крупных покупок (одежды, обуви, мебели и др.). Правила экономии (учет реальных возможностей, контроль расходов, аккуратность в обращении с вещами, экономия электроэнергии, виды преобразования вещей (перелицовка, реставрация, покраска и др.). Виды и цели сбережений.

Трудоустройство. Учреждения и отделы по трудоустройству. Местонахождения и названия предприятий, где требуются рабочие по специальностям, изучаемым в школе. Виды документов, необходимых для поступления на работу. Правила перехода с одной работы на другую. Перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

№	Раздел. Тема урока	Количество часов
Личная гигиена-8часов		
1	ИОТ №1 по общим правилам безопасности для обучающихся. Личная гигиена	2
2	Личные вещи	2
3	Гигиена зрения	2
4	О вреде курения, алкоголя	2
Культура поведения-8 часов		
5	Осанка	2
6	Формы обращения с просьбой	2
7	Правила поведения за столом	2
8	Культура поведения	2
Семья-4часа		
9	Состав семьи учащегося	4
Одежда и обувь-8 часов		
10	Виды одежды	2
11	Чистка одежды, сушка	2
12	Виды обуви. Чистка, хранение обуви	2

13	Виды головных уборов	2
Жилище-6 часов		
14	Виды жилых помещений	2
15	Виды жилья. Варианты квартир	2
16	Понятие «Почтовый адрес». Почтовый адрес школы, дома	2
Транспорт-6 часов		
17	Виды транспортных средств	2
18	Поведение в транспорте	2
19	Правила и знаки дорожного движения	2
Торговля-8 часов		
20	Виды и значение торговых предприятий	2
21	Отделы продовольственных магазинов	2
22	Виды товаров	2
23	Срок годности продуктов питания	2
Питание-20 часов		
24	Значение питания в жизни человека	2
25	Кухонные принадлежности	2
26	Уход за посудой	2
27	Рецепт. Бутерброды	2
28	Питание	2
29	Завтрак	2
30	Рецепты приготовления овощного салата	2
31	Нарезка хлеба, овощей	2
32	Сервировка стола к завтраку	2
33	Повторение изученного	2
Итого:		68

6 класс

№	Раздел. Тема урока	Количество часов
Личная гигиена-7 часов		
1	ИОТ №1 по общим правилам безопасности для обучающихся. Закаливание организма	1

2	Гигиена зрения	3
3	О вреде наркотиков и токсических веществ	3
Культура поведения-10 часов		
4	Поведение в музее, библиотеке	3
5	Поведение в кино, театре	3
6	Способы ведения разговора	4
Семья-4 часа		
7	Место работы членов семьи	2
8	Права и обязанности членов семьи	2
Одежда и обувь-7 часов		
9	Значение опрятного вида человека	1
10	Правила пришивании крючков, пуговиц, вешалок	3
11	Зашивание распоровшегося шва	3
Жилище-8 часов		
12	Гигиенические требования к жилому помещению	1
13	Повседневная сухая уборка помещения	2
14	Повседневная влажная уборка помещения	2
15	Утепление окон	3
Медицинская помощь-6 часов		
16	Виды медицинских учреждений	1
17	Работники медицинских учреждений	2
18	Виды медицинской помощи	3
Транспорт-4 часа		
19	Городской транспорт	2
20	Пригородные поезда. Расписание	2
Торговля-5 часов		
21	Магазины промтоваров. Отделы	2
22	Порядок приобретения товара, оплата	2
23	Экскурсия	1
Средства связи-6 часов		
24	Основные средства связи (почта, телеграф, телефон, компьютер). Их назначение	2
25	Виды почтовых отправлений	2

26	Виды писем	2
Питание-7 часов		
27	Гигиена приготовления пищи	1
28	Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи	2
29	Составление рецепта приготовления блюд	2
30	Правила и приёмы ухода за посудой и кухонными приборами.	2
Учреждения, организации, предприятия-4 часа		
31	Дошкольные учреждения, их назначение	1
32	Школьные учреждения, их назначение	1
33	Учреждения дополнительного образования	1
34	Повторение изученного	1
Итого:		68

7 класс

№	Раздел. Тема урока	Количество часов
Личная гигиена-3 часа		
1	ИОТ №1 по общим правилам безопасности для обучающихся. Личная гигиена подростка	1
2	Пользование шампунем в соответствии с типом волос	2
Культура поведения-7 часов		
3	Правила приема приглашения в гости	2
4	Подготовка к поездке в гости	2
5	Культура поведения	3
Одежда и обувь-20 часов		
6	Мелкий ремонт одежды	2
7	Штопка одежды	2
8	Штопка одежды	2
9	Заплата нашивная	2
10	Заплата декоративная	2
11	Заплата декоративная	2
12	Бытовая техника для стирки	2
13	Стирка изделий из х\б тканей	2

14	Стирка изделий из шелка	2
15	Приемы глажения белья	2
Жилище-9 часов		
16	Регулярная уборка	1
17	Сезонная уборка	2
18	Способы ухода за окнами	2
19	Виды моющих средств	2
20	Уход за мебелью	2
Медицинская помощь-10 часов		
21	Домашняя аптечка	2
22	Лекарственные растения	3
23	Виды доврачебной помощи	2
24	Первая медицинская помощь при травмах	3
Семья-3 часа		
25	Помощь родителям в уходе за младшими детьми	1
26	Помощь родителям в соблюдении чистоты и порядка в школе и дома	2
Транспорт-1 час		
27	Междугородний железнодорожный транспорт	1
Торговля-5 часов		
28	Универмаги и универсамы, их назначение	2
29	Порядок приобретения товара: выбор товара, рассматривание, выяснение назначения, принципа действия. Примерка одежды, обуви, головного убора; оплата в кассе, получение чека и сдачи. Хранение чека или его копии	3
Средства связи-4 часа		
30	Виды бандеролей (простая, заказная, ценная, с уведомлением). Порядок их отправления. Упаковка. Стоимость пересылки	2
31	Посылки. Виды упаковок, отправляемые наложенным платежом. Правила отправления. Стоимость отправления	2
Питание-6 часов		
32	Виды питания	2
33	Значение первых и вторых блюд	2
34	Повторение изученного	2
Итого:		68

8 класс

№ урока	Раздел. Тема урока	Количество часов
Личная гигиена-6 часов		
1	ИОТ №1 по общим правилам безопасности для обучающихся. Значение косметики для юноши и девушки	1
2	Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием средств косметики	3
3	Значение здоровья для жизни и деятельности человека	2
Одежда и обувь-6 часов		
4	Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях	3
5	Правила и приемы глажения блузок, рубашек, платьев	3
Питание-13 часов		
6	Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи	2
7	Кухонные механические приспособления и электрооборудование и правила безопасной работы с ними	3
8	Виды теста: дрожжевое, пресное	1
9	Заготовка продуктов впрок	2
10	Заготовка продуктов впрок	2
11	Составление меню завтрака, обеда, ужина	3
Семья-3 часа		
12	Грудной ребенок в семье	1
13	Правила содержания детской посуды, игрушек	2
Культура поведения-4 часа		
14	Культура общения юноши и девушки	2
15	Внешний вид молодых людей	2
Жилище-3 часа		
16	Моющие средства для уборки	2
17	Печатные инструкции к моющим средствам	1
Транспорт-5 часов		
18	Междугородний автотранспорт, автовокзал	2
19	Водный транспорт. Порт	1
20	Маршруты. Билеты	2
Торговля-5 часов		

21	Специализированные магазины (книжный, спортивный). Правила поведения в магазине	2
22	Виды товара, отделы. Стоимость основных товаров. Вежливое обращение к продавцу-консультанту	3
Средства связи-6 часов		
23	Телефон	1
24	Телефонный справочник	1
25	Культура разговора по телефону	3
26	Междугородняя телефонная связь	1
Медицинская помощь-8 часов		
27	Первая медицинская помощь при ожогах, обмороживании	2
28	Первая помощь при тепловом и солнечном ударах	2
29	Первая помощь утопающему	2
30	Меры по предупреждению несчастных случаев	2
Учреждения, организации, предприятия-4 часа		
31	Департамент, муниципалитет, их назначение	2
32	Префектура, милиция, их назначение	2
Экономика домашнего хозяйства-5 часов		
33	Бюджет семьи	3
34	Сбережения. Способы сохранения расходов, экономии	2
Итого:		68

9 класс

№	Раздел. Тема урока	Количество часов
Личная гигиена-4 часа		
1	ИОТ №1 по общим правилам безопасности для обучающихся. Здоровый образ жизни - одно из условий успеха в жизни человека. (Вред курения, алкоголя и наркотиков)	1
2	Значение физических упражнений: в здоровом теле - здоровый дух	3
Одежда и обувь-9 часов		
3	Стиль одежды, мода	2
4	Внешний вид молодого человека и средства выражения индивидуальности	2
5	Выбор одежды и обуви при покупке (определения размера одежды,	2

	обуви, головного убора)	
6	Средства и правила выведение мелких пятен на одежде из разных видов тканей в домашних условиях .Т.Б при работе со средствами бытовой химии	3
Питание-11 часов		
7	Санитарно-гигиенические требования и правила Т.Б. при приготовление пищи. Рецепты блюд	2
8	Составление меню и сервировка праздничного стола	3
9	Диетическое питание. Рецепты диетического питания	3
10	Приготовление национальных блюд	3
Семья-3 часа		
11	Российская семья. Условия создания семьи	1
12	Основные семейные отношения	1
13	Распределение обязанностей	1
Культура поведения -7 часов		
14	Правила приема гостей	2
15	Правила хорошего тона	3
16	Взаимоотношения с соседями	2
Жилище-4 часа		
17	Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер	3
18	Сохранение жилищного фонда	1
Транспорт-3 часа		
19	Авиатранспорт	1
20	Порядок приобретения билетов	2
Торговля-2 часа		
21	Значение ярмарок	1
22	Виды ярмарок	1
Средства связи-3 часа		
23	Виды связи	1
24	Виды денежных переводов	2
Медицинская помощь-8 часов		
25	Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению	3
26	Уход за больным	3
27	Справка и листок нетрудоспособности	2
Учреждения, организации, предприятия-1 час		

28	Предприятия бытового обслуживания населения	1
Профориентация и трудоустройство-13 часов		
29	Выбор профессии. Профессионально жизненная перспектива	3
30	Учреждения и отделы по трудоустройству населения	1
31	Документы, необходимые для поступления на работу	3
32	Оформление на работу постоянную и по договору	1
33	Охрана труда несовершеннолетних	2
34	Повторение изученного	3
Итого:		68

