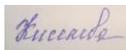


**МБОУ «Нишнекулойская средняя школа
Верховажского муниципального округа Вологодской области**

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического
совета
Протокол № 1 от 29. 08. 2023г.

Согласована

Заместитель директора по УВР



/О.А.Киселева/
29 августа 2023 г.



Приказ от 29 августа 2023 г. № 36-6

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Социально – бытовая ориентировка»
для учащихся с умственной отсталостью
5-9 классы**

Составитель:

**Игнатъевская Татьяна Николаевна,
учитель иностранного языка,
высшая квалификационная категория**

д.Урусовская, 2023 г.

1. Введение

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Социально-бытовая ориентировка» составлена на основе требований планируемых результатов адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальным нарушением) /М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2017., составлена с учетом требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер – 64101) (далее – ФГОС ООО), Адаптированной основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Нишнекулойская средняя школа», а также в соответствии с направлениями работы по формированию ценностных установок и социально-значимых качеств личности, указанными в Рабочей программе воспитания МБОУ «Нишнекулойская средняя школа»

Учебно - методический комплект

1. Девяткова Т.А., Кочеткова Л.Л. и др. «Социально- бытовая ориентировка» в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях 8 вида/ Пособие для учителя, под редакцией А.М. Щербаковой.- М.: Валдос, 2008 г.
2. Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5 – 9 классы под редакцией В. В. Воронковой. - М.: Владос, 2012 г.

Общее количество часов по программе

5 класс — 34 ч;
6-класс — 68 ч;
7-класс — 68 ч;
8-класс — 68 ч;
9- класс — 68 ч.
Всего – 306 ч.

Предмет «Социально – бытовой ориентировка» предусматривает

- *коррекцию внимания, зрительного восприятия через проведение коррекционных упражнений;
- *коррекция связной речи, внимания, зрительного восприятия через работу с сюжетными картинками;
- *логического мышления;
- *коррекция и развитие памяти (установка на воспроизведение материала в конце урока), логического мышления, обогащение словарного запаса;
- *коррекция познавательной деятельности на основе практических упражнений;
- *коррекция тактильного восприятия (дидактическая игра),

Цель: Практическая подготовка 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.

Задачи:

Обучающие - формирование и совершенствование необходимых навыков ориентировки в окружающем: самообслуживания, ведения домашнего хозяйства,
-усвоение морально-этических норм поведения,

Развивающие - умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи;

Воспитательные -воспитание навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса.

Межпредметные связи:

Занятия по социально-бытовой ориентировке тесно связаны с уроками русского языка, математики, географии, труда, естествознания.

На занятиях по социально-бытовой ориентировке следует уделять внимание развитию устной и письменной речи, практическому применению знаний и навыков, полученных на уроках родного языка. На всех этапах занятия в связи с изучаемым материалом необходимо следить за полнотой устных ответов, последовательностью изложения, умением детей правильно построить фразу, диалог, обосновать вывод. В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и других инфекционных заболеваний, образовательный процесс осуществлять с использованием дистанционных технологий, «электронных дневников», социальных сетей и других форм.

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, образовательный процесс по данному учебному предмету осуществляется с использованием дистанционных технологий, «электронных дневников», социальных сетей и других форм.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Обучающиеся должны знать:

- *о вредном воздействии алкоголя и наркотиков и курения на организм человека.
- *размеры одежды и обуви, гарантийные сроки носки, правила возврата;
- *способы обновления одежды с помощью мелких деталей;
- *средства для выведения пятен в домашних условиях;
- *санитарно-гигиенические требования в правила техники безопасности при работе со средствами для выведения пятен.
- *способы приготовления национальных блюд, правила сервировки праздничного стола;
- *культуру поведения, нормы морали и этики в современном обществе,
- *правила расстановки мебели в квартире.
- * основные маршруты самолетов, службы аэровокзала, порядок приобретения и возврата билетов;
- *отделы рынка, цены на отдельные товары, отличия цен на ярмарке, рынке и в магазинах
- *современные виды связи, виды денежных переводов, их стоимость;
- *меры по предупреждению инфекционных заболеваний , правила ухода за больными;
- *о назначении предприятий бытового обслуживания;
- *о значении и характере культурных потребностей. значений экономии в домашнем хозяйстве, значении кредита, страхования;
- *способы и последовательность приготовления изделий из теста, способы и последовательность соленья овощей, способы варки варенья из фруктов и ягод.

Должны уметь:

- *подбирать одежду и обувь в соответствии с индивидуальными ее особенностями и размером, определять стиль одежды выводить пятна различными способами и средствами;
- *анализировать различные семейные ситуации и давать им правильную оценку;
- *культурно и вежливо вести себя при знакомстве, в общественных местах, дома;
- *выбирать косметические средства, украшения;
- *подбирать прическу, одежду, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности, а также характер предстоящего мероприятия (собрание, посещение театра, танцы, турпоход);
- *мыть кафельные стены, чистить раковины;
- *пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам, используемым при уборке кухни и санузла

- *пользоваться расписанием;
- *определять стоимость проезда;
- *выбирать покупку с учетом различных условий; подсчитывать стоимость покупок; культурно вести себя в магазине.
- *объяснить причину звонка по телефону срочного вызова;
- *получать по телефону справки, узнавать время;
- *культурно разговаривать по телефону.
- *оказывать первую помощь при ожогах, обморожении;
- *оказывать первую помощь утопающему;
- *подсчитывать расходы; планировать расходы на день, на две недели с учетом бюджета семьи; снимать показатели счетчика и подсчитывать стоимость израсходованной электроэнергии и газа; заполнять квитанции; планировать крупные покупки;
- *готовить изделия из разных видов теста; оформлять эти изделия; солить овощи, варить варенье; составлять меню завтрака, обеда и ужина, учитывая наличие продуктов и правила рационального питания;
- *подбирать одежду и обувь в соответствии с индивидуальными ее особенностями и размером; определять стиль одежды; пользоваться журналом мод;
- *рационально выбирать товары, учитывая их назначение и собственные возможности выводить пятна различными способами и средствами;
- *анализировать различные семейные ситуации и давать им правильную оценку.
- *встречать гостей, вежливо вести себя во время приема гостей; анализировать поступки людей и давать им правильную оценку; соблюдать морально-этические нормы в семье и обществе;
- * расставлять мебель в квартире (на макете): подбирать детали интерьера;
- *ориентироваться в расписании; определять маршрут и выбирать транспортные средства;
- *выбирать покупки в соответствии со своими потребностями и возможностями, вежливо обращаться к продавцу; подсчитывать стоимость покупок;
- *заполнять бланки почтового и телеграфного переводов; оформлять квитанцию по оплате телефонных услуг;
- *одевать, умыть, кормить больного (взрослого ребенка); измерять температуру; ставить горчичники (на куклу); перестилать постель лежащего больного;
- *обращаться с вопросами, просьбами к работникам предприятий бытового обслуживания;
- *планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности; заполнять ордера на получение и внесение денег в сберкассу;
- *соотносить выбранную профессию со своими возможностями;
- *заполнять анкету; писать заявление, автобиографию.

Основными формами и методами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры, беседы. На занятиях применяются различные наглядные средства обучения. Весьма желательна демонстрация учебных кинофильмов, слайдов, способствующих формированию реальных образов и представлений.

Все разделы программы предусматривают проведение практических работ или заданий.

3.Содержание учебного предмета 5 класс

Введение

Беседа о цели, содержании и значении предмета социально-бытовой ориентировки. Особенности урока СБО.

Знакомство с кабинетом, правила поведения в нем. Соблюдение правил техники безопасности в кабинете.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях.

Личная гигиена

Личная гигиена.

Уход за волосами (мытьё, причёска).

Гигиена зрения и слуха. Гигиена чтения. Как смотреть телевизор.

Практические работы:

Выполнение утреннего туалета: мытьё рук, лица, шеи, ушей, чистка зубов, причёсывание волос.

Выполнение вечернего туалета. Чистка ушей.

Одежда и обувь

Виды одежды и головных уборов.

Уход за одеждой.

Обувь, уход за обувью.

Практическая работа:

Чистка и сушка повседневной одежды, верхней одежды, обуви.

Питание

Продукты питания (хлеб, мясо, овощи, фрукты и т. д.). Значение разнообразия продуктов питания для здоровья человека.

Место и условия приготовления пищи. Кухонные принадлежности и приборы, посуда.

Правила пользования и ухода за ними. Химические средства для ухода за посудой.

Приготовление завтрака. Простые и комбинированные, горячие и холодные бутерброды.

Яйца отварные, яичница и омлет.

Приготовление салата, винегрета.

Заваривание чая.

Сервировка стола к завтраку.

Практические работы:

Приготовление бутербродов, салата, винегрета, яичницы, варка яиц, заваривание чая, сервировка стола к завтраку. Чистка и мытьё кухонных принадлежностей и посуды.

Культура поведения

Осанка при ходьбе, в положении сидя и стоя.

Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании.

Формы обращения с просьбой, вопросом к старшим и сверстникам,

Разговор со старшими и сверстниками.

Правила поведения за столом.

Жилище

Виды жилых помещений в городе и деревне.

Жилой дом, интернатские помещения. Варианты квартир и подсобных помещений, виды отопления.

Почтовый адрес дома и школы-интерната.

Практическая работа:

Заполнение почтового адреса на открытках.

Транспорт

Наземный городской транспорт.

Проезд в школу (маршрут, виды транспорта).

Поведение в транспорте, поведение на улице. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения.

Экскурсии

Коллективные поездки в транспорте.

Практическая работа:

Изготовление знаков дорожного движения, встречающихся на пути к дому, школе,

Торговля

Продовольственные и промтоварные магазины, универсамы, супермаркеты, специализированные магазины. Их назначение.

Порядок приобретения товаров в продовольственных магазинах.

Экскурсии

Экскурсия и продовольственный магазин.

-виды отделов в продовольственных магазинах и правила покупки товаров в них;

-стоимость продуктов, используемых для приготовления завтрака.

6 класс

Личная гигиена

Закаливание организма (зарядка, обтирание, сезонная одежда, физические упражнения)

Уход за руками (уход за ногтями и кожей рук, кремы).

Уход за ногами (уход за ногтями и кожей ног). Профилактика грибковых заболеваний.

Практическая работа

Мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук.

Одежда

Мелкий ремонт одежды (пришивание пуговиц, вешалок, петель и крючков, сшивание распоровшегося шва).

Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей.

Утюжка фартуков, косынок, салфеток и скатертей

Практические работы

Пришивание пуговиц, петель, крючков, вешалок на школьную и домашнюю одежду, подшивание брюк, платья, зашивание распоровшегося шва.

Стирка и утюжка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей.

Питание

Гигиена приготовления пищи. Хранение продуктов и готовой пищи. Замораживание, размораживание. Определение срока годности.

Приготовление пищи. Завтрак, обед, ужин. Приготовление блюд из круп, макаронных изделий, картофеля и других овощей, молока и молочных продуктов.

Сервировка стола к ужину.

Практические работы:

Варка макарон, картофеля, приготовление каши на воде и молоке, пюре, запеканок (из творога и других продуктов).

Оформление готовых блюд.

Семья

Состав семьи учащихся: имена, отчества, возраст, место работы членов семьи. Родственные отношения (мать, отец, брат, бабушка и т. д.).

Личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.

Культура поведения

Поведение в общественных местах (кино, театре, музее, библиотеке).

1. Поведение при посещении массовых мероприятий.

Жилище

Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Основные правила организации рабочего места школьника.

Повседневная уборка квартиры (сухая и влажная). Пылесос.

Комнатные растения (их назначение, допустимое количество и уход).

Уход за полом. Средства по уходу за полом.

Практические работы:

Сухая и влажная уборка помещения, пользование пылесосом и уход за ним. Мытье полов.

Уход за комнатными растениями: полив, опрыскивание, пересадка.

Транспорт

Основные транспортные средства.

Пользование городским транспортом. Оплата проезда на всех видах городского транспорта (разовый, проездной, единый билеты).

Наиболее рациональные маршруты передвижения в разные точки города, поселка, и

ближайшие населенные пункты.

Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты

Торговля

Продовольственные и специализированные продовольственные магазины.

Виды товаров, их стоимость. Порядок приобретения товаров.

Экскурсия в специализированный продовольственный магазин.

Средства связи

Основные средства связи (почта, телеграф, телефон).

Виды почтовых отправлений (письма, бандероли, посылки, денежные переводы, телеграммы).

Виды писем (закрытые, открытые, простые, заказные). Порядок отправки писем различных видов.

Стоимость пересылки. Написание адреса и индекса на конвертах.

Телеграф. Виды телеграфных услуг. Тарифы. Заполнение телеграфных бланков. Составление текстов телеграмм.

Практические работы

Написание адреса и индекса на конвертах.

Составление телеграмм, заполнение телеграфных бланков.

Экскурсия на почту, телеграф.

Медицинская помощь

Медицинские учреждения: поликлиники, аптеки, диспансеры, больницы. Их назначение.

Работники медицинских учреждений (врачи, медицинские сестры, младший медицинский персонал, регистраторы, работники аптеки).

Виды медицинской помощи; доврачебная, «скорая помощь», помощь на дому, амбулаторный прием, госпитализация. Вызов «скорой помощи» и врача на дом.

Использование различных видов медицинской помощи.

Экскурсия в аптеку

Учреждения, организации и предприятия

Дошкольные и школьные учреждения (детские ясли, детсад, школа, дом детского творчества). Их назначение. Экскурсия в дом детского творчества.

7 класс

Личная гигиена

Личная гигиена подростка.

Индивидуальные предметы гигиены. Правила сохранения чистоты и здоровья тела.

Гигиена одежды, нательного и постельного белья.

Одежда

Ремонт разорванных мест одежды, штопка.

Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины.

Утюжка белья, брюк, спортивной одежды.

«Химчистка». Виды услуг. Правила пользования.

Практические работы:

Ремонт разорванных мест одежды, штопка, утюжка.

Стирка мелких предметов из белой хлопчатобумажной ткани вручную и с помощью стиральной машины.

Экскурсия в химчистку.

Питание

Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Третьи блюда.

Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи.

Сервировка стола к обеду.

Практическая работа

Приготовление закусок, первых, вторых и третьих блюд.

Семья

Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.

Практические работы

Оказание помощи первоклассникам в одевании на прогулку.

Разучивание тихих и подвижных игр. Проведение игр с детьми младшего возраста.

Культура поведения

Поведение в гостях.

Подарки.

Практическая работа

Изготовление несложных сувениров.

Жилище

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету.

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).

Практическая работа

Уборка помещения, чистка мягкой мебели, мытье зеркал, утепление окон.

Транспорт

Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы. Расписание поездов.

Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Приобретение железнодорожных билетов. Камеры хранения багажа.

Торговля

Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение магазинов.

Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.

Экскурсия

Экскурсия в промтоварный магазин.

Средства связи

Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок их отправления. Упаковка. Стоимость пересылки. Заполнение бланков.

Практические работы

Заполнение бланков на отправку бандеролей.

Упаковка бандеролей.

Экскурсия на почту.

Медицинская помощь

Домашняя аптечка. Термометр.

Лекарственные растения.

Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах.

Практические работы

Упражнения в наложении повязок на рану, поврежденную конечность.

Заваривание травяного настоя.

Учреждения, организации, предприятия

Промышленные предприятия и сельскохозяйственные объекты данной местности.

Экскурсии на промышленные предприятия или сельскохозяйственные объекты.

Экономика домашнего хозяйства

Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение и значение в нашей жизни.

Бюджет семьи. Источники дохода. Заработная плата членов семьи, пенсия.

Мелкие расходы.

Практические работы

Упражнения по определению доходов семьи.

Составление доверенности на получение заработной платы.

8 класс

Личная гигиена

Уход за кожей лица. Косметические средства (лосьоны, кремы и др.).

Практические работы

Упражнения в протирании кожи лица лосьоном, нанесении крема.

Одежда

Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.

Утюжка блузок, рубашек, платьев.

Прачечная. Правила пользования (метки, заполнение бланков). Виды услуг. Прачечная самообслуживания.

Практические работы

Стирка и утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей.

Питание

Приготовление изделий из теста.

Квашение, соление овощей, варка варенья из фруктов и ягод.

Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю.

Практические работы

Упражнения в составлении меню.

Семья

Уход за грудным ребенком (кормление из соски и с ложки, купание, одевание, пеленание, уборка постели, правила содержания детской посуды, игрушек).

Практические работы

Упражнения в купании, одевании, пеленании куклы.

Мытье детской посуды, игрушек.

Культура поведения

Культура общения юноши и девушки.

Внешний вид молодых людей.

Жилище

Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами.

Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла.

Практические работы

Мытье кафельных стен, чистка раковин.

Транспорт

Междугородный автотранспорт. Автовокзал. Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.

Водный транспорт. Основные маршруты. Расписание. Порядок приобретения билетов.

Стоимость проезда.

Торговля

Специализированные магазины (книжный, спортивный и др.).

Стоимость основных промышленных товаров.

Практические работы

Упражнения в подсчете стоимости покупок.

Экскурсия

Экскурсия в один из специализированных магазинов.

Средства связи

Телефон. Пользование городским телефоном-автоматом, квартирным телефоном. Пользование телефонным справочником. Культура разговора по телефону. Вызов милиции, пожарной команды, аварийных служб при утечке газа, поломке водопровода, неисправности электросети, получение справок по телефону. Служба точного времени.

Междугородная телефонная связь. Порядок пользования автоматической телефонной связью.

Заказ междугородного телефонного разговора. Тарифы на телефонные разговоры.

Медицинская помощь

Первая помощь при несчастных случаях (ожогах, обмороживании, отравлении, тепловом в солнечном ударах).

Первая помощь утопающему
Глистные заболевания и меры их предупреждения.

Практические работы

Упражнения в оказании первой помощи при ожогах, отмороживании, утоплении.
Упражнения в оказании первой помощи утопающему.
Экскурсия в поликлинику.

Учреждения и организации и предприятия

Департамент, муниципалитет, префектура, милиции. Их назначение.

Экономика домашнего хозяйства

Основные статьи расходов (питание, содержание жилища, одежда и обувь, культурные потребности, помощь родственникам). Планирование расходов на день, две недели с учетом бюджета и состава семьи.

Расходы на питание.

Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг.

Крупные покупки (одежда, мебель, обувь и др.).

Практические работы

Упражнения в планировании расходов на день, две недели (на конкретных примерах).
Снятие показателей счетчика, расчет стоимости израсходованной электроэнергии и газа, заполнение квитанций.
Упражнения в планировании крупных покупок (на конкретных примерах), в оказании материальной помощи родственникам.

9 класс

Личная гигиена

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

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

Внешний вид молодого человека и средства выражения индивидуальности.

Выбор одежды и обуви при покупке.

Выведение мелких пятен с одежды в домашних условиях (средства, правила выведения).

Техника безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

Практические работы

Определение размеров одежды и обуви, примерка одежды и обуви.

Выведение пятен.

Питание

Приготовление национальных блюд. Меню праздничного стола. Сервировка праздничного стола.

Питание детей ясельного возраста.

Диетическое питание,

Практические работы

Приготовление национальных блюд.

Составление меню праздничного стола.

Семья

Основы семейного очага (условия для создания семьи, семейные отношения, семейные традиции).

Закон Российской Федерации о браке и семье.

Культура поведения

Традиции культуры поведения в современном обществе.

Соседи.

Прием гостей.

Жилище

Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.

Сохранение жилищного фонда.

Практическая работа

Упражнения в рациональной расстановке мебели, подборе деталей интерьера.

Транспорт

Авиатранспорт. Аэровокзал. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Регистрация рейсов.

Стоимость проезда.

Экскурсия в аэропорт или в кассу Аэрофлота (виртуальная)

Торговля

Рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания и реализации и сельскохозяйственных продуктов. Отделы рынка.

Комиссионные магазины, торговля уцененными товарами, скупка вещей у населения.

Ярмарки. Их виды, время и место проведения.

Средства связи

Виды связи: пейджер, сотовая, автоответчик, факс, интернет.

Денежные переводы. Виды переводов (почтовые, телеграфные). Заполнение бланков.

Стоимость отправки переводов.

Практические работы

Заполнение бланков денежных переводов.

Заполнение квитанции по оплате телефонных услуг.

Медицинская помощь

Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению.

Уход за больными. Листок нетрудоспособности.

Учреждения организации, предприятия

Предприятия бытового обслуживания населения, их назначения (ремонтно-бытовые мастерские)

Экономика домашнего хозяйства

Расходы на удовлетворение культурных потребностей и некоторые текущие расходы (билеты в кино, театры, проезд, предметы личной гигиены, ремонт обуви и одежды).

Экономия в домашнем хозяйстве.

Сбережения. Назначение сбережений. Хранение денег в сберегательной кассе. Виды вкладов,

Кредит. Государственное страхование.

Профориентация и трудоустройство

Выбор профессии. Профессионально жизненная перспектива.

Учреждения и отделы по трудоустройству.

Оформление на работу. Документы, необходимые для поступления на работу, их оформление.

Деловые бумаги (заявление, анкета, расписка докладная записка, заявка), правила их составления.

Практические работы

Составление деловых бумаг заявления, автобиографии, заявки на материалы, инструменты, расписки, докладной записки, заполнение анкеты.

При необходимости в течение учебного года учитель может вносить в программу коррективы: изменять последовательность уроков внутри темы, переносить сроки контрольных работ и др., имея на это объективные причины.

4. Тематическое планирование

5 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
----------	------------------------------------	-------------------------

1	Введение	1
2	Личная гигиена	3
3	Одежда и обувь	3
4	Питание	8
5	Культура поведения	5
6	Жилище	4
7	Транспорт	6
8	Торговля	4
	Всего	34

6 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Личная гигиена	4
2	Одежда	4
3	Питание	12
4	Семья	4
5	Культура поведения	2
6	Жилище	7
7	Транспорт	7
8	Торговля	6
9	Средства связи	12
10	Медицинская помощь	7
11	Учреждения, организации, предприятия.	3
	Всего	68

7 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Личная гигиена	4
2	Одежда	7
3	Питание	7
4	Семья	2
5	Культура поведения	3
6	Жилище	6
7	Транспорт	7
8	Торговля	7
9	Средства связи	6
10	Медицинская помощь	9
11	Учреждения, организации, предприятия.	3
12	Экономика домашнего хозяйства	7
	Всего	68

8 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Личная гигиена	2

2	Одежда	8
3	Питание	5
4	Семья	3
5	Культура поведения	4
6	Жилище	3
7	Транспорт	11
8	Торговля	4
9	Средства связи	11
10	Медицинская помощь	3
11	Учреждения, организации, предприятия.	2
12	Экономика домашнего хозяйства	9
	Всего	68

9 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Личная гигиена	3
2	Одежда	6
3	Питание	5
4	Семья	2
5	Культура поведения	3
6	Жилище	3
7	Транспорт	6
8	Торговля	7
9	Средства связи	5
10	Медицинская помощь	4
11	Учреждения, организации, предприятия.	5
12	Экономика домашнего хозяйства	9
13	Профориентация, трудоустройство	10
	Всего	68

Промежуточная аттестация по социально-бытовой ориентировке проводится в форме контрольной работы за год.

Календарно-тематическое планирование

6 класс

Номер	Тема урока	Количество часов
	Личная гигиена – 4 часа	
1	Уход за руками (уход за ногтями и кожей рук, кремы)	1
2	Уход за ногами (уход за ногтями и кожей ног)	1

3	Профилактика грибковых заболеваний	1
4	Практическая работа «Мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук»	1
Одежда – 4 часа		
5	Мелкий ремонт одежды (пришивание пуговиц, вешалок, петель и крючков, сшивание распоровшегося шва).	1
6	Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей. Утюжка фартуков, косынок, салфеток и скатертей	1
7	Практическая работа «Пришивание пуговиц, петель, крючков, вешалок на школьную и домашнюю одежду, подшивание брюк, платья, зашивание распоровшегося шва»	1
8	Практическая работа «Стирка и утюжка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей»	1
Питание -12 часов		
9	Гигиена приготовления пищи	1
10	Хранение продуктов и готовой пищи	1
11	Замораживание, размораживание. Определение срока годности	1
12	Приготовление пищи	1
13	Завтрак, обед, ужин	1
14-16	Приготовление блюд из круп, макаронных изделий, картофеля и других овощей, молока и молочных продуктов.	3
17	Сервировка стола к ужину	1
18	Варка макарон, картофеля	1
19	Практическая работа «Приготовление каши на воде и молоке»	1
20	Приготовление пюре, запеканок. Оформление готовых блюд	1
Семья –4 часа		
21	Состав семьи учащихся: имена, отчества, возраст, место работы членов семьи	1
22	Родственные отношения (мать, отец, брат, бабушка и т. д.)	1
23	Личные взаимоотношения в семье	1
24	Права и обязанности каждого члена семьи	1
Культура поведения – 2 часа		
25	Поведение в общественных местах (кино, театре, музее, библиотеке)	1
26	Поведение при посещении массовых мероприятий.	1
Жилище – 7 часов		
27	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению	1
28	Основные правила организации рабочего места школьника	1
29	Повседневная уборка квартиры (сухая и влажная). Пылесос	1
30	Комнатные растения (их назначение, допустимое количество и уход)	1
31	Уход за полом. Средства по уходу за полом	1
32	Практическая работа «Сухая и влажная уборка помещения, пользование пылесосом и уход за ним. Мытье полов»	1
33	Практическая работа «Уход за комнатными растениями: полив, опрыскивание, пересадка»	1
Транспорт - 7 часов		
34	Основные транспортные средства	1
35	Пользование городским транспортом	1
36	Оплата проезда на всех видах городского транспорта (разовый, проездной, единый билеты)	1
37-38	Наиболее рациональные маршруты передвижения в разные точки	2

	города, поселка, и ближайшие населенные пункты.	
39-40	Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты	2
Торговля -6 часов		
41-42	Продовольственные и специализированные продовольственные магазины	2
43	Виды товаров, их стоимость	1
44	Порядок приобретения товаров	1
45-46	Экскурсия в специализированный продовольственный магазин	2
Средства связи -12 часов		
47	Основные средства связи (почта, телеграф, телефон)	1
48-49	Виды почтовых отправлений (письма, бандероли, посылки, денежные переводы, телеграммы)	2
50-52	Виды писем (закрытые, открытые, простые, заказные). Порядок отправки писем различных видов. Стоимость пересылки. Написание адреса и индекса на конвертах	3
53-55	Телеграф. Виды телеграфных услуг. Тарифы. Заполнение телеграфных бланков. Составление текстов телеграмм	3
56	Практическая работа «Написание адреса и индекса на конвертах»	1
57	Практическая работа «Составление телеграмм, заполнение телеграфных бланков»	1
58	Практическая работа «Экскурсия на почту»	1
Медицинская помощь – 7 часов		
59	Медицинские учреждения: поликлиники, аптеки, диспансеры, больницы. Их назначение	1
60	Работники медицинских учреждений (врачи, медицинские сестры, младший медицинский персонал, регистраторы, работники аптеки)	1
61	Виды медицинской помощи; доврачебная, «скорая помощь», помощь на дому, амбулаторный прием, госпитализация	1
62	Вызов «скорой помощи» и врача на дом	1
63	Использование различных видов медицинской помощи	1
64-65	Экскурсия в аптеку	2
Учреждения, организации, предприятия – 3 часа		
66	Дошкольные и школьные учреждения (детские ясли, детсад, школа, дом детского творчества). Их назначение	1
67-68	Экскурсия в дом детского творчества	2
	Итого	68 часов

**Календарно-тематическое планирование
9 класс**

Номер	Тема урока	Количество часов
-------	------------	------------------

Личная гигиена – 3 часа		
1	Здоровый образ жизни - одно из условий успеха в жизни человека	1
2	Вред курения, алкоголя и наркотиков	1
3	Значение физических упражнений: в здоровом теле - здоровый дух	1
Одежда – 6 часов		
4	Стиль одежды, моды, обновление одежды (замена мелких деталей)	1
5	Внешний вид молодого человека и средства выражения индивидуальности	1
6	Выбор одежды и обуви при покупке	1
7 - 8	Выведение мелких пятен с одежды в домашних условиях (средства, правила выведения). Техника безопасности при пользовании средствами для выведения пятен	2
9	Практические работы «Определение размеров одежды и обуви, примерка одежды и обуви». «Выведение пятен»	1
Питание -5 часов		
10	Приготовление национальных блюд	1
11	Меню праздничного стола. Сервировка праздничного стола	1
12	Питание детей ясельного возраста. Диетическое питание	1
13	Практическая работа «Приготовление национальных блюд»	1
14	Практическая работа «Составление меню праздничного стола»	1
Семья – 2 часа		
15	Основы семейного очага (условия для создания семьи, семейные отношения, семейные традиции)	1
16	Закон Российской Федерации о браке и семье	1
Культура поведения – 3 часа		
17	Традиции культуры поведения в современном обществе	1
18-19	Соседи. Прием гостей	2
Жилище – 3 часа		
20	Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер	1
21	Сохранение жилищного фонда	1
22	Практическая работа «Упражнения в рациональной расстановке мебели, подборе деталей интерьера»	1
Транспорт - 6 часов		
23	Авиатранспорт. Аэровокзал	1
24	Маршруты. Порядок приобретения билетов	1
25-26	Регистрация рейсов. Стоимость проезда	2
27-28	Экскурсия в аэропорт или в кассу Аэрофлота (виртуальная)	2
Торговля -7 часов		
29-30	Рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания и реализации и сельскохозяйственных продуктов	2
31	Отделы рынка	1
32-33	Комиссионные магазины, торговля уцененными товарами, скупка вещей у населения	2
34-35	Ярмарки. Их виды, время и место проведения	2
Средства связи -5 часов		
36	Виды связи: пейджер, сотовая, автоответчик, факс, интернет	1
37	Денежные переводы. Виды переводов (почтовые, телеграфные)	1
38	Заполнение бланков. Стоимость отправки переводов	1
39-40	Практические работы Заполнение бланков денежных переводов. Заполнение квитанции по оплате телефонных услуг.	2
Медицинская помощь – 4 часов		

41-42	Инфекционные заболевания и меры по их предупреждения	2
43-44	Уход за больными. Листок нетрудоспособности	2
	Учреждения, организации, предприятия –5 часов	
45-47	Предприятия бытового обслуживания населения, их назначения (ремонтно-бытовые мастерские)	3
48-49	Экскурсия в ателье по пошиву одежды с. Верховажье	2
	Экономика домашнего хозяйства - 9 часов	
50-51	Расходы на удовлетворение культурных потребностей и некоторые текущие расходы (билеты в кино, театры, проезд, предметы личной гигиены, ремонт обуви и одежды).	2
52-53	Экономия в домашнем хозяйстве	2
54-56	Сбережения. Назначение сбережений. Хранение денег в сберегательной кассе. Виды вкладов	3
57-58	Кредит. Государственное страхование	2
	Профориентация, трудоустройство – 10 часов	
59	Выбор профессии. Профессионально жизненная перспектива.	1
60	Учреждения и отделы по трудоустройству	1
61-62	Оформление на работу. Документы, необходимые для поступления на работу, их оформление	2
63-64	Деловые бумаги (заявление, анкета, расписка докладная записка, заявка), правила их составления	2
65-68	Практические работы Составление деловых бумаг заявления, автобиографии, заявки на материалы, инструменты, расписки, докладной записки, заполнение анкеты	4
	Итого	68 часов

5. Демонстрационные версии

Контрольная работа по предмету «Социально-бытовая ориентировка» за год 5 класс

1. из предложенных вариантов выбери правильный ответ, пометь его ✓

1. Лицо, шею, уши моют с мылом	2 раза в неделю
--------------------------------	-----------------

	ежедневно 1 раз в месяц
2. Полностью мыться (в бане) нужно не реже	1 раза в неделю 1 раз в месяц 2 раз в месяц
3. Умываться нужно водой	горячей холодной тёплой
4. Перед едой нужно	Почистить зубы Вымыть руки Прополоскать рот
5. После еды нужно	Прополоскать рот Вымыть голову Почистить уши
6. Назови комнату, предназначенную для детей.	
7. Зачеркни лишнее. Семья – это	мама, папа, подруга, брат, сестра, дедушка.
8. Что делают с грязной резиновой обувью?	Моют Сушат Чистят
9. Как называется вид одежды, которую носят осенью-весной?	Осенняя Весенняя Осенне-весенняя Демисезонная

2. Сервировка стола (по карточкам)

6 класс

1. из предложенных вариантов выбери правильный ответ, пометь его ✓

1. Лицо, шею, уши, ноги моют с мылом	2 раза в неделю ежедневно 1 раз в месяц
2. Полностью мыться с мылом (в бане) нужно:	1 раз в неделю 1 раз в месяц 2 раза в месяц
3. Выбери, какие слова нужно говорить при встрече с человеком	До встречи Прощайте Всего доброго До свидания Рад познакомиться Здравствуйте
4. Перед едой нужно	Почистить зубы Вымыть руки Прополоскать рот
5. Столовая посуда – это	Тарелка Вилка Ложка Кастрюля Шумовка Нож

	Дуршлаг
6.Посуда для приготовления пищи – это	Тарелка Вилка Ложка Кастрюля Шумовка Нож Дуршлаг
7.Родственные отношения	Мать Брат Подружка Сестра Отец Дедушка Сосед Бабушка
8.Что нужно для стирки белья	1. Газ 2. Крем 3. Холодная вода 4. Теплая вода 5. Мыло туалетное 6. Мыло хозяйственное
9.Для какого вида ткани эти обозначения на утюге	* ** ***

2. Составить рецепт приготовления собственного блюда

7 класс

Из предложенных вариантов выбери правильный ответ, пометь его ✓

1. В каком порядке лучше делать уборку квартиры? Отметь порядок действий	Вымыть пол Протереть пыль Подмести пол
2. При жирной коже лица нужно	Умываться с мылом, очищать кожу лосьоном Мыться прохладной водой, смазывать кожу кремом Умываться горячей водой
3. Отметь описание жирных волос	Сальные, висят сосульками Тусклые, секутся Живые, блестящие
4. Как называется официальный документ, удостоверяющий личность владельца?	Проездной билет Диплом Паспорт Аттестат
5. Мягкая мебель, это-	Стол, стул Шкаф, комод Кресло, диван
6.Сумма денежного перевода	100 рублей 1000 рублей Не ограничена
7.Вычеркни лишнее слово.	Аэропорт, лётчик, маршрут, рейс, салон, газон, трап, авиатранспорт, машинист.

8.Городской транспорт.	Легковой автомобиль. Трактор. Автобус.
9. Как лучше приходить в гости: минут на 5-10 пораньше или попозже?	-Лучше немного пораньше -нужно опоздать на 10 минут -раньше на 30 минут
10.Что означает слово «сувенир»	
11.У входа в магазин:	Пропусти выходящих из магазина Сначала должны войти, а потом выйти
12.Хранить чек:	Чек не хранить Чек сохранять
13.Как называется отвар мяса, рыбы, овощей, грибов	
14.Что варится долго?	Лапша Картофель резаный Капуста квашеная

8 класс

Из предложенных вариантов выбери правильный ответ, пометь его ✓

1. Угри, расширенные поры, сальность, воспаления на коже, – это признаки	Сухой кожи лица Нормальной кожи Жирной кожи лица
2. При жирной коже лица нужно	Умываться с мылом, очищать кожу лосьоном Мыться прохладной водой, смазывать кожу кремом Умываться горячей водой
3. Мыть посуду нужно:	Сразу же после еды Торопиться не нужно, засохшая легче отмывается Сначала отмочить в теплой воде
4. Как называют способ сохранения (впрок) продуктов от порчи?	Приготовление Консервирование Размораживание
5. Укажи правильные ответы: Что входит в санитарно -гигиенические требования к приготовлению пищи?	Чистые руки Свежие продукты Длинные, покрашенные ногти Грязная посуда Надеть фартук, косынку (колпак) Отдельные доски для разных продуктов
6. Консервирование замораживанием -	Консервирование высокой температурой Консервирование низкой температурой
7. Бережливость при расходовании чего –нибудь называется	Сбережение Экономия Заработная плата
8. Выдели правильные ответы.	Заработной платы родителей Пенсии членов семьи

Бюджет семьи складывается из:	Зарботка соседа Пособия на ребёнка Найденных денег
9. Выдели правильные ответы. Обязательные статьи расходов семьи:	Ремонт одежды, обуви Оплата жилья Расходы на питание Подарок на день рождения друга Коммунальные услуги Оплата проезда Поход в театр

9 класс

1. Подчеркни предприятия бытового обслуживания.

- Прокат
- Ателье по пошиву одежды
- Мастерская по ремонту обуви
- Библиотека
- Почта
- Парикмахерская
- Химчистка

2. Выбери правильные утверждения.

Родители должны:

- Обеспечить детей жильем;
- Следить за здоровьем детей;
- Отпускать гулять в любое время;
- Контролировать учебные занятия;
- Знать друзей своих детей;
- Употреблять алкогольные напитки.;
- Приучать детей трудиться;
- Не работать.
-

3. Как называется учёт доходов и расходов?

Б						
---	--	--	--	--	--	--

4. Выбери правильные утверждения.

Воспитанный человек:

- Поможет неуверенному товарищу.
- Поддержит слабого или старого человека.
- Ругается без причины.
- Уступит место в транспорте.
- Переходит дорогу в обозначенных местах.
- Уважает чужое мнение.
- Говорит о людях только хорошее.

5. Вычеркни лишнее слово.

Аэропорт, лётчик, маршрут, рейс, салон, газон, трап, авиатранспорт, машинист.

6. Как называется заражение организма болезнетворными микробами?

		ф					
--	--	---	--	--	--	--	--

7. Подчеркни пути распространения инфекционных болезней:

- через продукты питания;

- воду;
- грязные руки;
- телевизор;
- укусы насекомых;
- воздушно-капельным;
- расчёску.

8. Выбери правильные ответы.

Какую мебель можно поставить в гостиной комнате?

- кухонный стол;
- диван;
- журнальный столик;
- тумбу для телевизора;
- кресло;
- кровать.

9. Расставляя мебель в комнате, надо учитывать:

- стоимость мебели;
- назначение комнаты;
- предметы мебели;
- размер комнаты.

10.

Прочитай вопрос	Отметь нужный вариант
Деньги можно отправить	В конверте Денежным переводом В посылке
Сумма денежного перевода	100 рублей 1000 рублей Не ограничена

11. Что означает частица «теле» в слове телефон?

- почта;
- вокзал;
- далеко.

12. Как определить свой размер одежды?

- В магазине перемерять много вещей, а у той, которая подойдет, посмотреть размер.
- Снять мерки
- Узнать у мамы.

13. Выбери правильный ответ.

При диетическом питании надо есть:

- один раз в день;
- три раза в день;
- пять раз в день.

14. При трудоустройстве надо предъявить:

- паспорт;
- квитанцию о квартирной плате;
- военный билет;
- записную книжку;

- документ об образовании.