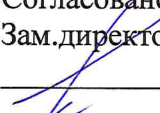




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Вознесенская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено: на педагогическом совете Протокол № 1 от « <u>29</u> » <u>08</u> 2019г.	Согласовано: Зам.директора по УВР  « <u>29</u> » <u>08</u> 2019г.	Утверждаю: Директор МБОУ «Вознесенская СОШ»  Тимошина Н.С. Приказ № <u>082</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2019г. 
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по курсу «Социально-бытовая ориентировка»  
для обучающихся 6 класса с легкой умственной отсталостью  
на 2019-2020 учебный год**

с. Вознесенка, 2019г.

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости с 1-9 класс. Данная программа принята решением педагогического совета муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Вознесенская средняя общеобразовательная школа», утверждена приказом директора образовательной организации 30.08.2017г.

Программа по социально – бытовой ориентировке (далее СБО) составлена с учетом возможностей обучающихся уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире. Уроки проводятся по 40 минут. На изучение и освоение программного материала, согласно учебному плану отведено:

Год обуч.	Класс	Кол. час.
1	5	35
2	6	70
3	7	70
4	8	70
5	9	70

**Целью** данной программы является развитие социальной компетентности у обучающихся с особыми образовательными потребностями и подготовка их к самостоятельной жизнедеятельности.

Для достижения цели необходимо решать следующие основные **задачи**:

- формирование у обучающихся знаний и умений, способствующих социальной адаптации;
- формирование знаний и умений бытового труда (личная гигиена, организация питания, уход за жилищем, одеждой, обувью и другими предметами обихода);
- формирование умений пользоваться услугами различных предприятий и учреждений (торговли, службы быта, связи, культуры, медицинской помощи, транспорта);
- формирование умений организовывать свой досуг;
- формирование умений общения;

формирование представлений и знаний о нормах культуры взаимоотношений с различными людьми, накопление соответствующего опыта.



**бкласс**

**Основные требования к знаниям и умениям:**

**Знать:**

**Личная гигиена.** Правила закаливание организма, правила обтирания, правила соблюдения личной гигиены во время физических упражнений, походов, правила ухода за ногами.

**Культура поведения.** Правила поведения в зрелищных и культурно-просветительных учреждениях, правила поведения и меры предосторожности при посещении массовых мероприятий.

**Питание.** Способы первичной и тепловой обработки макаронных изделий, круп, молока и молочных продуктов, овощей, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с режущими инструментами, кипятком, правила пользования электроприборами, определение качества и сроков хранения продуктов, правила хранения продуктов в холодильнике и без него, различные меню ужина.

**Средства связи.** Основные средства связи; виды почтовых отправлений, стоимость почтовых услуг при отправлении писем, виды телеграфных услуг.

**Медицинская помощь.** Виды медицинской помощи, функции основных врачей-специалистов.

**Семья.** Состав семьи, имена, отчества родителей и близких родственников, место работы и должность родителей, правила поведения в семье.

**Жилище.** Гигиенические требования к жилому помещению, правила организации рабочего места школьника, правила и последовательности проведения уборки помещения, санитарно-гигиенические требования, назначение комнатных растения, уход и допустимое количество их в квартире.

**Одежда.** Правила стирки изделий, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами.

**Транспорт.** Основные транспортные средства, виды междугороднего транспорта, стоимость проезда во всех видах транспорта, порядок приобретения билетов и талонов.

**Торговля.** Основные виды продовольственных магазинов, их отделы, виды специализированных магазинов, виды и стоимость различных товаров, порядок приобретения товаров.

**Учреждения, организации, предприятия.** Виды детских учреждений и их назначение, адрес местного дома творчества, какие кружки, секции в нем имеются.

**Средства связи.** Основные средства связи, виды почтовых отправлений, стоимость почтовых услуг при отправке писем различных видов, виды телеграфных услуг.

**Уметь:**

**Личная гигиена.** Мыть руки, стричь ногти на руках и ухаживать за кожей рук, подбирать косметические средства для ухода за кожей рук, подбирать косметические средства для ухода за ногами.

**Культура поведения.** Культурно вести себя в театре, музее, читальном зале, правильно и безопасно вести себя при посещении массовых мероприятий. Соблюдать правила поведения в школе.

**Питание.** Отваривать макаронные изделия, варить кашу на воде и молоке, отваривать картофель и готовить пюре, готовить запеканки из овощей и творога, оформлять готовые блюда, сервировать стол.

**Жилище.** Находить по справочнику индекс предприятий связи, записывать адреса с индексом на конвертах, составлять различные тексты телеграмм, заполнять телеграфные бланки.

**Медицинская помощь.** Записываться на прием к врачу, вызывать врача на дом, приобретать лекарство в аптеке.

**Жилище.** Проводить сухую и влажную уборку помещения, чистить ковры, книжные полки, батареи, ухаживать за полом в зависимости от покрытия, используя бытовые химические средства, ухаживать за комнатными растениями.

**Одежда.** Пришивать пуговицы, крючки, кнопки, зашивать одежду. Подшивать платья, брюки, рукава. Подбирать моющие средства для стирки, стирать и гладить изделия.

**Транспорт.** Выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу, ориентироваться в расписании движения транспорта, определять направление и зоны, пользоваться кассой-автоматом при покупке билетов на пригородные поезда.

**Торговля.** Подбирать продукты к ужину с учетом меню, обращаться к продавцу, кассиру.

**Средства связи.** Находить по справочнику индекс предприятий связи, записывать адрес с индексом на конвертах, составлять различные тексты телеграмм, заполнять телеграфные бланки.

**Учреждения, организации, предприятия.** Правильно обращаться к работникам дома детского творчества игротеки и т.д. Правильно вести себя во время игры, просмотра фильма, в читальном зале. Соблюдать правила поведения в школе.

#### **Личностные достижения на уроках СБО:**

Развитие самостоятельности, самообслуживания, ориентировка в окружающем, правила поведения на уроках и в школе.

#### **7 класс.**

##### **Основные требования к знаниям и умениям:**

**знать:**

**Личная гигиена.** Правила соблюдения личной гигиены подростка, правила смены одежды, нательного и постельного белья, санитарно-гигиенические правила пользования зубной щеткой, расческой, мочалкой, душем, ванной, унитазом.

**Одежда.** Особенности стирки цветного и белого белья. Правила пользования моющими средствами, устройство и правила пользования стиральной машиной. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды, стирке вручную и с помощью стиральной машины, последовательность и особенности утюжки одежды из различных



тканей, а также постельного белья, полотенец, скатертей. Назначение и виды предприятий по химической чистке одежды, виды оказываемых услуг, правила подготовки вещей в чистку.

**Одежда.** Ремонтировать разорванные места одежды, штопать, стирать белье вручную и с помощью стиральной машины, гладить одежду и белье.

**Питание.** Способы обработки овощных, мясных, рыбных продуктов, последовательность приготовления блюд, правила пользования бытовыми электроприборами и возможность использования их, санитарно-гигиенические требования и правила безопасности при приготовлении пищи, правила пользования столовыми приборами.

**Семья.** Различные тихие и подвижные игры.

**Культура поведения.** Правила поведения при встрече и расставании, правила поведения в гостях, правила вручения и приема подарков.

**Жилище.** Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения, способы и периодичность ухода за окнами, виды моющих средств, используемых при уборке и мытье окон, способы утепления окон, правила ухода за мебелью в зависимости от ее покрытия, правила соблюдения гигиены жилища при наличии животных в доме, правила содержания домашних животных и птиц.

**Транспорт.** Функции железнодорожного транспорта, виды пассажирских вагонов (общий, плацкартный, купейный, мягкий), примерную стоимость билета в зависимости от вида вагона и дальности расстояния, виды справочных служб, виды камер хранения, сроки и стоимость хранения багажа.

**Торговля.** Ассортимент некоторых отделов промтоварных магазинов, стоимость отдельных товаров.

**Средства связи.** Перечень предметов, посылаемых бандеролью, максимальный вес и стоимость посылаемых предметов, виды и способы упаковки бандероли.

**Медицинская помощь.** Состав домашней аптечки (перевязочные средства, дезинфицирующие средства, термометр, горчичники), правила применения и назначения медицинских средства, входящих в состав домашней аптечки, местные лекарственные растения, правила обработки ран и наложение повязки меры по предупреждению осложнений после микротравм, правила оказания первой медицинской помощи при сильных ушибах (покой и компресс) при растяжении и вывихах (покой и фиксация конечностей с помощью повязки или временной шины).

**Учреждения, организации, предприятия.** Местонахождение ближайших промышленных предприятий или сельскохозяйственных объектов, названия цехов и отделов, имеющих на предприятиях, виды выпускаемой продукции, название рабочих специальностей.

**Экономика домашнего хозяйства.** Говорить ли знакомым и незнакомым о наличии денег в кармане или дома, составные части бюджета семьи, заработную плату членов семьи.

### **Уметь:**

**Одежда.** Ремонтировать разорванные места одежды, штопать, стирать белье вручную и с помощью стиральной машины, гладить одежду и белье.

**Питание.** Готовить обед (закуски, первые и вторые блюда, из овощей, рыбных мясных продуктов, консервированных продуктов и полуфабрикатов), готовить обед, готовить третьи блюда, оформлять готовые блюда, сервировать стол к обеду.

**Семья.** Одевать малышей на прогулку, объяснять детям младшего возраста правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры, помогать первоклассникам при уборке игрушек.

**Культура поведения.** Выбирать подходящую одежду для визита в гости, 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.

**Жилище.** Убирать жилые помещения, чистить мебель, мыть зеркала и стекла, утеплять окна.

Выбирать подходящую одежду для визита в гости, культурно вести себя в гостях, выбирать подарки, изготавливать простые сувениры, вручать и принимать подарки.

**Транспорт.** Ориентироваться в расписании, приобретать билеты в железнодорожной кассе, обращаться за справкой в справочное бюро вокзала, центральную железнодорожную по телефону.

**Торговля.** Приобретать некоторые товары в промтоварном магазине, подсчитывать стоимость покупок, правильно себя вести в магазине.

**Средства связи.** Заполнять бланки на отправку бандеролей, составлять опись посылаемых предметов, упаковывать бандероли.

**Медицинская помощь.** Пользоваться термометром, готовить отвары и настои из лекарственных растений, обрабатывать раны и накладывать повязки, накладывать временные шины.

**Учреждения, организации, предприятия.** Обращаться с вопросами по теме экскурсии к работникам предприятий.

**Экономика домашнего хозяйства.** Подсчитывать бюджет семьи; составлять доверенность на получение заработной платы.

### **Личностные достижения на уроках СБО:**

Овладение всеми необходимыми знаниями и умениями, уметь сотрудничать со взрослыми и сверстниками в различных ситуациях.

## **8 класс**

### **Основные требования к знаниям и умениям:**

#### **знать:**

**Личная гигиена.** Типы кожи и правила ухода за кожей лица, виды косметических средств для ухода за кожей лица и правила пользования ими.

**Одежда.** Правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей, правила и последовательность утюжки, правила пользования



прачечной, виды услуг, правила подготовки вещей к сдаче в стирку, правила пришивания меток, правила пользования прачечной самообслуживании.

**Питание.** Способы и последовательность приготовления изделий из теста, способы и последовательность соления и квашения овощей, способы варки варенья из фруктов и ягод.

**Семья.** Правила периодичности кормления ребенка из соски и ложки, купание ребенка, правила и последовательность одевания и пеленание грудного ребенка. Санитарно гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек, правила ухода за грудным ребенком.

**Культура поведения.** Правила поведения юноши и девушки при знакомстве, в общественных местах, дома, требования к внешнему виду молодых людей.

**Жилище.** Правила и периодичность уборки кухни, санузла, моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла.

**Транспорт.** Основные автобусные маршруты, маршруты водного транспорта.

**Торговля.** Ассортимент товаров в различных специализированных магазинах, стоимость основных продовольственных и промышленных товаров.

**Средства связи.** Правила пользования городским телефоном – автоматом и домашним телефоном, правила пользования телефонным справочником, номера телефонов срочного вызова (пожарной службы, аварийных служб, милиции и т.д.), функции и виды междугородней связи, правила пользования автоматической телефонной связью, тарифы на телефонные разговоры в дневное и вечернее время, выходные дни, зависимость оплаты от дальности расстояния, порядок заказа разговора в кредит.

**Медицинская помощь.** Правила и приемы оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях (правила обработки пораженного при ожогах участка кожи, промывание желудка при отравлении, меры, принимаемые при обморожении разных степеней, при солнечных и тепловых ударах), виды глистных заболеваний и меры их предупреждения.

**Учреждения, организации, предприятия.** Куда обращаться в случае необходимой помощи, адрес местной префектуры, функции и отделы по распределению жилой площади, отдела социального обеспечения, отдела образования, комиссии по делам несовершеннолетних, отдела по трудоустройству.

**Экономика домашнего хозяйства.** Основные статьи расхода в семье, правила учета расходов, размер квартплаты, тарифы на электричество, газ, порядок и периодичность оплаты жилплощади и коммунальных услуг, размер и порядок внесения платы за телефон, порядок планирования крупных покупок, стоимость одежды, обуви, мебели и др.

**уметь:**

**Личная гигиена.** Выбирать косметические средства в зависимости от состояния кожи, времени года, правильно пользоваться косметическими средствами.



**Одежда.** Стирать, сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, утюжить блузки, платья, рубашки, заполнять бланки для сдачи белья в прачечную.

**Питание.** Готовить изделия из видов теста разных, оформлять эти изделия, солить овощи, варить варенье, составлять меню завтрака, обеда и ужина, учитывая наличие продуктов и правила рационального питания.

**Семья.** Купать, одевать, пеленать куклу, кормить куклу с ложки и из соски, содержать в порядке детскую постель, игрушки.

**Культура поведения.** 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, и т.д).

**Жилище.** Мыть кафельные стены, чистить раковины, пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам, используемым при уборке кухни и санузла.

**Транспорт.** Пользоваться расписанием, определять стоимость проезда, покупать билет, обращаться за справкой.

**Торговля.** Выбирать покупку с учетом различных условий, подсчитывать стоимость покупок, культурно вести себя в магазине.

**Средства связи.** Объяснить причину звонка по телефону срочного вызова, получать по телефону справки, узнавать время, культурно разговаривать по телефону.

**Медицинская помощь.** Оказывать первую помощь при ожогах, обмороживании, оказывать первую помощь утопающему.

**Экономика домашнего хозяйства.** Подсчитать расходы, снимать показатели счетчика и подсчитывать стоимость израсходованной электроэнергии, газа, и т. д., планировать расходы на день, две недели с учетом бюджета семьи, заполнять квитанции.

**Личностные достижения на уроках СБО:** Развитие самостоятельности, морально-этических норм поведения

## **9 класс.**

### **Основные требования к знаниям и умениям:**

**знать:**

**Личная гигиена.** О вредном воздействии алкоголя и наркотиков, и курения на организм человека.

**Одежда и обувь.** Размеры одежды и обуви, гарантийные сроки носки, правила возврата, способы обновления одежды с помощью мелких деталей, средства для выведения пятен в домашних условиях, общие правила выведения жирных, фруктовых пятен, пятен от масляной краски, крови, шоколада, молока, мороженого, кофе следов от горячего утюга и т.д, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе со средствами для выведения пятен.

**Питание.** Способы приготовления национальных блюд, правила сервировки праздничного стола, меню ребенка ясельного возраста.



**Культура поведения** Культуру поведения, нормы морали и этикета, в современном обществе, нормы поведения с соседями по коммунальной квартире и по площадке (приветствие и взаимоуважение, взаимопомощь), правила приема гостей (поведение хозяев при встрече, расставании, во время визита).

**Жилище.** Правила расстановки мебели в квартире (с учетом размера и особенностей площади, назначения комнат, наличия мебели), требования к подбору занавесей, светильников, и других деталей интерьера, правила сохранения жилищного фонда.

**Транспорт.** Основные маршруты самолетов, службы аэровокзала, порядок приобретения и возврата билетов, правила посадки в самолет.

**Торговля.** Отделы рынка, цены на отдельные товары, отличие цен на ярмарке, рынке и в магазинах, правила сдачи вещей в скупку, комиссионный магазин, правила получения денег за проданные вещи.

**Средства связи.** Современные виды связи, денежные переводы и их стоимость.

**Медицинская помощь.**

Меры по предупреждению инфекционных заболеваний, условия освобождения от работы (по болезни и ухода за больным), условия освобождения от работы (по болезни, для ухода за больным).

**Учреждения, организации, предприятия.** Местонахождение предприятий бытового обслуживания, виды оказываемых ими услуг, правила пользования услугами предприятий бытового обслуживания, профессии работников предприятий.

**Экономика домашнего хозяйства.** Правила экономии (учет реальных возможностей, контроль расходов, перелицовка и реставрация вещей, экономия электроэнергии).

**Профориентация и трудоустройство.** Отвечают ли данные требованиям выбранной профессии, учреждения и отделы по трудоустройству, местонахождение и название предприятий, где требуются рабочие по специальностям, изучаемым в школе.

Учреждения и отделы по трудоустройству.

Виды документов необходимых для поступления на работу, правила перехода на другую работу.

Перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

Виды оказываемых услуг бытовой сферы, профессии работников предприятий, правила перехода на другую работу, перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

**Уметь:**

**Одежда и обувь.** Подбирать одежду и обувь в соответствии с индивидуальными особенностями и размером, определять стиль одежды, пользоваться журналом мод, рационально выбирать товары, учитывая их назначение и собственные возможности, выводить пятна различными способами и средствами.

**Питание.** Готовить национальные блюда, сервировать праздничный стол, готовить отдельные блюда для детей ясельного возраста, готовить отдельные диетические блюда.

**Семья.** Анализировать различные семейные ситуации и давать им правильную оценку.

**Культура поведения.** Встречать гостей, вежливо вести себя во время приема гостей, соблюдать морально-этические нормы в семье и обществе.

Анализировать различные семейные ситуации и давать им правильную оценку.

**Жилище.** Расставлять мебель в квартире ( на макете), подбирать детали интерьера.

**Транспорт.** Ориентироваться в расписании, определять маршрут и выбирать транспортные средства.

**Торговля.** Выбирать покупки в соответствии со своими потребностями и возможностями, вежливо обращаться к продавцу, подсчитывать стоимость покупок.

**Медицинская помощь.** Одевать, умыть, кормить больного (взрослого, ребенка), измерять температуру, ставить горчичники на (куклу), перестилать постель лежачего больного.

**Учреждения, организации, предприятия.** Обращаться с вопросами, просьбами, к работникам предприятий бытового обслуживания.

**Экономика домашнего хозяйства.** Планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности, соблюдать правила экономии, заполнять ордера на получение и внесение денег в сберкассу.

**Профорientация и трудоустройство.** Соотносить выбранную профессию со своими возможностями, заполнять анкету, писать заявление, автобиографию, составлять заявки на материалы, инструменты, писать расписку, докладную записку, обращаться в отделы кадров учреждений для устройства на работу.

**Личностные достижения:** Социальная адаптация в современном обществе.



## Содержание программы

### 6 класс

Программа по СБО включает следующие разделы: «Личная гигиена», «Одежда», «Питание», «Семья», «Культура поведения», «Жилище», «Транспорт», «Торговля»,

«Средства связи», «Медицинская помощь», «Учреждения, организации, предприятия».

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. Одежда. Мелкий ремонт одежды (пришивание пуговиц, вешалок, петель, крючков, зашивание распоровшегося шва). Стирка изделий из цветных и хлопчатобумажных и шелковых тканей. Утюжка фартуков, косынок, салфеток и др. Питание. Гигиена приготовления пищи. Хранение продуктов и готовой пищи. Замораживание, размораживание. Определение срока годности. Приготовление пищи. Ужин. Приготовление блюд из круп, макаронных изделий, картофеля и других овощей, молока и молочных продуктов. Сервировка стола к ужину. Семья. Состав семьи учащихся: имена, отчества, возраст, место работы, членов семьи. Родственные отношения (мать, отец, брат, бабушка и т. п.). Личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи. Культура поведения. Поведение в общественных местах (кино, театре, музее, библиотеке). 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. Средство по уходу за полом. Транспорт. Основные транспортные средства. Пользование городским транспортом. Оплата проезда на всех видах транспорта (разовый, проездной, единый билеты). Наиболее рациональные маршруты передвижения в разные точки города, поселка, в ближайшие населенные пункты. Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты. Торговля (4 часа). Продовольственные и специализированные продовольственные магазины. Виды товаров, их стоимость. Порядок приобретения товаров. Средства связи. Основные средства связи (почта, телеграф, телефон). Виды почтовых отправок (письма, бандероли, посылки, денежные переводы, телеграммы). Виды писем (открытые, закрытые, простые, заказные). Порядок отправки писем различных видов. Стоимость пересылки. Написание адреса и индекса на конвертах. Телеграф. Виды телефонных услуг. Тарифы. Заполнение телеграфных бланков. Составление текстов телеграмм. Медицинская помощь. Медицинские учреждения: (поликлиники, больницы, аптеки, диспансеры). Виды медицинской помощи: доврачебная, «скорая помощь», помощь на дому, амбулаторный прием, госпитализация. Вызов «скорой помощи и врача на дом». Использование различных видов медицинской помощи. Учреждения, организации, предприятия. Дошкольные и школьные



учреждения (детские ясли, детсад, школа, дом детского творчества. Их назначение.

### **Практические работы**

Мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук. Варка макарон, картофеля, оформление готовых блюд. Написание адреса и индекса на конвертах, составление телеграмм, заполнение телеграфных бланков. Сухая и влажная уборка помещений, пользование пылесосом и уход за ним, мытье полов, уход за комнатными растениями: полив, опрыскивание, пересадка. Пришивание пуговиц, петель, крючков, вешалок на одежду, стирка и утюжка изделий из х/б и шелковых тканей.

### **7класс**

Программа по СБО включает следующие разделы: «Личная гигиена», «Одежда», «Питание», «Семья», «Культура поведения», «Жилище», «Транспорт», «Торговля», «Средства связи», «Учреждения, организации, предприятия», Экономика домашнего хозяйства», «Медицинская помощь».

Личная гигиена. Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены. Правила сохранения чистоты и здоровья тела. Гигиена 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. 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. Семья. Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми. Культура поведения. Поведение в гостях. Подарки. 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). 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. Средства связи. Виды бандеролей: простые, ценные, заказные. Порядок их отправления. Упаковка. Стоимость пересылки. Заполнение бланков. Медицинская помощь. Домашняя аптечка. Термометр. Лекарственные растения. Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах. Учреждения, организации, предприятия. Промышленные предприятия и сельскохозяйственные объекты данной местности. Экономика домашнего хозяйства. Деньги. (монета, купюра, валюта). Их назначение в нашей жизни. Бюджет семьи. Источники дохода. Заработная плата членов семьи, пенсия. Мелкие расходы.

### **Практические работы:**

Ремонт разорванных мест одежды, штопка, утюжка. Стирка мелких предметов из белой хлопчатобумажной ткани вручную и с помощью



стиральной машинки. Уборка помещений, чистка мягкой мебели, мытье зеркал, утепление окон. Приготовление закусок, первых, вторых и третьих блюд, сервировка стола к обеду. Упражнения в наложении повязок на рану, поврежденную конечность, заваривание травяного настоя. Заполнение бланков на отправку бандеролей, упаковка бандеролей.

## **8 класс**

Программа по СБО включает следующие разделы: «Личная гигиена», «Одежда»,

«Питание», «Семья», «Жилище», «Транспорт», «Торговля», «Средства связи»,

«Медицинская помощь», «Учреждения, организации, предприятия», «Культура поведения», «Экономика домашнего хозяйства».

Личная гигиена. Уход за кожей лица. Косметические средства (лосьоны, кремы и др.) 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. Питание. Приготовление изделий из теста. Квашение, соленье овощей, варка варенья из фруктов и ягод. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю. Семья. Уход за грудным ребенком (кормление из соски и с ложечки, купание, одевание, пеленание, уборка постели, правила содержания 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. 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. 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, обморожении, отравлении, тепловом и солнечном ударах). Первая помощь утопающему. Глистные заболевания и меры их предупреждения. Учреждения, организации, предприятия. Департамент, муниципалитет, префектура, полиция. 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 протирании кожи лица лосьоном, кремом; стирка и утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей, упражнения в одевании, купании, пеленании куклы, мытье детской посуды и игрушек. Приготовление печенья, и других изделий из теста, квашение, соление овощей, варка варенья из фруктов, упражнение в составлении меню; стирка и утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей. Мытье кафельных стен, чистка раковин. Упражнения в планировании расходов на день, две недели (на конкретных примерах). Снятие показателей счетчика, расчет стоимости израсходованной электроэнергии и газа, упражнения в планировании крупных покупок (на конкретных примерах), в оказании помощи родственникам. Заполнение квитанций; упражнения в оказании первой помощи при ожогах, при обморожении, помощь утопающему.

### **9класс**

Программа по СБО включает в себя следующие разделы: «Личная гигиена», «Одежда и обувь», «Питание», «Семья», «Жилище», «Транспорт», «Торговля», «Средства связи», «Медицинская помощь», «Учреждения, организации, предприятия», «Экономика домашнего хозяйства», «Профориентация и трудоустройство», «Культура поведения».

Личная гигиена. Здоровый образ жизни- одно из условий успеха в жизни человека (вред курения, наркотиков, алкоголя). Значение физических упражнений : в здоровом теле - здоровый дух. Одежда и обувь. Стиль одежды, мода, 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. Питание. Приготовление национальных блюд. Меню праздничного стола. Сервировка праздничного стола. Питание детей ясельного возраста. Диетическое питание. 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. Транспорт. Авиатранспорт. Аэровокзал. Маршруты. Порядок приобретения билетов, регистрация рейсов. Стоимость проезда. Торговля. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания и реализации 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. 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, пункты т.п.). Экономика домашнего хозяйства. Расходы на удовлетворение культурных потребностей и некоторые текущие расходы (билеты в кино, театры, проезд, предметы личной гигиены, ремонт обуви и одежды). Экономика в домашнем хозяйстве. Сбережения. Назначение сбережений. Хранение денег в сберегательной кассе. Виды вкладов. Кредит, государственное страхование. ПрофорIENTATION 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:** определение размеров одежды и обуви, примерка одежды и обуви; приготовление национальных блюд, составление меню праздничного стола, приготовление блюд для детей ясельного возраста, диетических блюд; упражнение в рациональной расстановке в квартире, подборе деталей интерьера; заполнение бланков денежных перевод, заполнение бланков денежных переводов. Заполнение квитанции по оплате телефонных услуг; уход за больным: переодеть, умыть, накормить больного, (взрослого, ребенка), сменить постель лежачего больного, чтение назначений врача в рецепте, чтение (лист-вкладыш) к лекарствам; упражнения в подсчете расходов на удовлетворение культурных потребностей, упражнения в расчетах рационального ведения домашнего хозяйства; составление деловых бумаг: заявления, автобиографии, заявки на материалы, инструменты, расписки, докладной записки, заполнение анкеты, определение качеств личности необходимых для выбранной профессии.

### Учебный план

#### 6 класс.

Учебно - тематический план:

На изучение данной дисциплины отводится 2 часа в неделю, всего 70 часов в год.

№ п/п	Название темы	Теоретическая часть	Практическая часть
1.	Личная гигиена.	4	4
2.	Одежда.	2	4
3.	Питание.	3	4
4.	Семья.	3	2
5.	Культура поведения.	3	2
6.	Жилище.	3	3
7.	Транспорт.	3	2
8.	Торговля.	2	2
9.	Средства связи.	3	3
10.	Медицинская помощь.	4	2
11.	Учреждения, организации и предприятия.	2	2
12.	Экскурсия.	3	
13.	Контрольные работы, работа	5	

	над ошибками.		
14.	Всего: 70ч.	40	30

### 7 класс

#### Учебно - тематический план.

На изучение данной дисциплины отводится 2 часа в неделю, всего 70 часов в год.

№ п/п	Название темы	Теоретическая часть.	Практическая часть
1.	Личная гигиена.	2	2
2.	Одежда	4	4
3.	Питание.	4	3
4.	Семья.	2	2
5.	Культура поведения.	3	2
6.	Жилище.	3	2
7.	Транспорт.	3	2
8.	Торговля.	2	2
9.	Средства связи.	4	2
10.	Учреждения, организации и предприятия.	2	3
11.	Экономика домашнего хозяйства.	3	3
12.	Медицинская помощь.	3	2
13.	Контрольные работы, работы над ошибками.	5	
	Всего: 70 ч.	40	30

### 8 класс.

#### Учебно - тематический план.

На изучение данной дисциплины отводится 2 часа в неделю, всего 70 часов в год.

№ п/п	Название темы	Теоретическая часть	Практическая часть
1.	Личная гигиена.	4	3
2.	Одежда.	4	4
3.	Питание.	4	4
4.	Семья.	3	3
5.	Жилище.	2	2
6.	Транспорт.	2	2
7.	Торговля.	2	2
8.	Средства связи.	3	2
9.	Медицинская помощь.	3	2
10.	Учреждения, организации и предприятия.	3	2
11.	Экономика домашнего хозяйства.	3	3



12.	Культура поведения.	2	1
13.	Контрольные работы.	5	
	Всего: 70 ч.	40	30

### 9 класс

Учебно - тематический план.

На изучение данной дисциплины отводится 2 часа в неделю, всего 70 часов в год.

№ п/п	Название темы	Теоретическая часть.	Практическая часть.
1.	Личная гигиена.	1	1
2.	Одежда и обувь.	4	3
3.	Питание.	3	2
4.	Семья.	3	3
5.	Жилище.	3	3
6.	Транспорт.	3	3
7.	Торговля.	2	2
8.	Средства связи.	3	3
9.	Медицинская помощь.	4	2
10.	Учреждения, организации и предприятия.	2	2
11.	Экономика домашнего хозяйства.	3	3
12.	Профориентация и трудоустройство.	2	2
13.	Культура поведения.	1	1
14.	Контрольные работы и проверочные работы	6	
	Всего: 70	40	30

### Методы и формы обучения:

В процессе занятий используются различные формы обучения:

- Урок
- Практическая работа
- Самостоятельная работа
- Фронтальная работа.

**А также различные методы:**

- Словесные (рассказ, беседа, объяснение)
- Наглядные ( иллюстрации, изобразительная наглядность).
- Практические (самостоятельные работы, упражнения)
- Стимулирования познавательной деятельности (игра, поощрения, убеждение, создание ситуации успеха).
- Контроля, самоконтроля, устный, фронтальный, индивидуальный опрос, контрольная работа, самостоятельная работа)