Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Большетумановская основная школа

Рабочая программа
к коррекционному курсу
«Социально - бытовая ориентировка»

по адаптированной основной общеобразовательной программе образования для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью)

Рабочая программа по учебному предмету «Социально-бытовая ориентировка» составлена на основе адаптированной общеобразовательной программы для обучающихся с интеллектуальными нарушениями 5-9 классов С.А.Казакова, В.В. Воронкова.

Составитель: Быкова Елена Владимировна,

учитель социально-бытовой ориентировки

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

<u>В 5 классе:</u>

1. ***Обучающиеся должны знать***:

Учащиеся должны иметь представление о предмете СБО, о назначении кабинета и правилах поведения в нем.
О необходимости соблюдения правил личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья.
Последовательность выполнения утреннего туалета; периодичность чистки зубов, ушей, мытья головы; правил освещения помещений; правила охраны зрения при чтении и просмотре телевизора.
О том, почему нужно содержать одежду и обувь в чистоте и как сохранить внешний вид одежды, обуви и головных уборов.
О значении продуктов питания для здоровья человека, о витаминах, содержащихся в основных продуктах питания.
Виды бутербродов; различные меню завтрака; санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи; правила сервировки стола к завтраку; правила заваривания чая; назначение кухонных принадлежностей и посуды; правила пользования ножом, плитой, электрическим чайником; санитарно-гигиенические требования к использованию химических средств ухода за посудой.
Требования к осанке при ходьбе, в положении сидя и стоя; правила поведения при встречи и расставании; формы обращения с просьбой, вопросом; правила поведения за столом.
Виды жилых помещений в городе и деревне и их различие; почтовый адрес своего дома и школы.
Правила передвижения на велосипеде и другими видами транспорта, пешком; количество времени, затрачиваемого на дорогу; варианты пути движения до школы.
Основные виды магазинов, их назначение; виды отделов в продовольственных магазинах и правила покупки товаров в них; стоимость продуктов, используемых для приготовления завтрака.

2. ***Обучающиеся должны уметь:***

Совершать утренний туалет; причесывать волосы и выбирать прическу.
Подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону;
Различать одежду и обувь в зависимости от их назначения (повседневная, праздничная, спортивная); сушить мокрую одежду и обувь; чистить одежду; подготавливать одежду и обувь к сезонному хранению.
Правила работы с ножом, резать продукты для бутербродов; отваривать яйца, жарить яичницу и омлет; нарезать вареные овощи кубиками и соломкой; накрывать на стол с учетом конкретного меню; мыть и чистить кухонные принадлежности и посуду; пользоваться печатными инструкциями к различным бытовым химическим средствам.
Следить за своей осанкой, походкой и жестикуляцией; правильно вести себя при встречи и расставании со сверстниками (мальчиками и девочками), в различных ситуациях; вежливо обращаться с просьбой, вопросом к сверстникам и взрослым;

правильно вести себя за столом во время приема пищи(пользоваться приборами, салфетками, аккуратно принимать пищу).
Писать адреса на почтовых открытках.
Выбирать продукты для приготовления завтрака с учетом конкретного меню; оплачивать покупку; соблюдать правила поведения в магазине.

В 7 классе:

1.Обучающиеся должны знать:

Виды питания и их особенности, значение первых и вторых блюд, правила безопасности при использовании механических и электрических бытовых приборов при приготовлении пищи.
Правила личной гигиены девушки и юноши, виды косметических средств и правила ухода за волосами и кожей рук и лица.
Особенности стирки цветного и белого белья, правила пользования моющими средствами, устройство стиральной машины и способы пользования ею, назначения прачечной и виды ее услуг, последовательность и особенность глажения одежды из различных тканей.
Правила ухода за младшими детьми, различные, тихие и подвижные игры, стишки, песенки.
Правила поведения при встречи и расставании, правила поведения при вручении и получении подарков.
Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки помещения, способы подготовки жилья к зиме, весне и лету, способы ухода за полом в зависимости от покрытия.
Функции железнодорожного транспорта, типы пассажирских вагонов, виды справочных служб и камер хранения, о сроках и месте возврата билетов.
Назначение и различие универмага и универсама.
Виды телефонной связи, правила пользования телефонным справочником, виды междугородней связи, способы оплаты.
Меры по предупреждению несчастных случаев, правила оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях.
Адрес местной префектуры, ее назначение и услуги, название отделов.

2.Обучающиеся должны уметь:

Пользоваться механическими и электрическими бытовыми приборами, готовить первое и второе блюдо по рецепту, составлять меню завтрака, обеда и ужина на день.
Определять тип волос и кожи. Подбирать средства по уходу в соответствии с этим, правильно ухаживать за кожей лица и волосами.
Ремонтировать разорванные места одежды, штопать, пришивать пуговицу и петельку; стирать белое белье вручную и с помощью стиральной машины.
Убирать жилые помещения, мыть зеркала и стекла.
Ориентироваться в расписании, приобретать билеты, общаться за справкой в справочное бюро вокзала.
Приобретать товары с учетом их необходимости и своих финансовых возможностей.
Культурно разговаривать по телефону, кратко объяснять причину своего звонка.

Оказать первую помощь при ожоге, обморожении, утопающему.
Обращаться с вопросами к работникам предприятия.

<u>В 8 классе:</u>

1.Обучающиеся должны знать:

Виды теста, способы приготовления изделий из теста, способы заготовки продуктов впрок.
Правила ухода за кожей лица, приемы нанесения косметических средств на лицо, шею, руки.
Правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей; правила и последовательность глажения белья; виды предприятий по химической очистки одежды, предоставляемые услуги.
Правила ухода за грудным ребенком, санитарно-гигиенические требования к содержанию детской посуды, постельки, игрушек.
Правила поведения юноши и девушки при встречи, знакомстве и расставании, требования к внешнему виду.
Правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванной комнаты; моющие средства для уборки; санитарно-гигиенические требования к данным помещениям.
Основные автобусные маршруты, правила безопасной поездки.
Рынок, его виды и отличия от магазина, правила поведения и права покупателя.
Виды телефонной связи, правила пользования, периодичность оплаты, мобильная сеть, интернет.
Меры по предупреждению несчастных случаев в быту, правила приемы оказания первой медицинской помощи.
Основные составные части бюджета, статьи расходов и доходов, правила экономии и сбережения.

2.Обучающиеся должны уметь:

Готовить пресное тесто и изделия из него, подготавливать овощи, делать заготовки впрок.
Правильно ухаживать за кожей лица и шеи, рук и ног, использовать подручные средства к имеющимся косметическим средствам.
Стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, гладить рубашки и блузки.
Купать, одевать пеленать ребенка, содержать в порядке его вещи.
Культурно и вежливо вести себя при знакомстве в общественных местах, выбирать косметические средства, украшения и духи.
Мыть кафельные стены, чистить раковины.
Покупать билет, пользоваться расписанием, обращаться за справкой.
Находить нужные товары, выбирать продукцию в соответствии с ее качеством.
Кратко объяснять причину звонка по телефону, получать справку, узнавать время, культурно и вежливо разговаривать по телефону.
Оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, обморожении.
Обращаться с вопросами и просьбами к работникам префектуры.
Подсчитывать бюджет семьи, снимать показатели счетчиков.

<u>В 9 классе:</u>

1.Обучающиеся должны знать:

О необходимости поддержания здоровья, о своевременных спортивных увлечениях: фитнесе, шейпинге, бодибилдинге, бесконтактном единоборстве, ритмичной гимнастике и т.п.; о вреде курения для курящих и окружающих; о социальных последствиях, к которым приводят дурные привычки. О вредном воздействии алкоголя, наркотиков и курения на организм человека.

О стиле одежды и моде; о средствах выражения индивидуальности; воздействии средств для выведения пятен на различные виды тканей. Размеры одежды и обуви, гарантийные сроки носки, правила возврата покупок; способы обновления одежды с помощью мелких деталей. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе со средствами для выведения пятен.

Про диетическое питание; способы приготовления национальных блюд; правила сервировки праздничного стола; меню ребенка ясельного возраста.

О морально- этических нормах взаимоотношений в семье, об обязанностях членов семьи, связанной с заботой друг о друге.

Требования культуры поведения, нормы морали и этики в современном обществе; нормы поведения с соседями(приветствие, взаимоуважение, взаимопомощь); правила приема гостей(правила поведения хозяев при встрече, расставании, во время визита).

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.

Основные маршруты самолетов; службы аэровокзала; порядок приобретения и возврата билетов.

О назначении ярмарки, рынка, их отличие от магазина, скупки, уцененной торговли. Отделы рынка, цены на отдельные виды товаров, отличие цен на ярмарке, рынке, магазине.

Современные виды связи, их стоимость. Виды денежных переводов, их стоимость.

Меры по предупреждению инфекционных заболеваний; о кишечных инфекциях; воздушно-капельных инфекциях; путях распространения инфекций. Правила ухода за больными; условия освобождения от работы для ухода за больными или по болезни.

О назначении предприятий бытового обслуживания. Местонахождении предприятий, виды оказываемых ими услуг, правила пользования услугами предприятий бытового обслуживания, профессии работников предприятий.

Правила экономии(с учетом реальных возможностей, контроль расходов, реставрация вещей, экономия энергоресурсов и т.д.). виды и цели сбережений, порядок помещения денег на хранение в банк, виды кредита, порядок его оформления, виды страхования.

Отвечают ли личностные данные требованиям выбранной профессии; учреждения и отделы по трудоустройству; виды документов, необходимых джля

поступления на работу; перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

2.Обучающиеся должны уметь:

Подбирать одежду и обувь в соответствии с индивидуальными особенностями и размерами; определять стиль одежды; рационально выбирать товары, учитывая их назначение и собственные возможности; выводить пятна различными способами.

Готовить национальные блюда; сервировать праздничный стол; готовить отдельные блюда для детей младшего возраста; готовить отдельные диетические блюда.

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 почтовые бланки, квитанции по оплате ЖКХ.

Одевать, умывать, кормить больного(взрослого, ребенка); измерять температуру; перестилать постельное белье лежачего больного.

Обращаться с вопросами, просьбами к работникам предприятий бытового обслуживания.

Планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности; соблюдать правила экономии.

Соотносить выбранную профессию со своими возможностями; заполнять анкету; писать заявление, резюме; писать расписку, докладную записку, обращаться в отделы кадров учреждений для устройства на работу.

II Содержание учебного предмета

5 класс

Темы	Краткое содержание тем
«Личная гигиена»	Значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека. Способы и правила закаливания. Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиена чтения, письма, просмотра телепередач. Губительное влияние наркотических и токсических веществ на живой организм.
«Одежда и обувь»	Значение опрятного вида человека. Поддержание одежды в порядке: правила пришивания пуговиц, вешалок, крючков, зашивание распоровшегося шва. Правила и приемы ручной стирки изделий из х/б тканей. Глажение фартуков , косынок и носовых платков.
«Питание»	Гигиена приготовления пищи. Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи. Способы выбора доброкачественных продуктов. Приготовление пищи с минимумом тепловой обработки на плите. Правила и приемы ухода за посудой и кухонными приборами с применением моющих средств. Составление рецепта приготовления блюд.
«Семья»	Место работы каждого члена семьи, занимаемая должность и их продуктивная деятельность. Права и обязанности каждого члена семьи.
«Культура поведения»	Правила поведения в общественных местах. Способы ведения разговора со сверстниками и старшими.
«Жилище»	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. повседневная сухая и влажная уборка жилого помещения. Уход за мебелью в зависимости от её покрытия.
«Транспорт»	Городской транспорт. Оплата поезда на всех видах транспорта. Наиболее рациональные маршруты передвижения от дома до школы, в разные точки города, района. Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.
«Торговля»	Магазины промышленных товаров и их отделы. Специализированные магазины промышленных товаров и их отделы. Порядок приобретения товара. Хранение чека для возможности обмена, предусмотренного правилами торговли.
«Средства связи»	Основные средства связи, их назначение. Почта. Виды почтовых отправлений. Виды писем, порядок отправления. Телеграф. Виды телеграмм и телеграфных услуг. Тарифы.

7 класс

Темы	Краткое содержание тем
«Личная гигиена»	Особенности личной гигиены в жизни подростка. Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. Особенности ухода за кожей лица и волосами. Пользование шампунем в соответствии с типом волос. Средства борьбы с перхотью.
«Одежда и обувь»	Значение продления срока службы одежды. Виды штопки, наложение заплат. использование бытовой техники при стирке белья из х/б ткани, стирка изделий из шелка в ручную. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Прачечная, виды услуг и правила пользования.
«Питание»	Виды питания. Значение первых и вторых блюд и их приготовление. Использование механических и электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, неделю.
«Семья»	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми и в соблюдении чистоты и порядка дома, в школе.
«Культура поведения»	Правила приглашения в гости и формы отказа. Подготовка к походу в гости, подарки
«Жилище»	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка

	квартиры к лету и зиме. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уход за полом в зависмости от покрытия, средства по уходу за полом.
«Транспорт»	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы. Их назначение и основные службы. Справочная служба вокзалов. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Формы приобретения ж/д билетов. порядок сдачи и получения его.
«Торговля»	Универмаги и универсамы, их назначение. Сельмаг и сельпо, их назначение. Отделы магазинов, стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения и выбор товара, хранение чека и его копии. Отделы распродаж товаров по сниженным ценам, прием товаров у населения.
«Средства связи»	Виды бандеролей, порядок их отправления. Упаковка и стоимость пересылки. Посылки. Виды упаковки, правила отправления и стоимость.
«Медицинская помощь»	Виды доврачебной помощи. Лекарственные растения в домашней аптечке. Первая медицинская помощь при травмах. Меры по предупреждению переломов.
«Учреждения, организации и предприятия»	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия местности, их назначение для жителей города.

8 класс

Темы	Краткое содержание тем
«Личная гигиена»	Значение косметики для девушки и юноши. Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием средств косметики. Значение здоровья для жизни и деятельности человека. Средства и способы сохранения здоровья.
«Одежда и обувь»	Особенности ухода за одеждой из шерстяных и синтетических тканей, стирка их в домашних условиях. Правила и приемы глажения блузок, рубашек. Химчистка – знакомство с предприятием и правилами пользования его услугами.
«Питание»	Виды теста. Приготовления изделия из теста. Заготовка продуктов впрок. Запись рецептов.
«Семья»	Грудной ребенок в семье. Правила содержания в чистоте детской постели, посуды, игрушек
«Культура поведения»	Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей.
«Жилище»	Уборка кухни, санузла, ванны. Моющие средства, используемые при уборки кухни, ванной, санузла.
«Транспорт»	Междугородний автотранспорт, автовокзал. Его назначение, основные автобусные маршруты, расписание, порядок приобретение билета и его стоимость до разных пунктов. Значение водного транспорта. Пристань. Порт. Основные службы.
«Торговля»	Рынки. Виды рынков. Различия рынка от магазина.
«Средства связи»	Виды телефонной связи. Правила пользования телефоном-автоматом, таксофоном, квартирным телефоном. Правила пользования телефонным справочником. Культура разговора по телефону. Получение справок по телефону. Вызов специализированных служб помощи населению (01, 02, 03, 04,112 и т.п.). междугородняя телефонная связь. Порядок пользования автоматической связью. Виды заказов междугороднего телефонного разговора
«Медицинская помощь»	Первая помощь при несчастных случаях. Первая помощь утопающему. Меры по предупреждению несчастных случаев.
«Учреждения, организации и предприятия»	Департамент, муниципалитет, префектура, полиция, их назначение.
«Экономика домашнего хозяйства»	Бюджет семьи. Виды источников дохода, основные статьи расходов. Сбережение. Значение и способы экономии расходов. Виды хранения

	сбережений. Виды вкладов в банк.

9 класс

Темы	Краткое содержание тем
«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 и мода, обновление одежды(замена мелких деталей), внешний вид молодого человека и средства выражения индивидуальности. Выведение мелких пятен с одежды в домашних условиях. Техника безопасности при работе со средствами для выведения пятен.
«Питание»	Приготовление национальных блюд, меню праздничного стола. Сервировка праздничного стола. 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»	Интерьер, капитальный и косметический ремонт.
«Транспорт»	Авиатранспорт. Его назначение. Основные маршруты. Службы аэровокзала. Порядок приобретения и возврата билетов. Правила регистрации рейса, посадка в самолет.
«Торговля»	Рынок, его роль в обеспечении населения продуктами питания. Ярмарки, их виды, время и место проведения.
«Средства связи»	Интернет, социальные сети, запрещенные сайты. Иные виды доставки писем, бандеролей, посылок. Оплата телефонных услуг.
«Медицинская помощь»	Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению. Уход за больными. Листок нетрудоспособности.
«Учреждения, организации и предприятия»	Предприятия бытового обслуживания населения, их назначение(ремонтно-бытовые мастерские, парикмахерские, салоны красоты и здоровья)
«Экономика домашнего хозяйства»	Расходы на удовлетворение культурных потребностей и некоторые текущие расходы. Экономия в домашнем хозяйстве. Сбережения. Назначение сбережений. Виды вкладов. Кредит. Государственное страхование.
Профориентация и трудоустройство	Заполнение анкеты, составление резюме, документы необходимые для трудоустройства. Деловые бумаги, правила их составления.

III Тематическое планирование

«Социально - бытовая ориентировка». 5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Практическая работа
1	Введение в предмет. Цели, содержание и значение предмета «Социально- бытовая ориентировка».	1		
Тема: «ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА»(7часов)				
2	Правила личной гигиены. Ее значение для здоровья и жизни человека.	1		
3	Закаливание организма.	1		
4	Правила закаливания организма.	1		
5	Уход за волосами (мытье, прическа)	1		
6	Уход за кожей рук и ногтями.	1		
7	Уход за полостью рта.	1		

8	Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила и приемы ухода за органами зрения. Гигиена чтения и письма.	1		
Тема: «ОДЕЖДА»(4часов)				
9	Виды одежды и головных уборов	1		
10	Сезонная одежда	1		
11	Уход за одеждой	1		
12	Обувь, уход за обувью.	1		
Тема: «ПИТАНИЕ»(9часов)				
13	Продукты питания.	1		
14	Место и условия приготовления пищи.	1		
15	Кухонные принадлежности и приборы, посуда. Техника безопасности при работе со столовыми приборами.	1		
16	Приготовление завтрака. Простые и комбинированные, горячие и холодные бутерброды.	1		
17	Яйца отварные, яичница и омлет.	1		
18	Заваривание чая.	1		
19	Приготовление салата, винегрета.	1		
20	Сервировка стола к завтраку.	1		
21	Химические средства для ухода за посудой.	1		
Тема: «КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ»(3часов)				
22	Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании.	1		
23	Формы обращения с просьбой, вопросом к старшим и сверстникам.	1		
24	Разговор со старшими и сверстниками.	1		
Тема: «ЖИЛИЩЕ»(4часов)				
25	Виды жилых помещений в городе и в сельской местности.	1		
26	Назначение помещений.	1		
27	Виды отопления жилого помещения.	1		
28	Почтовый адрес дома и школы.	1		
Тема: «ТРАНСПОРТ»(3часа)				
29	Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения.	1		
30	Маршрут следования от дома до школы.	1		
31	Правила поведения в транспорте, поведение на улице.	1		
Тема: «ТОРГОВЛЯ»(3часа)				
32	Виды торговли. Продовольственные магазины.	1		
33	Специализированные магазины, универсамы, супермаркеты.	1		
34	Порядок приобретения товаров в продовольственных магазинах.	1		

Социально - бытовая ориентировка». 7 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Практическая работа
1	Введение в предмет. Цели, содержание и значение предмета «Социально- бытовая ориентировка».	1		
Тема: «ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА»(8часов)				
2	Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены.	1		
3	Уход за волосами. Косметические средства для волос.	1		
4	Ваше лицо и прическа. Косметические средства для кожи.	1		
5	Уход за руками и ногами. Маникюр и педикюр.	1		
6	«Берегите зрение» Гигиена зрения.	1		
7	Уход за зубами.	1		
8	Курение и здоровье.			
9	Алкоголь и здоровье.	1		
Тема: «ОДЕЖДА»(8часов)				
10	Виды одежды и обуви. Назначение одежды и обуви.	1		
11	Правила и приемы ухода за одеждой и головными уборами.	1		
12	Правила и приемы ухода за обувью.	1		
13	Стирка изделий из различных видов тканей. Ручная и автоматизированная стирка.	1		
14	Самостоятельный ремонт одежды. Правила безопасности при работе с иглой, ножницами, электрическим утюгом.	1		
15	Пришивание пуговиц.	1		
16	Пришивание заплатки.	1		
17	Обработка краев ткани, подгиб края брюк.	1		
Тема: «ПИТАНИЕ»(10часов)				
18	Режим питания.	1		
19	Санитарно-гигиенические требования и правила безопасности при работе с режущими инструментами и кипятком.	1		
20	Правила пользования электрическими и газовыми плитами.	1		
21	Кухонная посуда и приспособления.	1		
22	Продукты питания и их значение.	1		
23	Состав продуктов питания. Сроки хранения продуктов питания.	1		
24	Составление меню завтрака, обеда и ужина.	1		
25	Сервировка стола.	1		
26	Напитки. Приготовление киселя.	1		

27	Крупы.	1		
Тема: «КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ»(4часа)				
28	Осанка. Формы исправления осанки.	1		
29	Поведение в гостях.	1		
30	Правила приема и вручения подарков.	1		
31	Выбор подарка(для женщины, мужчины, ребенка, девушки, юноши).	1		
Тема: «ЖИЛИЩЕ»(6часов)				
32	Виды жилых помещений. Значение жилища для человека.	1		
33	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения.	1		
34	Санитарная обработка помещения в случае необходимости.	1		
35	Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия (мягкая обивка, полировка, лак)	1		
36	Животные в доме (кошка, собака, попугай)	1		
37	Подготовка жилища к смене сезона(зима, лето)	1		
Тема: «ТРАНСПОРТ»(6часов)				
38	Виды транспортных средств.	1		
39	Правила ожидания и поведения в общественном транспорте.	1		
40	Правила дорожного движения. Правила безопасного передвижения на велосипеде.	1		
41	Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзалы.	1		
42	Справочная служба вокзалов. Камера хранения.	1		
43	Приобретение железнодорожных билетов.	1		
Тема: «ТОРГОВЛЯ»(8часов)				
44	Виды торговых предприятий.	1		
45	Универмаги, специализированные промтоварные магазины и их отделы.	1		
46	Правила приобретения продовольственных товаров.	1		
47	Маркировка товаров.	1		
48	Стоимость некоторых товаров, порядок приобретения товаров.	1		
49	Составление списка необходимых товаров.	1		
50	Правила поведения в торговых центрах.	1		
51	Поиск торговых точек на карте.	1		
Тема: «Семья»(6часа)				
52	Семья. Родственные отношения.	1		
53	Взаимоотношения всех членов семьи.	1		
54	Экономика домашнего хозяйства. Деньги, их назначение и значение в нашей жизни.	1		
55	Бюджет семьи. Источники дохода.	1		

56	Мелкие расходы.	1		
57	Заработная плата членов семьи, пенсия.	1		
Тема: «Средства связи»(4часа)				
58	Почта. Телефон. Интернет.	1		
59	Виды бандеролей, порядок отправления.	1		
60	Упаковка, заполнение бланков.	1		
61	Безопасный поиск информации в интернете.	1		
Тема: «Медицинская помощь»(4часа)				
62	Понятие «медицинская помощь». Учреждения оказывающие медицинскую помощь.	1		
63	Домашняя аптечка(ее состав). Назначение и хранение.	1		
64	Лекарственные растения. Приготовление отваров, настоев.	1		
65	Первая помощь при травмах(ранах), ушибах, вывихах, переломах.	1		
Тема: «Учреждения, организации, предприятия»(3часа)				
66	Промышленные предприятия. Название цехов и отделов, имеющихся на предприятии.	1		
67	Виды выпускаемой продукции.	1		
68	Название рабочих специальностей	1		

«Социально - бытовая ориентировка».8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Практическая работа
1	Введение в предмет. Цели, содержание и значение предмета «Социально- бытовая ориентировка».	1		
Тема: «ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА»(4часа)				
2	Классификация косметических средств.	1		
3	Правила ухода за кожей лица с помощью косметических средств.	1		
4	Профилактика появления прыщей.	1		
5	Косметические дезинфицирующие средства.	1		
Тема: «ОДЕЖДА»(6часов)				
6	Ручная стирка и сушка изделий из шерсти.	1		
7	Ручная стирка и сушка изделий из синтетических тканей.	1		
8	Глажение белья. Правила безопасности при использовании электроприборов.	1		
9	Прачечная. Правила пользования(метки, заполнение бланков)	1		
10	Виды услуг. Прачечная самообслуживания.	1		
11	Ремонт обуви.	1		

Тема: «ПИТАНИЕ»(8часов)				
12	Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи(повторение)	1		
13	Кухонные механические приспособления и электрооборудование(мясорубка, овощерезка, миксер)	1		
14	Правила безопасности при работе с кипятком. Консервирование овощей.	1		
15	Консервирование фруктов.	1		
16	Консервирование ягод.	1		
17	Замораживание овощей, фруктов, ягод.	1		
18	Приготовление пищи из консервированных овощей, фруктов, ягод.	1		
19	Приготовление пищи из замороженных овощей, фруктов, ягод.	1		
Тема: «КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ»(4часов)				
20	Культура общения юноши и девушки.	1		
21	Значение тона разговора в установлении межличностного контакта.	1		
22	Внешний вид молодых людей.	1		
23	Использование косметики, парфюмерии с учетом местонахождения.	1		
Тема: «ЖИЛИЩЕ»(4часов)				
24	Санитарно-гигиенические требования к содержанию комнаты.	1		
25	Правила и периодичность уборки кухни.	1		
26	Правила и периодичность уборки санузла.	1		
27	Техника безопасности при работе с дезинфицирующими и моющими средствами.	1		
Тема: «ТРАНСПОРТ»(4часа)				
28	Междугородний автотранспорт. Автовокзал.	1		
29	Расписание. Порядок приобретения билетов.	1		
30	Водный транспорт.	1		
31	Маршруты, расписание, стоимость билетов	1		
Тема: «ТОРГОВЛЯ»(4часа)				
32	Специализированные магазины. Правила поведения в магазине.	1		
33	Виды товара, отделы.	1		
34	Поиск товара по отделам. Вежливое обращение к продавцу-консультанту.	1		
35	Техника безопасности в местах большого скопления людей.	1		
Тема: «СРЕДСТВА СВЯЗИ»(8часа)				
36	Телефон. Виды связи.	1		
37	Культура общения по телефону.	1		
38	Правила хорошего тона при совершении звонков и написании смс сообщений.	1		
39	Правила написания официальных писем.	1		

40	Порядок отправления заказных писем.	1		
41	Порядок оформления ценных бандеролей и писем.	1		
42	Получение заказных писем, бандеролей.	1		
43	Вызов экстренных служб(скорая, пожарные, полиция).	1		
Тема: «СЕМЬЯ»(4часа)				
44	Родственные отношения.	1		
45	Доверительные отношения в кругу семьи.	1		
46	Помощь пожилым людям.	1		
47	Права и обязанности каждого члена семьи.	1		
Тема: «МЕДИЦИНА»(4часа)				
48	Первая помощь при несчастных случаях(ожогах, обморожении, отравлении, тепловом и солнечном ударах)	1		
49	Первая помощь утопающему.	1		
50	Заболевания паразитами. Меры по их предупреждению.	1		
51	Наркотические препараты. Лекарства, выписываемые по рецепту.	1		
Тема: «УЧРЕЖДЕНИЯ, ОРГАНИЗАЦИИ, ПРЕДПРИЯТИЯ»(2часа)				
52	Госучреждения: управа, префектура, полиция.	1		
53	Правила обращения в отделение полиции.	1		
Тема: «ЭКОНОМИКА ДОМАШНЕГО ХОЗЯЙСТВА»(15часов)				
54	Статьи расходов. Расходы на питание.	1		
55	Снятие показаний счетчиков(газ, вода, свет)	1		
56	Заполнение квитанций.	1		
57	Расчет платы за электроэнергию и газ.	1		
58	Оплата коммунальных услуг.	1		
59	Планирование расходов на день, на неделю, на месяц.	1		
60	Бюджет семьи, источники дохода.	1		
61	Заработная плата членов семьи, пенсия.	1		
62	Среднедушевой доход.	1		
63	Сбережения.	1		
64	Виды вкладов.	1		
65	Статьи расходов.	1		
66	Расходы на удовлетворение культурных потребностей.	1		
67	Возможности экономии в ведении домашнего хозяйства.	1		
68	Подведение итогов. Обобщение пройденного материала.	1		

«Социально - бытовая ориентировка» 9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Практическая работа
1	Введение в предмет. Цели, содержание и значение предмета «Социально- бытовая ориентировка».	1		
Тема: «ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА»(4часа)				
2	Здоровый образ жизни.	1		
3	Вред курения для курящего и окружающих.	1		
4	Пагубные последствия вредных привычек.	1		
5	Воздействие курения, алкоголя, наркотиков на организм человека.	1		
Тема: «ОДЕЖДА»(6часов)				
6	Стиль одежды, мода, обновление одежды.	1		
7	Внешний вид подростка.	1		
8	Средства выражения индивидуальности.	1		
9	Выбор одежды и обуви при покупке.	1		
10	Выведение мелких пятен с одежды в домашних условиях	1		
11	Техника безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.	1		
Тема: «ПИТАНИЕ»(8часов)				
12	Национальные блюда.	1		
13	Меню праздничного стола.	1		
14	Сервировка праздничного стола.	1		
15	Диетическое питание.	1		
16	Питание детей ясельного возраста.	1		
17	Составление рациона питания.	1		
18	Подсчитывание калорий.	1		
19	Приготовление диетического блюда	1		
Тема: «КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ»(4часов)				
20	Традиции культуры поведения в современном обществе.	1		
21	Соседи.	1		
22	Прием гостей.	1		
23	Посещение гостей.	1		
Тема: «ЖИЛИЩЕ»(4часов)				
24	Интерьер дома.	1		
25	Стили интерьера.	1		
26	Косметический ремонт дома (квартиры).	1		
27	Капитальный ремонт дома (квартиры).	1		
Тема: «ТРАНСПОРТ»(4часа)				
28	Авиатранспорт	1		
29	Аэровокзал.	1		
30	Стоимость проезда. Порядок приобретения билетов.	1		
31	Регистрация рейсов.	1		

Тема: «ТОРГОВЛЯ»(4часа)				
32	Рынок.	1		
33	Отделы рынка.	1		
34	Ярмарка.	1		
35	Виды ярмарок, время и место проведения.	1		
Тема: «СРЕДСТВА СВЯЗИ»(8часов)				
36	Социальные сети.	1		
37	Познавательные, развлекательные, запрещенные сайты.	1		
38	Электронная почта.	1		
39	Правила составления электронных писем.	1		
40	Курьерская доставка. Заказ, оформление, стоимость курьерской доставки.	1		
41	Денежные переводы. Виды переводов.	1		
42	Заполнение бланков.	1		
43	Оплата телефонных услуг.	1		
Тема: «СЕМЬЯ»(4часа)				
44	Основы семейного очага.	1		
45	Семейные традиции.	1		
46	Семейные отношения.	1		
47	Закон Российской Федерации о браке и семье.	1		
Тема: «МЕДИЦИНА»(4часа)				
48	Виды инфекционных заболеваний.	1		
49	Меры по предупреждению инфекционных заболеваний.	1		
50	Правила ухода за больными.	1		
51	Лист нетрудоспособности(по болезни, для ухода за больным).	1		
Тема: «УЧРЕЖДЕНИЯ, ОРГАНИЗАЦИИ, ПРЕДПРИЯТИЯ»(2часа)				
52	Предприятия бытового обслуживания населения.	1		
53	Правила пользования услугами предприятий бытового обслуживания.	1		
Тема: «ЭКОНОМИКА ДОМАШНЕГО ХОЗЯЙСТВА»(7часов)				
54	Составление бюджета.	1		
55	Соотношение доходов и расходов.	1		
56	Экономия природных ресурсов (газ, свет, вода)	1		
57	Виды и цели сбережений.	1		
58	Виды кредита.	1		
59	Порядок оформления кредита.	1		
60	Виды страхования.	1		
Тема: «ПРОФОРИЕНТАЦИЯ И ТРУДОУСТРОЙСТВО»(8часов)				
61	Выбор профессии.	1		
62	Составление резюме.	1		
63	Заполнение анкеты.	1		

64	Учреждения и отделы по трудоустройству.	1		
65	Документы необходимые для устройства на работу.	1		
66	Оформление на работу.	1		
67	Деловые бумаги, правила их составления.	1		
68	Подведение итогов. Обобщение пройденного материала.	1		