

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ПРИОЗЕРСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН  
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СОСНОВСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

к АООП

для обучающихся с легкой умственной отсталостью  
утвержденной приказом № 324 от 15.07.2021 г.

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

коррекционно-развивающего курса  
**«Социально-бытовая ориентировка»**

**Индивидуальное обучение на дому  
по медицинским показаниям**

**5-9 класс**

Программа разработана на основе:

программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, под редакцией д.п.н. В.В.Воронковой Сб.1. – М.: ВЛАДОС, 2011.

2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по **СБО (социально-бытовая ориентировка)** для 5-9 классов составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью, разработанной на основе ФГОС.

Рабочая программа по социально-бытовой ориентировки для 5-9 классов составлена на основе программы «Социально-бытовая ориентировка» В.И.Романиной, Н.П.Павловой (сборник Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида /под редакцией В.В. Воронковой, Владос, 2010г.

### 1. Планируемые результаты освоения курса

#### **Цели курса социально-бытовой ориентировки:**

Формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи; овладение знаниями, умениями, навыками, обеспечивающими социальную адаптацию обучающихся с умственной отсталостью, повышение уровня общего развития учащихся и их всесторонняя подготовка к самостоятельной жизни, и решению различных жизненных задач.

#### **Задачи предмета СБО:**

1. Систематизация, формирование и совершенствование у учащихся необходимых им навыков общественно полезного труда и самообслуживания;
2. Организация и использование бригадных форм обучения во всех видах практических занятий, экскурсиях, тренировочных упражнениях;
3. Учет индивидуальных особенностей каждого ребёнка, принимая во внимание не только своеобразие их развития, но и возможности овладения учебным материалом, трудовыми умениями и навыками;
4. Возможность систематично формировать и совершенствовать у детей необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире;
5. Усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения с людьми в различных жизненных ситуациях;
6. Воспитание позитивного ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью других людей;
7. Использование приобретенных знаний и умений в повседневной жизни для заботы о собственном здоровье, оказание первой помощи себе и окружающим.

#### **Место учебного предмета «СБО» в формировании базовых учебных действий:**

##### **Личностные учебные действия:**

- ✓ бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны;
- ✓ адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.

##### **Коммуникативные учебные действия:**

- ✓ вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых);
- ✓ слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.

#### **Регулятивные учебные действия:**

- ✓ принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- ✓ осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- ✓ осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

#### **Познавательные учебные действия:**

- ✓ дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- ✓ применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания.

#### **Личностными результатами изучения учебного предмета являются:**

- формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
- воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности;
- привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу, творческого отношения к домашнему труду;
- развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;
- развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь).

#### **Планируемые предметные результаты освоения программы за 5 класс.**

##### **1. Обучающиеся должны знать:**

- ✓ Значение питания, правила безопасной работы режущими инструментами, виды; не требующих тепловой обработки, правила сервировки стола и мытья посуды.
- ✓ Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета, периодичность правила чистки ушей, правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач, о вреде курения и алкоголя.
- ✓ Виды одежды, обуви и их назначение, правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстиля).
- ✓ Родственные отношения в семье, состав семьи, их фамилии, имена, отчества.
- ✓ Требования к осанке при ходьбе и сидении, правила поведения при встрече и расставании, при общении со взрослыми и сверстниками, правила поведения за столом

- ✓ Виды жилых помещений, почтовый адрес своего дома и школы, правила организации рабочего места школьника.
- ✓ Основные транспортные средства, рациональный маршрут до школы, количество времени, затрачиваемого на поездку, правила передвижения на велосипеде.
- ✓ Виды магазинов, назначение продуктовых магазинов и их отделов, правила поведения в магазине.

## **2. Обучающиеся должны уметь:**

- ✓ Прочитать рецепт блюда и подобрать к нему продукты питания, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи, строго соблюдать правила безопасной работы с острыми предметами
- ✓ Совершать вечерний и утренний туалет в определенной последовательности, выбирать прическу и причесывать волосы, стирать вещи индивидуального пользования, беречь зрение.
- ✓ Различать одежду и обувь в зависимости от их назначения, подбирать одежду и обувь по сезону, сушить и чистить обувь и одежду.
- ✓ Записывать фамилию, имя, отчество своих членов семьи, выполнять правила поведения в семье.
- ✓ Следить за своей осанкой, походкой, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами,
- ✓ Правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками, вежливо обращаться с просьбой и вопросам к взрослым.
- ✓ Писать адрес на почтовых конвертах, соблюдать порядок на рабочем месте и во всем жилом помещении.
- ✓ Соблюдать правила поведения в общественном транспорте, правила дорожного движения, различать знаки дорожного движения.
- ✓ Выбирать необходимые продукты питания, округленно подсчитывать сумму и сдачу, культурно вести себя с работниками торговли.

## **Планируемые результаты освоения программы за 6 класс.**

### **1. Обучающиеся должны знать:**

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

- ✓ Виды детских учреждений и их назначение, адрес дома детского творчества.

## **2. Обучающиеся должны уметь:**

- ✓ Пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдая технику безопасности, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи.
- ✓ Закалять свой организм, соблюдать правила личной гигиены, отказаться от соблазна наркотических и токсических веществ.
- ✓ Пришивать пуговицы, крючки, петли, вешалки.
- ✓ Зашивать одежду по распорочшемуся шву, подбирать моющие средства для стирки одежды из хлопчатобумажной ткани.
- ✓ Рассказать о месте работы родителей, занимаемой ими должности, выполнять определенные обязанности в семье.
- ✓ Культурно вести себя в театре, кино, библиотеке, тактично и вежливо вести себя при разговоре со сверстниками и старшими людьми.
- ✓ Производить сухую и влажную уборку помещения, чистить с помощью пылесоса, ухаживать за мебелью и полом.
- ✓ Выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу, ориентироваться в расписании пригородных поездов.
- ✓ Выбирать нужный товар, выяснять срок годности, оплачивать и соблюдать правила поведения в магазинах города.
- ✓ Заполнять бланки на отправку бандероли и посылки, составлять опись вложенных вещей.
- ✓ Использовать лекарственные растения при оказании первой помощи, готовить настои и отвары, обрабатывать раны и накладывать повязки.

## **Планируемые результаты освоения программы за 7 класс.**

### **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 лица и рук.
- ✓ Особенности стирки цветного и белого белья, правила пользования моющими средствами, устройство стиральной машины и способы пользования ею, назначение прачечной и виды её услуг, последовательность и особенность глажения одежды из разных тканей.
- ✓ Правила ухода за младшими детьми, различные, тихие и подвижные игры, стишки, песенки.
- ✓ Правила поведения при встрече 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, порядок заказа переговоров.
- ✓ Меры по предупреждению несчастных случаев, правила оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях.

### **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 кожи и волос, 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 бельё вручную и с помощью стиральной машины.
- ✓ Ухаживать за младшими детьми, объяснять им правила игры и играть с ними.
- ✓ Культурно вести себя в гостях, выбирать подарки, изготавливать простые сувениры.
- ✓ Убирать жилые помещения, мыть зеркала и стёкла, утеплять окна.
- ✓ Ориентироваться в расписании, приобретать билеты, обращаться 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.

### **Планируемые результаты освоения программы за 8 класс.**

#### **1. Обучающиеся должны знать:**

- ✓ Виды теста, способы приготовления изделий из теста, способы заготовки продуктов впрок.
- ✓ Правила ухода за кожей лица, приёмы 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 химическим очисткам одежды, предоставляемые услуги.
- ✓ Правила ухода за грудным ребёнком, санитарно - гигиенические требования к содержанию детской посуды, постельки, игрушек.
- ✓ Правила поведения юноши и девушки при встрече, 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, виды междугородней связи и способы её осуществления.
- ✓ Меры по предупреждению несчастных случаев в быту, правила и приёмы 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, шеи, рук, ног, использовать подручные средства к имеющимся косметическим средствам.
- ✓ Стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, гладить рубашки и блузки.

- ✓ Купать, одевать, пеленать ребёнка, содержать в порядке его вещи.
- ✓ Культурно и вежливо вести себя при знакомстве в общественных местах.
- ✓ Мыть кафельные стены, чистить раковины.
- ✓ Покупать билет, пользоваться расписанием, обращаться за справкой.
- ✓ Находить нужные товары, выбирать продукцию в соответствии с её качеством.
- ✓ Кратко объяснять причину звонка по телефону, получать справку, узнавать время, культурно и вежливо разговаривать по телефону.
- ✓ Оказывать первую помощь при ожоге, обморожении, утопающему.
- ✓ Подсчитывать бюджет семьи, составлять доверенность, снимать показатели счетчика, соблюдать правила экономии и порядок помещений сбережений в сбербанки.

### **Планируемые результаты освоения программы за 9 класс.**

#### ***1. Обучающиеся должны знать:***

- ✓ Размеры своей одежды и обуви, гарантийные сроки носки, правила возврата, способы выведения пятен в домашних условиях.
- ✓ Значение диетического питания, особенности и важности питания детей ясельного возраста, названия и рецепты 1 -2 национальных блюд.
- ✓ Основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и их профилактику.
- ✓ Основные виды семейных отношений, формы организации отдыха и досуга в семье, семейные традиции, обязанности членов семьи.
- ✓ Правила поведения в обществе - правила приёма гостей.
- ✓ Правила расстановки мебели в квартире, требования к подбору предметов интерьера, правила сохранения жилищного фонда.
- ✓ Службы аэровокзала, порядок приобретения и возврата билетов, правила поведения в аэропорту.
- ✓ Виды ярмарок, отличия ярмарки от магазина.
- ✓ Виды денежных переводов, их стоимость, виды телефонной связи.
- ✓ Способы распространения инфекционных заболеваний, меры по их предупреждению, правила и приёмы ухода за больным.
- ✓ Местонахождение предприятий бытового обслуживания, какие виды услуг они оказывают.
- ✓ Учреждения и отделы по трудоустройству, их местонахождение, виды документов для устройства на работу, перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

#### ***2. Обучающиеся должны уметь:***

- ✓ Подбирать одежду и обувь в соответствии со своим размером, выводить пятна на одежде различными способами.
- ✓ Составлять меню диетического питания на день, составлять меню на день для ребенка ясельного возраста, выполнять сервировку праздничного стола.
- ✓ Анализировать различные семейные ситуации, выполнять морально-этические нормы взаимоотношения в семье, поддерживать и укреплять семейные традиции.
- ✓ Встречать гостей, вежливо вести себя во время приёма.
- ✓ Расставлять мебель в квартире, подбирать детали интерьера.
- ✓ Определять маршрут и выбирать транспортное средство.
- ✓ Заполнить почтовый и телеграфный переводы, подсчитать стоимость денежных отпавлений.

- ✓ Предупреждать инфекционные заболевания, строго соблюдать правила ухода за больным.
- ✓ Обращаться с вопросом и просьбой к работникам предприятий бытового обслуживания.
- ✓ Обращаться в отделы кадров учреждений для устройства на работу, писать заявления, автобиографию, заявки на материалы, расписку, докладную и заполнять анкету.

***В итоге освоения программы СБО обучающиеся должны использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:***

- ✓ рациональной организации труда и отдыха;
- ✓ безопасного обращения с веществами и материалами;
- ✓ ремонта изделий из различных материалов; создания изделий или получения продукта с использованием ручных инструментов, машин, оборудования и приспособлений;
- ✓ приготовления и повышения качества, сокращения временных и энергетических затрат при обработке пищевых продуктов; консервирования и заготовки пищевых
- ✓ продуктов в домашних условиях; соблюдения правил этикета за столом; приготовления блюд по готовым рецептам, включая блюда национальной кухни; выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий; сервировки стола и оформления приготовленных блюд;
- ✓ выбора рациональных способов и средств ухода за одеждой и обувью; применения бытовых санитарно-гигиенических средств;
- ✓ построения планов профессиональной карьеры, выбора пути продолжения образования или трудоустройства;
- ✓ обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;
- ✓ соблюдения мер предосторожности и правил поведения в общественном транспорте;
- ✓ пользования бытовыми приборами и инструментами;
- ✓ обращения в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

## 2. Содержание курса

### 5 класс

Разделы	Краткое содержание
«Введение»	Беседа о цели, содержании и значении предмета СБО. Особенности уроков СБО. Знакомство с кабинетом, правила поведения в нем. Соблюдение правил техники безопасности в кабинете. Соблюдение санитарно - гигиенических требований на занятиях
«Личная гигиена»	Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. Содержание в чистоте и порядке личных вещей. Типы волос и пользование шампунем в соответствии с типом волос. Здоровье и красота прически Гигиена зрения и слуха, гигиена чтения. Как смотреть телевизор. <b>Практические работы</b> Выполнение утреннего и вечернего туалета: мытье рук, лица, ушей, чистка зубов, Выполнение вечернего туалета, Подбор моющего средства в соответствии с типом волос. Подбор расчески, прически причесывание волос Измерение расстояния от книги до глаз, от телевизора до зрителя. Установка настольной лампы Чистка ушей



«Одежда и обувь»	<p>Виды одежды и обуви и головных уборов. Классификация одежды по сезонам (верхняя одежда, легкое платье.) Одежда повседневная, праздничная, спортивная. Правила и приёмы повседневного ухода за одеждой. Предупреждение загрязнения, сушка мокрой одежды. Подготовка к хранению одежды. Правила, приёмы и средства ухода за обувью. Правила и приёмы сушки мокрой обуви. Подготовка к хранению обуви.</p> <p><b>Практические работы</b> Чистка и сушка повседневной одежды, верхней одежды, обуви.</p>
«Питание»	<p>Продукты питания (хлеб, мясо, овощи, фрукты ит.д.). Значение разнообразия продуктов питания для здоровья человека. Место приготовления пищи и его оборудование. Кухонные принадлежности и приборы. Правила пользования и ухода за ними. Кухонные приборы, принадлежности и посуда. Правила пользования и уход за ними. Химические средства по уходу 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.</p> <p><b>Практические работы</b> Приготовление бутербродов, салата, сервировка стола к завтраку. Чистка и мытьё кухонных принадлежностей и посуды</p>
«Культура поведения»	<p>Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя для общего здоровья. 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.</p>
«Жилище»	<p>Виды жилых помещений в городе и деревне. Жилой дом, интернатские помещения. Варианты квартир и подсобных помещений, виды отопления. Почтовый адрес дома, школы.</p>
«Транспорт»	<p>Наземный городской транспорт. Проезд в школу-интернат (маршрут, виды транспорта). Поведение в транспорте и на улице. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения.</p>
«Торговля»	<p>Продовольственные и промтоварные магазины, универсамы, супермаркеты, специализированные магазины. Их назначение. Порядок приобретения товаров в продовольственных магазинах.</p> <p><b>Экскурсия</b> в продовольственный магазин</p>

## 6 класс

Разделы	Краткое содержание
«Личная гигиена»	<p>Закаливания организма (зарядка, обтирание, сезонная одежда, физические упражнения). Мытьё рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук.</p>
«Одежда и обувь»	<p>Мелкий ремонт одежды (правила пришивания пуговиц, вешалок, крючков, зашивание распоровшегося шва). Правила и приемы ручной стирки изделий из х/б тканей. Глажение фартуков, косынок, салфеток.</p> <p><b>Практическая работа</b> Пришивание пуговиц, петель, крючков, вешалок на школьную и домашнюю одежду, подшивание брюк, платья, зашивание распоровшегося шва.</p>
«Питание»	<p>Гигиена приготовления пищи. Правила и приемы хранения 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</p> <p><b>Практические работы</b></p>

	Варка макарон, картофеля, приготовление каши на воде, и молоке. Пюре. Запеканок (из творога, и других продуктов). Оформление готовых блюд
«Семья»	Состав семьи учащихся: имя, отчества, возраст, место работы членов семьи, личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.
«Культура поведения»	Правила поведения 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 сухая и влажная уборка квартиры. Пылесос. Комнатные растения (их назначение, допустимое количество и уход). Уход за полом. Средства по уходу за полом. <b>Практические работы</b> Сухая и влажная уборка помещения, пользование пылесосом и уход за ним. Мытьё полов. Уход за комнатными растениями: полив, опрыскивание, пересадка.
«Транспорт»	Основные транспортные средства. Пользование городским транспортом. Оплата поезда на всех видах транспорта (разовый, проездной, единый билеты). Наиболее рациональные маршруты передвижения от дома до школы, в разные точки города, района. Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.
«Торговля»	Продовольственные и специализированные продовольственные магазины. Виды товаров, их стоимость. Порядок приобретения товара. <b>Экскурсия</b> 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 отправления писем. Телеграф. Виды телеграфных услуг. Тарифы. Заполнение телеграфных бланков составление текста телеграмм. <b>Практическая работа</b> Написание адреса и индекса на конвертах. Составление телеграмм, заполнение телеграфных бланков.
«Медицинская помощь»	Виды медицинской помощи. Виды медицинских учреждений, их значение. Работники медицинских учреждений (врачи, медицинские сестры, младший медицинский персонал, регистраторы, работники аптек). Виды медицинской помощи: доврачебная, «скорая помощь», помощь на дому, амбулаторный прием, госпитализация. Вызов «скорой помощи» и врача на дом. Использование различных видов мед. помощи <b>Экскурсия</b> в аптеку.
«Учреждения, организации и предприятия»	Дошкольные учреждения и их назначения. <b>Экскурсия</b> в школу искусств.

## 7 класс

Разделы	Краткое содержание
«Личная гигиена»	Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены. Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. Гигиена одежды, нательного и постельного белья.
«Одежда и обувь»	Ремонт разорванных мест одежды, штопка. Стирка белья из х/б ткани вручную, и с помощью стиральной машины. Утюжка белья, брюк, спортивной одежды. «Химчистка». Виды услуг. Правила пользования. <b>Практические работы</b>

	Ремонт разорванных мест одежды, штопка. Стирка мелких предметов из белой хлопчатобумажной ткани вручную и с помощью стиральной машины.
«Питание»	Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных полуфабрикатов. Третьи блюда. Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи. Сервировка стола к обеду. <b>Практическая работа</b> Приготовление закусок, первых, вторых и третьих блюд.
«Семья»	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми <b>Практическая работа</b> Оказание помощи первоклассникам в одевании на прогулку. Разучивание тихих и подвижных игр. Проведение игр с детьми младшего возраста.
«Культура поведения»	Поведение в гостях. Подарки. <b>Практическая работа</b> Изготовление несложных сувениров.
«Жилище»	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к лету и зиме. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уход за мебелью, в зависимости от покрытия (мягкая обивка, полировка, лак). Животные дома (кошка, собака, попугай). <b>Практическая работа</b> Уборка помещения, чистка мягкой мебели, мытьё зеркал, утепление окон.
«Транспорт»	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы и его службы. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Приобретения ж/д билетов. Камеры хранения багажа. <b>Экскурсия</b> на автостанцию.
«Торговля»	Универсальные и специализированные промышленные магазины их отделы, Назначение магазинов. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров. <b>Экскурсия</b> в промтоварный магазин.
«Средства связи»	Виды бандеролей, порядок их отправления. Упаковка и стоимость пересылки. Виды упаковки, правила отправления и стоимость пересылки. Заполнение бланков. <b>Практические работы</b> Заполнение бланков на отправку бандеролей. Упаковка бандеролей. <b>Экскурсия</b> на почту.
«Медицинская помощь»	Домашняя аптечка. Термометр. Лекарственные растения. Первая помощь при травмах, ранах, ушибах, переломах. <b>Практические работы</b> Упражнения в наложении повязок на рану, поврежденную конечность. Заваривание травяного чая.
«Учреждения, организации и предприятия»	Промышленные предприятия и сельскохозяйственные объекты местности,

## **8 класс**

<b>Разделы</b>	<b>Краткое содержание</b>
«Личная гигиена»	Уход за кожей лица. Косметические средства (лосьоны, кремы и др.) <b>Практическая работа</b> Упражнение в протирании кожи лица лосьоном, нанесение крема.
«Питание»	Приготовления изделия из теста. Квашение, соление овощей, варка варенья из фруктов и ягод. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю. <b>Практические работы</b> Приготовление блинов, печенья и других изделий из теста. Квашение, соление овощей. Варка варенья из фруктов, ягод. Упражнение в составлении меню.

«Одежда и обувь»	<p>Особенности ухода за одеждой из шерстяных и синтетических тканей, стирка их в домашних условиях. Правила и приемы глажения блузок, рубашек, платьев. Прачечная. Правила пользования (метки, заполнение бланков). Виды услуг. Прачечная самообслуживание.</p> <p><b>Практическая работа</b> Стирка и утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей. Заполнение бланков для сдачи белья.</p> <p><b>Экскурсия</b> в прачечную</p>
«Семья»	<p>Уход за грудным ребенком в семье (кормление из соски и с ложечки, купание, пеленание, одевание, уборка постели, правила содержания детской посуды, игрушек)</p> <p><b>Практическая работа</b> Упражнения в купании, одевании, пеленании куклы</p>
«Экономика домашнего хозяйства»	<p>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.)</p> <p><b>Практические работы</b> Упражнение 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.</p> <p><b>Экскурсия</b> в ЖКХ</p>
«Культура поведения»	<p>Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей.</p>
«Жилище»	<p>Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами. Моющие средства, используемые при уборке кухни, ванной, санузла.</p> <p><b>Практическая работа</b> Мытье кафельных стен, чистка раковин.</p>
«Транспорт»	<p>Междугородний автотранспорт, автовокзал. Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда. Водный транспорт. Основные маршруты. Расписание. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.</p> <p><b>Экскурсия</b> на автобусную станцию.</p>
«Торговля»	<p>Специализированные магазины (книжный, спортивный и др.). Стоимость основных промышленных товаров.</p> <p><b>Практические работы</b> Упражнения в подсчете стоимости покупок.</p> <p><b>Экскурсия</b> в один из специализированных магазинов</p>
«Средства связи»	<p>Телефон. Пользование городским телефоном-автоматом, квартирным телефоном. Правила пользования телефонным справочником. Культура разговора по телефону. Получение справок по телефону. Вызов милиции, пожарной команды, аварийных служб при утечке газа, поломке водопровода, неисправности электросети, получение справок по телефону. Служба точного времени. Междугородняя телефонная связь. Порядок пользования автоматической связью. Заказ междугороднего телефонного разговора. Тарифы на телефонные разговоры.</p> <p><b>Экскурсия</b> на переговорный пункт</p>
«Медицинская»	<p>Первая помощь при несчастных случаях (ожогах, обмороживании,</p>

помощь»	отравлении, тепловом и солнечном ударах). Первая помощь утопающему. Глистные заболевания и меры их предупреждения. <b>Практические работы</b> Упражнения в оказании первой помощи при ожогах, обмороживании, утоплении. <b>Экскурсия</b> в поликлинику.
«Учреждения, организации и предприятия»	Департамент, муниципалитет, префектура, милиция, их назначение. <b>Экскурсия</b> в одну из организаций по теме.

## 9 класс

Разделы	Краткое содержание
«Личная гигиена»	Здоровый образ жизни - один из условий успеха в жизни человека. (Вред курения, алкоголя и наркотиков. Значение физических упражнений : в здоровом теле - здоровый дух.)
«Одежда и обувь»	Стиль одежды, мода, обновление одежды (замена мелких деталей). Выбор одежды и обуви при покупке. Выведение мелких пятен на одежды в домашних условиях (средства правила выведения) техника безопасности при пользовании средствами для выведения пятен. <b>Практическая работа</b> Определение размеров одежды и обуви, примерка одежды и обуви. Выведение пятен.
«Жилище»	Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер. Сохранение жилищного фонда. <b>Практическая работа</b> Упражнения в рациональной расстановке мебели, подборе деталей интерьера.
«Питание»	Приготовление национальных блюд. Составление меню и сервировка праздничного стола. Диетическое питание. Питание детей ясельного возраста. <b>Практическая работа</b> Приготовление национальных блюд. Составление меню праздничного стола. Приготовление блюд для детей ясельного возраста, диетических блюд.
«Семья»	Основы семейного очага (условия для создания семьи, семейные отношения, семейные традиции). Закон Российской Федерации о браке и семье. <b>Практическая работа</b> Упражнение в анализе различных семейных ситуаций
«Культура поведения»	Традиции культуры поведения в современном обществе. Соседи. Прием гостей <b>Практическая работа</b> Упражнения в умении анализировать поступки людей и давать им правильную оценку. Упражнения в умении планировать свои действия во время приема гостей.
«Транспорт»	Назначение авиатранспорта. Аэровокзал. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда. <b>Практическая работа</b> Упражнения в умении ориентироваться в расписании
«Торговля»	Рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания и реализации сельскохозяйственных продуктов. Отделы рынка. Выбор покупки в соответствии со своими потребностями и возможностями. Значение ярмарок. Торговля уцененными товарами скупка вещей у населения. Правила сдачи вещей в скупку, комиссионный магазин.

	<p>Правила получения денег за проданные вещи Виды ярмарок. Время и место проведения ярмарок.</p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p><b>Экскурсия</b> на рынок Упражнение в умении выбрать покупку с учетом потребностей и возможностей. Упражнения в вежливом обращении к продавцу и подсчете стоимости покупки.</p>
«Средства связи»	<p>Виды денежных переводов, стоимость их отправлений. Виды связи, особенности каждой, значимость в современной жизни</p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p>Заполнение бланков денежных переводов. Заполнение квитанций по оплате телеграфных услуг.</p>
«Медицинская помощь»	<p>Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению. Уход за больным. документы, подтверждающие нетрудоспособность.</p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p>Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций (лист-вкладыш) к лекарствам</p> <p>Упражнение в умении измерять температуру, ставить горчичники</p>
«Учреждения, организации и предприятия»	<p>Предприятия бытового обслуживания, их назначение.</p> <p><b>Экскурсия</b> на предприятия бытового обслуживания.</p> <p>Упражнение в умении обращаться с вопросами, просьбами к работникам предприятий бытового обслуживания</p>
Экономика домашнего хозяйства	<p>Бюджет. Текущие расходы</p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p><b>Экскурсия</b> в сберкасса Упражнения в подсчете расходов на удовлетворение культурных потребностей. Упражнения в расчетах рационального ведения хозяйства</p>
«Трудоустройство»	<p>Учреждения и отделы по трудоустройству. Оформление на работу, постоянную и по договору. Документы, необходимые для поступления на работу, их оформление. Деловые бумаги: заявление, анкета, расписка, докладная записка, заявка. Правила их составления и написание.</p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p><b>Экскурсия</b> в отдел занятости населения Определение качеств личности необходимых для выбранной профессии. Упражнение в умении обращаться в службу занятости, отделы кадров для устройства на работу. Составление деловых бумаг: заявление, автобиографии, анкеты, заявки на материалы, инструменты, расписки, докладные записки.</p>

### 3. Тематическое планирование

Очное обучение, с выходом учителя на дом

Разделы	Кол-во часов в год очно, по классам				
	5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл
«Личная гигиена»	2	1	1	1	1
«Одежда и обувь»	2	3	2	2	1
«Жилище»	2	1	2	1	1
«Питание»	2	2	3	2	2
«Семья»	2	1	1	2	1
«Культура поведения»	3	1	1	1	1
«Транспорт»	2	1	1	1	1
«Торговля»	2	1	1	1	2
«Средства связи»	-	2	1	1	1
«Медицинская помощь»	-	2	2	2	1
«Учреждения, организации и	-	2	1	1	1

предприятия»					
Экономика домашнего хозяйства	-	-	1	2	2
«Трудоустройство»	-	-	-	-	2
<b>ВСЕГО</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>

#### Заочное обучение

Разделы	Кол-во часов в год заочно, по классам				
	5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл
«Личная гигиена»	2	1	1	1	1
«Одежда и обувь»	2	3	2	2	1
«Жилище»	2	1	2	1	1
«Питание»	2	2	3	2	2
«Семья»	2	1	1	2	1
«Культура поведения»	3	1	1	1	1
«Транспорт»	2	1	1	1	1
«Торговля»	2	1	1	1	2
«Средства связи»		2	1	1	1
«Медицинская помощь»		2	2	2	1
«Учреждения, организации и предприятия»		2	1	1	1
Экономика домашнего хозяйства			1	2	2
«Трудоустройство»					2
<b>ВСЕГО</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>

Предполагается (при возможности) участие в мероприятиях воспитательной программы ОУ:

1. Благоустройство школьной территории
2. Экскурсии на предприятия
3. Праздники и концерты в классе и школе.
4. Профорientационные мероприятия.