

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФОМИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**Приложение № 14
к АОП для обучающихся с ОВЗ
(для детей с умственной
отсталостью)
МОУ «Фоминская ООШ»**

**Рабочая программа учебного предмета
«СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА»
Общее образование, 5-9 классы**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка»

В результате изучения разделов образовательной области «Социально-бытовая ориентировка» для 5 класса учащиеся должны знать:

- последовательность утреннего и вечернего туалета;
- правила ухода за волосами, подбора прически;
- правила охраны зрения;
- виды одежды и головных уборов, их назначение;
- правила повседневного ухода и хранения;
- виды обуви, назначение;
- правила ухода за обувью из различных материалов;
- значение продуктов питания для здоровья человека;
- правила безопасной работы с режущими инструментами, кипятком;
- виды бутербродов;
- виды салатов и винегретов;
- правила заваривания чая;
- правила сервировки стола к завтраку;
- семейные обязанности; уклад семьи в прошлом, влияние технического прогресса на изменение функциональных обязанностей старших членов семьи;
- правила поведения в музее, библиотеке, в кино, театре;
- правила поведения за столом, правила приема пищи;
- виды жилых помещений в городе и деревне;
- гигиенические требования к жилому помещению;
- правила подметания пола, вытирания пыли;
- адрес школы;
- правила поведения в общественном транспорте;
- правила передвижения на велосипеде;
- правила дорожного движения;
- основные виды магазинов, их назначение;
- правила поведения в магазине;
- виды отделов в продуктовых магазинах и правила покупки товаров;

уметь:

- совершать утренний и вечерний туалет;
- чистить уши;
- самостоятельно мыть голову и сушить волосы феном;
- бережно относиться к зрению;
- ухаживать за одеждой и обувью, правильно ее хранить;
- сервировать стол к завтраку, готовить бутерброды, салаты, винегрет, яичницу;
- мыть посуду;
- написать фамилии, имена, отчества своих близких родственников;
- вести себя в общественных местах;
- написать адрес школы;
- вытирать пыль, подметать пол;
- передвигаться на велосипеде по проезжей части;
- пользоваться общественным транспортом;
- приобретать товары в продовольственном магазине.

В результате изучения разделов образовательной области «Социально-бытовая ориентировка» для 6 класса учащиеся должны знать:

- правила закаливания организма;
- правила ухода за руками и ногами;
- правила безопасной работы с режущими и колющими инструментами, утюгом;
- правила пришивания пуговиц, штопки, зашивания одежды по распоровшемуся шву;
- режим питания;
- санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы с режущими инструментами и кипятком;
- правила пользования электрической и газовой плитой;
- меню ужина, сервировка стола к ужину;
- правила хранения продуктов при наличии холодильника и без него;
- рецепты приготовления вторых блюд;
- состав семьи;
- правила поведения в общественных местах;
- правила поведения в местах общественного питания;
- правила уборки квартиры;
- правила ухода за полом в зависимости от покрытия;
- устройство и принцип действия пылесоса;
- виды транспорта;
- виды продовольственных магазинов;
- основные средства связи;
- виды медицинских учреждений и медицинской помощи;

уметь:

- проводить закаливающие процедуры;
- ухаживать за руками и ногами;
- производить несложный ремонт одежды;
- обращаться с ножницами и иглой;
- пользоваться газовой и электрическими плитами;
- составлять меню ужина;
- готовить вторые блюда;
- вести себя в общественных местах и местах общепита;
- убирать комнату, квартиру;
- пользоваться пылесосом;
- делать покупки в продовольственном магазине;
- отправить телеграмму;
- обратиться в поликлинику за медицинской помощью.

В результате изучения разделов образовательной области «Социально-бытовая ориентировка» для 7 класса учащиеся должны знать:

- правила ухода за кожей лица и волосами;
- правила штопки и наложения заплат;
- правила стирки изделий из хлопчатобумажных и льняных тканей;
- устройство стиральной машины;
- значение рационального питания;

- санитарно-гигиенические требования к сырью и условиям приготовления мясных (рыбных) блюд;
- правила нескольких подвижных и настольных игр;
- как вести себя, если в вашем доме появились гости;
- правила поведения в гостях;
- как правильно делать подарки;
- правила дарения цветов;
- как сделать санитарную обработку в случае необходимости;
- как провести подготовку квартиры к зиме;
- о технике безопасности и мерах предосторожности при работе со средствами бытовой химии;
- правила заготовки топлива и топки печей;
- междугородный железнодорожный транспорт;
- внутреннее устройство ж/д вокзала;
- порядок приобретения билетов, виды вагонов, правила пользования камерой хранения;
- виды универсальных магазинов;
- правила пересылки бандеролей и посылок;
- как оказать первую медицинскую помощь при несчастных случаях;
- как измерить температуру тела;
- какие растения могут использоваться вместо лекарств;
- как приготовить настой, настойку и отвар;

уметь:

- ухаживать за проблемной кожей лица;
- выполнять ремонт одежды;
- готовить обед из трех блюд;
- играть с ребенком в подвижные и настольные игры;
- изготавливать подарки и сувениры;
- посылать бандероль и посылку;
- оказывать первую помощь до приезда врача;
- готовить напитки из лекарственных трав.

В результате изучения разделов образовательной области «Социально-бытовая ориентировка» для 8 класса учащиеся должны знать:

- правила ухода за кожей лица;
- правила ухода за волосами, ногтями;
- правила стирки одежды из хлопчатобумажных, льняных, шерстяных и синтетических тканей;
- правила и последовательность глажения изделий;
- способы заготовки продуктов впрок из овощей и фруктов;
- способы варки варенья из доступных продуктов;
- правила ухода за грудным ребенком;
- санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек, одежды ребенка;
- предметы ухода за новорожденным ребенком;
- состав аптечки матери и ребенка;
- правила общения юноши и девушки;
- как следует одеваться и пользоваться косметическими и парфюмерными средствами в зависимости от места нахождения;

- правила и периодичность уборки кухни и санузла;
- моющие средства и приспособления;
- правила техники безопасности при работе с моющими и чистящими средствами;
- правила мытья кафельных стен;
- как производить оплату жилой площади и коммунальных услуг;
- междугородный автотранспорт;
- порядок приобретения билета;
- специализированные магазины;
- правила поведения в магазине;
- как пользоваться различными видами связи;
- правила общения по телефону;
- как оказать первую помощь при несчастных случаях;
- профилактика и лечение глистных заболеваний;
- для чего нужен больничный лист.

уметь:

- правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук и ног;
- использовать подручные средства дополнительно к кремам, лосьонам;
- в меру пользоваться косметикой и парфюмерией;
- стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей;
- гладить блузки, рубашки, платья;
- обрабатывать продукты и посуду для варки варенья;
- готовить варенье из фруктов и овощей;
- ухаживать за новорожденным ребенком;
- содержать в надлежащем порядке вещи маленького ребенка;
- пользоваться предметами из аптечки матери и ребенка;
- одеваться соответственно месту нахождения;
- производить уборку кухни и санузла, соблюдая правила техники безопасности при работе с препаратами бытовой химии;
- производить оплату жилой площади и коммунальных услуг;
- пользоваться междугородным транспортом;
- приобретать билет;
- делать покупки в специализированных магазинах;
- вежливо обращаться к продавцу;
- общаться по телефону;
- пользоваться сотовым, домашним телефоном;
- вызывать в случае необходимости экстренные службы по телефонам 01, 02, 03, 04;
- оказывать первую помощь при несчастных случаях;
- лечить глистные заболевания народными средствами.

В результате изучения разделов образовательной области «Социально-бытовая ориентировка» для 9 класса учащиеся должны знать:

- как выбирать одежду и обувь;
- свои размеры одежды и обуви;
- гарантийные сроки носки;
- правила возврата;
- способы консервирования овощей;
- правила стерилизации;

- рецепты приготовления овощных консервов;
- особенности и важность правильного вскармливания грудного ребенка;
- рецепты приготовления блюд для детей ясельного возраста;
- правила содержания посуды ребенка;
- как вызвать на дом врача к больному ребенку;
- как правильно вести себя в общественных местах;
- правила хорошего тона в общении с другими людьми;
- как рационально расставить мебель в квартире;
- назначение авиатранспорта;
- порядок приобретения авиабилета;
- виды рынков: продуктовые, вещевые;
- отличие рынка от магазина;
- виды денежных переводов;
- стоимость отправления денежных переводов;
- виды связи;
- особенности каждого вида связи и их необходимость в условиях жизни общества;
- инфекционные заболевания и меры их предупреждения;
- как ухаживать за больным;
- документы, подтверждающие нетрудоспособность;
- список профессий, которые они могут получить в ПТУ;
- как составить деловые бумаги.

уметь:

- подбирать одежду и обувь в соответствии с индивидуальными особенностями;
- рационально выбирать товары, учитывая их назначение и собственные возможности;
- заготавливать на зиму овощные и фруктовые консервы;
- правильно кормить новорожденного ребенка;
- содержать посуду маленького ребенка в чистоте;
- вызывать врача на дом к больному ребенку;
- адекватно вести себя в различных общественных местах;
- рационально расставлять мебель в квартире;
- приобретать авиабилет;
- приобретать товары на рынке;
- отправлять и получать денежные переводы;
- пользоваться всеми видами связи;
- ухаживать за лежачим больным;
- написать заявление о приеме на работу, об увольнении с работы;
- написать доверенность, автобиографию и другие деловые бумаги;
- находить работу, используя газету объявлений.

2. Содержание учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка»

5 класс

Вводное занятие

Значение предмета СБО для будущей жизни. Чему будут учиться дети на уроках. Что представляет собой кабинет СБО, виды поделок, которые можно изготовить для проведения практических работ и сюжетно-ролевых игр.

1.Личная гигиена

Значение личной гигиены для сохранения здоровья человека.

Последовательность утреннего и вечернего туалета.

Уход за волосами, подбор прически.

Гигиена зрения.

Практические работы: «Выполнение утреннего туалета», «Чистка ушей», «Мытье головы», «Сушка волос феном», сюжетно-ролевая игра «В парикмахерской».

2. Одежда и обувь

Виды одежды и головных уборов, их назначение. Правила повседневного ухода и хранения.

Виды обуви, назначение. Правила ухода за обувью из различных материалов.

Практические работы: «Повседневный уход за одеждой и подготовка ее к хранению», «Повседневный уход за кожаной обувью», «Убираем зимние вещи на летнее хранение».

3. Питание

Значение продуктов питания для здоровья человека.

Кухонная, столовая, чайная посуда, уход за ней.

Правила безопасной работы с режущими инструментами, кипятком.

Виды бутербродов.

Салаты и винегреты.

Заваривание чая.

Сервировка стола к завтраку.

Практические работы: «Приготовление салата картофельного», «Приготовление винегрета», «Приготовление яичницы», «Мытье кухонной посуды», «Сервировка стола к завтраку, мытье столовой посуды».

4. Семья

Понятие о доме, семье, семейных обязанностях.

Уклад семьи в прошлом (в деревне, в городе).

Современная семья, влияние технического прогресса на изменение функциональных обязанностей старших членов семьи.

Практические работы: «Написать фамилии, имена, отчества родителей, бабушек, дедушек, братьев и сестер», сюжетно-ролевая игра «Семейное чаепитие».

5. Культура поведения

Правила поведения в музее, библиотеке, в кино, театре.

Правила поведения за столом.

Правила приема пищи.

Практические работы: сюжетно-ролевая игра «Поход в кино», сюжетно-ролевая игра «В кафе», экскурсия в школьную библиотеку.

6. Жилище

Виды жилых помещений в городе и деревне. Жилой дом, интернатские помещения.

Гигиенические требования к жилому помещению.

Правила подметания пола, вытирания пыли.

Адрес школы и домашний адрес.

Практические работы: «Написание адреса школы или дома на почтовой открытке», «Вытирание пыли в спальном комнате», «Подметание пола в игровой комнате», «Ежедневная уборка в моей комнате».

7. Транспорт

Правила поведения в общественном транспорте.

Правила передвижения на велосипеде.

Правила дорожного движения.

Практические работы: «Поездка в пригородном автобусе», «Изучение правил дорожного движения и дорожных знаков с помощью интерактивной компьютерной игры».

8. Торговля

Основные виды магазинов. Их назначение. Правила поведения в магазине.

Виды отделов в продуктовых магазинах и правила покупки товаров.

Практические работы: сюжетно-ролевая игра «Порядок приобретения товара в продовольственном магазине», экскурсия в продовольственный магазин.

6 класс

1. Личная гигиена

Правила закаливания организма.

Правила ухода за руками и ногами.

Практическая работа: «В маникюрном салоне».

2. Одежда и обувь

Ремонт одежды.

Правила безопасной работы с режущими и колющими инструментами, утюгом.

Практические работы: «Пришивание пуговиц со сквозными отверстиями», «Выполнение ремонта одежды по распоровшемуся шву», «Пришивание вешалки к пальто», «Стирка изделий из хлопчатобумажных и шелковых тканей вручную», сюжетно-ролевая игра «Ателье срочного ремонта».

3. Питание

Режим питания.

Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы с режущими инструментами и кипятком.

Правила пользования электрической и газовой плитой.

Меню ужина, сервировка стола к ужину.

Правила хранения продуктов при наличии холодильника и без него.

Рецепты приготовления вторых блюд.

Практические работы: «Приготовление манной каши», «Приготовление отварного картофеля», «Приготовление картофельного пюре», «Приготовление отварных макарон», «Приготовление гречневой каши», «Приготовление запеканки творожной», «Генеральная уборка кухни».

4. Семья

Состав семьи: мама, папа, бабушка, дедушка, братья, сестры, дядя, тетя, племянники, двоюродные братья, сестры.

Распределение обязанностей на кухне.

Практические работы: «Распределение обязанностей на кухне», сюжетно-ролевая игра «Семейный ужин».

5. Культура поведения

Правила поведения в общественных местах.

Правила поведения в местах общественного питания.

Практические работы: сюжетно-ролевая игра «В театре», сюжетно-ролевая игра «В кафе».

6. Жилище

Ваш дом.

Уборка квартиры.

Уход за полом в зависимости от покрытия.

Пылесос – помощник в доме.

Детские учреждения.

Практические работы: «Ежедневная уборка квартиры», «Уход за полом в зависимости от покрытия», «Изучение устройства пылесоса», «Наведение чистоты в доме с помощью пылесоса».

7. Транспорт

Виды транспорта.

Практическая работа: экскурсия на улицу с целью наблюдения за общественным транспортом.

8. Торговля

Виды продовольственных магазинов.

Практические работы: экскурсия в продовольственный магазин, сюжетно-ролевая игра «В продовольственном магазине».

9. Средства связи

Основные средства связи.

Практические работы: «Заполнение телеграфных бланков», «Заполнение почтовых бланков для отправления посылок», экскурсия на почтовое отделение.

10. Медицинская помощь

Медицинские учреждения.

Виды медицинской помощи.

Практическая работа: экскурсия в поликлинику.

7 класс

1. Личная гигиена

Правила ухода за кожей лица (косметические средства) и волосами.

Практические работы: «Уход за проблемной кожей лица (очищение, тонизирование, питание)», «Подбор шампуня для каждого типа волос (сухих, нормальных, жирных), мытье волос без шампуня (народные средства)».

2. Одежда и обувь

Ремонт одежды. Штопка. Наложение заплат.

Стирка хлопчатобумажных и льняных тканей. Устройство стиральной машины.

Практические работы: «Выполнение ремонта в месте разрыва ткани», «Штопка», «Наложение заплаты».

3. Питание

Рациональное питание.

Пищевая ценность продуктов.

Санитарно-гигиенические требования к сырью и условиям приготовления мясных (рыбных) блюд.

Практические работы: «Приготовление щей из свежей капусты с картофелем», «Приготовление второго блюда из мясных консервов с отварным картофелем и сметанным соусом», «Приготовление рыбы жареной с гарниром».

4. Семья

Школа семьи.

Разучивание подвижных и настольных игр.

Практические работы: «Играем вместе с малышом на улице», «Играем вместе с малышом дома», сюжетно-ролевая игра «Семья за обедом».

5. Культура поведения

Умение приглашать гостей.

Как вести себя, если в доме появились гости.

Правила поведения в гостях.

Искусство делать подарки.

Правила дарения цветов.

Практическая работа «Изготовление подарков своими руками».

6. Жилище

Санитарная обработка квартиры в случае необходимости.

Подготовка квартиры к зиме.

О технике безопасности и мерах предосторожности.

Правила заготовки топлива и топки печей.

Практические работы: «Утепление окон», «Чистка и мытье оконных стекол и зеркал», «Уборка квартиры».

7. Транспорт

Междугородный и железнодорожный транспорт.

Железнодорожный вокзал.

Приобретение билетов. Виды вагонов. Камеры хранения.

Практическая работа: сюжетно-ролевая игра «Покупка ж/д билетов».

8. Торговля

Универмаги и универсамы. Распродажа товаров по сниженным ценам. Магазины Second hand.

Практическая работа: экскурсия в универмаг.

9. Средства связи

Почта. Посылки и бандероли.

Практическая работа: экскурсия на почту, отправка бандероли.

10. Медицинская помощь

Первая помощь при порезах и ссадинах.

Оказание первой помощи при вывихах и переломах костей.

Доврачебная помощь при ранениях.

Как измерить температуру тела.

Лекарственные растения.

Отвары, настои, настойки, чай.

Практические работы: «Приготовление витаминизирующего отвара», «Приготовление поливитаминного настоя».

8 класс

1. Личная гигиена

Значение косметики для девушек и юношей. Уход за кожей, волосами, ногтями. Как избавиться от неприятного запаха. Дезодоранты. Солнечный загар.

Косметические дезинфицирующие средства. Правила ухода за кожей лица с помощью косметических средств, рецепты умывания без мыла (профилактика появления прыщей).

Практические работы: «Приготовление настоев из трав для жирной и нормальной кожи», «Приготовление маски из натуральных продуктов для предотвращения появления прыщей».

2. Одежда и обувь

Особенности ухода за одеждой из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.

Стирка изделий из шерстяных и шелковых тканей в домашних условиях.

Правила и приемы глажения блузок, рубашек, другого фасонного белья.

Практические работы: «Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей, соблюдая правила безопасности в использовании стирального порошка», «Глажение белья, соблюдая правила безопасной работы с электроприборами».

3. Питание

Консервирование фруктов и ягод. Подготовка, стерилизация.

Пищевая ценность варенья из овощей и фруктов.

Рецепты варенья из яблок, райских яблок, тыквы, кабачков, моркови.

Практические работы: «Приготовление варенья из яблок», «Приготовление варенья из тыквы», «Приготовление варенья из кабачков», «Приготовление варенья из моркови».

4. Семья

Особенности развития новорожденного.

Правила ухода за грудным ребенком.

Санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек, одежды.

Купание ребенка. Прогулка с ребенком.

Предметы ухода за новорожденным ребенком. Аптечка матери и ребенка.

Практические работы: «Измерение температуры грудного ребенка», «Купание ребенка», «Одевание и пеленание грудного ребенка», «Укачивание грудного ребенка (разучивание колыбельных песен)», «Прогулка на свежем воздухе», «Стирка детского белья», «Распределение обязанностей в семье. (Русская народная сказка «Федул и Маланья)», «Бюджет семьи: статьи расходов, расходы на питание, планирование крупных покупок».

5. Культура поведения

Как вести себя на дискотеке.

Значение тона разговора в установлении межличностного контакта.

Внешний вид молодых людей (одежда, косметика, парфюмерия с учетом места нахождения).

Практические работы: «Знакомство на дискотеке», «Первое свидание».

6. Жилище

Правила и периодичность уборки кухни. Моющие средства и приспособления для уборки кухни.

Правила и периодичность уборки санузла: ванна, унитаз, раковина. Моющие средства и приспособления.

Техника безопасности при работе с моющими и чистящими средствами

Правила мытья кафельных стен. Моющие средства и приспособления.

Содержание жилища: оплата жилой площади и коммунальных услуг.

Практическая работа: «Расчет расхода электроэнергии и газа – снятие показаний счетчика».

7. Транспорт

Междугородный автотранспорт.

Автовокзал. Расписание.

Порядок приобретения билета.

Практическая работа: экскурсия на автовокзал.

8. Торговля

Специализированные магазины (книжный, спортивный).

Правила поведения в магазине.

Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу.

Практическая работа: экскурсия в магазин.

9. Средства связи

Телефон (квартирный, сотовый).

Абонентская плата.

Практические работы: «Правила обращения по телефону», «Вызов экстренных служб».

10. Медицинская помощь

Первая помощь при несчастных случаях (ожог, обморожение, отравление, тепловой и солнечный удары)

Глистные заболевания и меры их предупреждения.

Практические работы: «Оказание первой помощи при ожоге кипятком», «Оказание первой помощи при обморожении», «Оказание первой помощи при тепловом ударе».

9 класс

1. 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.)

2. Одежда и обувь

Стиль одежды, вкус, мода.

Выбор одежды и обуви в соответствии с назначением при покупке.

Практическая работа: «Экскурсия в специализированный магазин, нахождение нужного отдела, примерка одежды и обуви».

3. Питание

Консервирование овощей.

Способы стерилизации.

Запись рецепта приготовления консервированных огурцов.

Запись рецепта приготовления консервированных помидоров.

Запись рецепта приготовления квашеной капусты.

Запись рецепта приготовления капусты маринованной с патиссонами.

Практические работы: «Приготовление консервированных огурцов», «Приготовление консервированных помидоров», «Приготовление квашеной капусты», «Приготовление капусты маринованной с патиссонами».

4. Семья

Какая она, моя будущая семья?

Правила ухода за грудным ребенком.

Вскармливание новорожденного ребенка.

Практические работы: «Приготовление молочной смеси для грудного ребенка», «Кормление грудного ребенка из бутылочки», «Приготовление яблочного пюре для ребенка», «Приготовление жидкой каши для ребенка», «Приготовление картофельного пюре для кормления ребенка», «Приготовление морковного сока для кормления ребенка», «Содержание посуды ребенка, мытье и кипячение», «Наш ребенок заболел (вызов врача, выполнение предписаний), «Прогулка на свежем воздухе с ребенком (одевание согласно сезону и погоде, правила поведения родителей во время прогулки на свежем воздухе, продолжительность прогулки).

5. Культура поведения

Как правильно вести себя в различных общественных местах.

Прием гостей и правила хорошего тона в общении с другими людьми.

Практическая работа: сюжетно-ролевая игра «К нам пришли гости на день рождения нашего ребенка».

6. Жилище

Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер. Сохранение жилищного фонда.

Косметический ремонт.

Практическая работа: «Упражнения в рациональной расстановке мебели, подборе деталей интерьера».

7. Транспорт

Назначение авиатранспорта. Аэропорт. Порядок приобретения билета. Стоимость.

Практическая работа: «Работа над словарем: бизнес-класс, бронь, салон, стюард, стюардесса, трап, эконом-класс, авиалайнер, регистрация билетов».

8. Торговля

Рынок. Виды рынков: продуктовые, вещевые.

Отличие рынка от магазина: право покупателя предлагать снизить цену.

Практическая работа: сюжетно-ролевая игра «На рынке покупаем яблоки».

9. Средства связи

Виды денежных переводов. Стоимость отправления денежных переводов.

Современные виды связи: сотовая, компьютерная.

Современные виды связи и их необходимость в современных условиях жизни общества.

Практические работы: сюжетно-ролевая игра «Общение по мобильному телефону», экскурсия на почту. Заполнение бланков на отправление почтового перевода.

10. Медицинская помощь

Инфекционные заболевания и меры их предупреждения. Уход за больным.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность.

Практическая работа: сюжетно-ролевая игра «Больной в доме».

11. Трудоустройство

Как получить профессию? Как найти работу?

Практические работы: «Написание заявления о приеме на работу, об увольнении с работы», «Написание автобиографии», «Написание доверенности, расписки».

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

5 класс

№ урока	Раздел программы, тема урока	Количество часов
Вводное занятие		1
1	Инструктаж по охране труда для обучающихся в общеучебном кабинете. Беседа о содержании и значении предмета СБО. Знакомство с кабинетом	1
Раздел 1 «Личная гигиена»		6
2	Личная гигиена. Ее значение для здоровья и жизни человека	1
3	Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. Здоровье и красота прически.	1
4	Содержание в чистоте и порядке личных вещей. Стирка личных вещей.	1
5	Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению.	1
6	Пагубное влияние курения, алкоголя на здоровье и развитие особенно детского организма и окружающих.	1
7	Обобщение пройденного материала. Проверочная работа	1
Раздел 2 «Одежда и обувь»		5
8	Значение одежды, головных уборов и обуви для сохранения здоровья человека.	1
9	Виды одежды и головных уборов	1
10	Сушка и чистка домашней, школьной формы и верхней одежды. Практическая работа	1
11	Виды обуви. Ее назначение. Чистка, хранение обуви.	1
12	Обобщение пройденного материала. Проверочная работа	1
Раздел 3 «Семья»		7
13	Семья, родственные отношения в семье (отец, мать, сестра, брат, бабушка, дедушка). Составление родового дерева.	1
14	Состав семьи учащихся. Фамилия имя отчество каждого члена семьи, дни их рождения.	1
15	Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя для общего здоровья.	1
16	Формы исправления осанки. Практическая работа «Выполнение физических упражнений для укрепления правильной осанки».	1
17	Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании; приемы обращения с просьбой, вопросом.	1
18	Правила поведения за столом. Организация чаепития.	1
Раздел 4 «Жилище»		5
19	Виды жилых помещений в городе и селе: жилой дом, квартира.	1
20	Варианты квартир и подсобных помещений: комнаты отдельные, смежные; по назначению – спальня, гостиная,	1

	кухня, ванная и др. виды отопления в городе, селе.	
21	Почтовый адрес дома. Заполнение почтового адреса. Практическая работа	1
22	Гигиенические требования к жилому помещению.	1
23	Обобщение пройденного материала по теме «Жилище»	1
	Раздел 5 «Транспорт»	4
24	Виды транспортных средств. Маршрут в школу (маршрут, виды транспорта).	1
25	Поведение в транспорте и на улице.	1
26	Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения. Практическая работа «Изготовление знаков дорожного движения».	1
27	Обобщение пройденного материала. Изучение правил ПДД с помощью игры.	1
	Раздел 6 «Торговля»	2
28	Виды торговых предприятий. Их значение для обеспечения жизни и деятельности людей, животных.	1
29	Продуктовые магазины и их отделы: хлебные изделия, кондитерские, бакалея, молочные, колбасные, сыры, мясо, рыба, овощи, фрукты, кулинария. Экскурсия.	1
	Раздел 7 «Питание»	5
30	Значение продуктов питания в жизни и деятельности людей. Разнообразие продуктов составляющих рацион.	1
31	Место приготовления пищи и оборудование его.	1
32	Приготовление пищи не требующей тепловой обработки. Практическая работа «Приготовление бутербродов с сыром и колбасой» ИОТу-47 -2019	1
33	Правила мытья и чистки посуды. ИОТу- 32-2019	1
34	Итоговое занятие за год. Контрольная работа.	1
	Итого:	34 часа

6 класс

№ урока	Раздел программы, тема урока	Количество часов
	Вводное занятие	1
1	Инструктаж по охране труда для обучающихся в общеучебном кабинете. Беседа о содержании и значении предмета СБО.	1
	Раздел 1 «Личная гигиена»	3
2	Значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека. Способы закаливания, правила и приемы выполнения воздушных и водных процедур.	1
3	Губительное влияние наркотиков и токсических веществ на живой организм, как детей, так и взрослых.	1
4	Правила и приемы ухода за органами зрения. Уход за глазами. Гигиена чтения, письма, просмотра телепередач.	1
	Раздел 2 «Одежда и обувь»	4
5	Значение опрятного вида человека. Поддержание одежды в порядке: правила пришивания пуговиц. Практическая работа «Пришивание пуговиц» ИОТу-48 -2019, ИОТу-49 -2019	1
6	Правила и приемы ручной стирки из х\б тканей.	1

	Практическая работа. «Стирка изделий из х\б ткани вручную».	
7	Утюг. Утюжка фартуков, косынок, носовых платков, салфеток. ИОТу-50 -2019 Практическая работа. «Утюжка изделий из х\б ткани».	1
8	Обобщение пройденной темы. Проверочная работа.	1
Раздел 3 «Семья»		4
9	Место работы каждого члена семьи, занимаемая должность. Права и обязанности каждого члена семьи.	1
10	Правила поведения в общественных местах: в кинотеатре; в музее; в библиотеке.	1
11	Способы ведения разговора со старшими и сверстниками.	1
12	Правила поведения на дискотеке. Сюжетная игра.	1
Раздел 4 «Жилище»		4
13	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.	1
14	Повседневная сухая и влажная уборка жилого помещения. Практическая работа «Уборка помещения, мытьё зеркал, мытьё окон».	1
15	Пылесос. Использование в уборке электропылесоса.	1
16	Уход за мебелью. Практическая работа. Обобщение тем.	1
Раздел 5 «Транспорт»		3
17	Городской транспорт. Оплата проезда на всех видах городского транспорта (разовый, проездной, проездной единый билет).	1
18	Наиболее рациональные маршруты передвижения от дома до школы в разные точки села, в ближайшие населенные пункты.	1
19	Автостанция. Пригородные автобусы. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.	1
Раздел 6 «Торговля»		2
20	Магазины промышленных товаров и их отделы: ткань, обувь, одежда, галантерея, книги, хозяйственные и др. Знакомство с отделами магазина и видами товаров, количеством и ценой продаваемой продукции, гарантийным сроком.	1
21	Порядок приобретения товара, оплата. Хранение чека для возможности обмена товара, предусмотренного правилами торговли. Практическая работа «Приобретение доступного по цене товара (например, книгу, шариковую ручку), проверка чека и сдачи».	1
Раздел 7 «Средства связи»		4
22	Основные средства связи (почта, телефон, компьютер), их назначение.	1
23	Почта. Виды почтовых отправлений (письмо, бандероль, посылка, денежный перевод, телеграмма.)	1
24	Практическая работа «Написание адреса на почтовых конвертах, на открытках». Составление текста письма и телеграммы. Отличие.	1
25	Обобщение пройденной темы. Проверочная работа.	1

Раздел 8 «Медицинская помощь»		3
26	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды врачебной помощи: помощь на дому, «скорая помощь», амбулаторный прием, госпитализация.	1
27	Виды медицинских учреждений: поликлиника, больница, диспансер, аптека, их назначение в оказании медицинской помощи.	1
28	Работники медицинских учреждений: врачи, медицинские сестры, лаборанты, младший медицинский персонал, регистраторы и др.	1
Раздел 9 «Учреждения, предприятия и организации»		2
29	Дошкольные учреждения – детские сады с ясельной группой и без нее. Школа. Работники детских садов, школ.	1
30	Заочная экскурсия в дом культуры и сельскую библиотеку.	1
Раздел 10 «Питание»		4
31	Гигиена приготовления пищи. Выбор продуктов. Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи. Продукты первой необходимости.	1
32	Правила безопасной работы на кухне. Правила и приёмы ухода за посудой и кухонными приборами с применением химических моющих средств.	1
33	Обобщение пройденного материала. Практическая работа «Приготовление отварного картофеля» ИОТу -33-2019, ИОТу-47 -2019	1
34	Итоговое занятие за год. Контрольная работа.	1
Итого:		34 часа

7 класс

№ урока	Раздел программы, тема урока	Количество часов
Вводное занятие		1
1	Инструктаж по охране труда для обучающихся в общеучебном кабинете. Особенности личной гигиены в жизни подростка.	1
Раздел 1 «Личная гигиена»		2
2	Особенности ухода за кожей лица, волосами.	1
3	Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.	1
Раздел 2 «Одежда и обувь»		5
4	Значение продления срока службы одежды.	1
5	Виды штопки. Практическая работа «Ремонт одежды: штопка» ИОТу-48 -2019, ИОТу-49 -2019, ИОТу-51 -2019	1
6	Виды заплат. Способы наложения заплат. Практическая работа «Наложение заплат» ИОТу-48 -2019, ИОТу-49 -2019, ИОТу-51 -2019	1
7	Использование бытовой техники при стирке белья из х\б тканей. Практическая работа «Стирка мелких изделий из белой х\б ткани вручную».	1
8	Правила и приемы глаженья белья. ИОТу-50 -2019 Прачечная. Виды услуг.	1

Раздел 3 «Семья»		3
9	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми – умывание, одевание, обувание, причёсывание.	1
10	Помощь родителям и воспитателям в соблюдении чистоты и порядка в школе, дома	1
11	Тихие и подвижные игры. Практическая работа «Разучивание тихих и подвижных игр» ИОТу- 36 -2019	1
Раздел 4 «Транспорт»		2
12	Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзалы	1
13	Виды пассажирских вагонов. Правила пользования ж/д транспортом.	1
Раздел 5 «Общение и поведение»		2
14	Правила приема приглашения в гости и формы отказа. Поездка в гости, подарки.	1
15	Подарки. Практическая работа. «Изготовление несложных сувениров». ИОТу-48 -2019, ИОТу-53 -2019	1
Раздел 6 «Торговля»		1
16	Магазины, их назначение.	
Раздел 7 «Жилище»		4
17	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Практическая работа «Уборка жилого помещения».	1
18	Подготовка жилья к зиме, лету. Практическая работа «Подготовка жилья к зиме»	1
19	Пользование пылесосом и уход за ним.	1
20	Виды полового покрытия. Уход за полом в зависимости от покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум, ковёр).	1
Раздел 8 «Средство связи»		2
21	Виды бандеролей и посылок. Порядок их отправления.	1
22	Посылки. Виды упаковок. Правила отправления. Стоимость отправления.	1
Раздел 9 «Медицинская помощь»		2
23	Виды доврачебной помощи. Лекарственные растения в домашней аптечке	1
24	Первая медицинская помощь при травмах.	1
Раздел 10 «Учреждения, предприятия и организации»		4
25	МТМ. Значение для жителей.	1
26	Гараж. Значение для жителей села.	1
27	Сушилка. Назначение.	1
28	Профессии на селе.	1
Раздел 11 «Питание»		5
29	Виды питания.	1
30	Приготовление первых и вторых блюд из овощей, рыбы и мяса. ИОТу-46 -2019, ИОТу-47 -2019	1
31	Использование механических и электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи.	1
32	Практическая работа «Сервировка стола к обеду».	1
33	Составление меню к обеду.	1
34	Итоговое занятие за год. Контрольная работа.	1
Итого:		34 часа

8 класс

№ урока	Раздел программы, тема урока	Количество часов
Раздел 1 «Личная гигиена»		1
1	Инструктаж по охране труда для обучающихся в общеучебном кабинете. Значение косметики для юноши и девушки. Практическая работа «Правила и приёмы ухода за кожей лица».	1
Раздел 2 «Одежда»		3
2	Особенности ухода за одеждой, изготовленной из шерстяных и синтетических тканей.	1
3	Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.	1
4	Правила и приёмы глажения блузок, рубашек, платков. Практическая работа «Глажение рубашки – сорочки». ИОТу-50 -2019. Химчистка	1
Раздел 3 «Семья»		2
5	Грудной ребенок в семье. Участие в уходе за грудным ребёнком.	1
6	Пеленание. Уборка постели. Купание. Одевание. Практическая работа: «Купание, одевание, пеленание куклы».	1
Раздел 4 «Транспорт»		2
7	Междугородний автотранспорт, автовокзал, его назначение.	1
8	Значение водного транспорта (речного, морского) Пристань. Порт.	1
Раздел 5 «Общение и поведение»		2
9	Культура общения юноши и девушки	1
10	Внешний вид молодых людей.	1
Раздел 6 «Жилище»		2
11	Уборка кухни, санузла, ванны	1
12	Моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла, ванны. Инструкции по применению моющего средства. Практическая работа: «Работа с упаковкой, инструкцией».	1
Раздел 7 «Торговля»		2
13	Рынки. Виды рынков.	1
14	Отличие рынка от магазина.	1
Раздел 8 «Средства связи»		2
15	Телефон. Виды телефонной связи. Правила пользования телефоном – автоматом, таксофоном, квартирным аппаратом.	1
16	Культура разговора по телефону. Вызов экстренных служб, получение справок по телефону.	1
Раздел 9 «Медицинская помощь»		2
17	Первая помощь при несчастном случае (ожог, солнечный удар, отравление, обмороживание)	1
18	Первая помощь утопающему. Сюжетная игра – оказание	1

	помощи при несчастном случае.	
	Раздел 10 «Предприятия, организации и учреждения»	2
19	Госучреждение: департамент, муниципалитет, префектура. Их назначение.	1
20	Полиция. Её назначение.	1
	Раздел 11 «Экономика домашнего хозяйства»	6
21	Источники дохода. Основные статьи расхода.	1
22	Планирование текущих расходов.	1
23	Планирование расходов на приобретение вещей длительного пользования.	1
24	Учёт доходов и расходов семейного бюджета.	1
25	Сбережения. Цель сбережения. Хранение денег в сбербанке. Виды вкладов.	1
26	Упражнения в определении суммы доходов семьи за месяц, полгода, год.	1
	Раздел 12 «Питание»	8
27	Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи. ИОТу-46 -2019. Тесто. Виды теста.	1
28	Правила приготовления блинов.	1
29	Приготовление пресного теста.	1
30	Практическая работа «Приготовление лапши». ИОТу-46 - 2019.	1
31	Практическая работа «Нарезка зелени и фруктов для сушки». ИОТу-47 -2019	1
32	Соление овощей. Заготовка продуктов впрок.	1
33	Заготовка продуктов впрок. Запись рецептов. Обобщение по теме «Питание»	1
34	Итоговое занятие за год. Контрольная работа.	1
	Итого:	34 часа

9 класс

№ урока	Раздел программы, тема урока	Количество часов
	Вводное занятие	1
1	Инструктаж по охране труда для обучающихся в общеучебном кабинете. Вспомним изученный материал.	1
	Раздел 1 «Одежда и обувь»	3
2	Стиль одежды, мода. Обновление одежды (замена мелких деталей).	1
3	Средства и правила выведения мелких пятен на одежде из разных видов тканей в домашних условиях.	1
4	Стирка изделий из тюля и трикотажа. Практическая работа «Стирка изделий из тюля и трикотажа».	1
	Раздел 2 «Питание»	4
5	Диетическое питание. Питание детей ясельного возраста.	1
6	Практическая работа «Составление меню на день, на неделю для ребенка ясельного возраста».	1
7	Практическая работа «Приготовление национального блюда (картофель в мундире)». ИОТу -33-2019	1
8	Составление меню праздничного стола. Практическая работа	1

	«Сервировка праздничного стола».	
Раздел 3 «Семья»		3
9	Российская семья. Условия создания семьи; основные семейные отношения. Распределение обязанностей по ведению хозяйства.	1
10	Упражнения в планировании бюджета семьи и распределении обязанностей в семье.	1
11	Формы организации досуга и отдыха в семье. Семейные традиции.	1
Раздел 4 «Общение и поведение»		2
12	Адекватность поведения в обществе, правила общежития.	1
13	Прием гостей. Правила хорошего тона в обращении с друзьями и взрослыми.	1
Раздел 5 «Транспорт»		2
14	Назначение авиатранспорта. Аэровокзал.	1
15	Маршруты. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.	1
Раздел 6 «Жилище»		1
16	Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер. Сохранение жилищного фонда.	1
Раздел 7 «Торговля»		1
17	Значение и виды ярмарок.	1
Раздел 8 «Средства связи»		2
18	Виды денежных переводов.	1
19	Виды связи	1
Раздел 9 «Медицинская помощь»		4
20	Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению.	1
21	Уход за больным.	1
22	Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.	1
23	Обобщение раздела «Медицинская помощь»	1
Раздел 10 «Учреждения, организации и учреждения»		3
24	Предприятия бытового обслуживания.	1
25	Виды оказываемых услуг, профессии работников.	1
26	Обобщающий урок по разделу «Учреждения, организации и предприятия».	1
Раздел 11 «Профориентация и трудоустройство»		8
27	Моя будущая профессия. Учреждения и отделы по трудоустройству.	1
28	Оформление на работу, постоянную и по договору. Документы, необходимые для поступления на работу.	1
29	Практическая работа «Знакомство с ТК РФ».	1
30	Деловые бумаги: заявление. Правила составления.	1
31	Деловые бумаги: автобиография. Правила составления.	1
32	Деловые бумаги: расписка. Правила составления.	1
33	Деловые бумаги: анкета. Правила составления.	1
34	Итоговое занятие за год. Контрольная работа.	1
Итого:		34 часа

	Всего за курс 5-9 классы	170 часов
--	---------------------------------	------------------