

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная общеобразовательная школа - интернат»

Рассмотрена и согласована  
методическим  
объединением  
учителей предметников  
Протокол № 1  
«31» 08 2021г.

Принята на Педагогическом  
совете Протокол № 1  
«31» 08 2021г.



Утверждена:  
Директор МБОУ СОШИ  
О.В. Шатунова  
«31» 08 2021

**АДАптированная образовательная программа**  
**по учебному предмету**  
**«СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ Ориентировка»**  
**7-9 классы**  
**2021-2022 учебный год**

## **Паспорт рабочей программы**

Тип программы: программа внеурочной деятельности

Статус программы: рабочая программа учебного курса

Назначение программы:

- для обучающихся, образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;

Категория обучающихся: учащиеся 7 - 9 класса

Сроки освоения программы: 1 год.

Объем учебного времени: 7 - 9 классы - 68 часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 7 - 9 классы – 2 часа в неделю.

Формы контроля: устный фронтальный, устный индивидуальный, текущий, итоговая самостоятельная работа, тест, контрольная работа.

## **Пояснительная записка**

Специальные коррекционные занятия по СБО направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня развития учащихся.

Учебная программа по СБО строится по концентрическому принципу, что дает возможность осуществлять коррекцию умственной деятельности школьников. Особенностью учебной программы по социально-бытовой ориентировке является своеобразие содержания изучаемого материала, а также его распределение, позволяющее постоянно возвращаться к пройденным разделам. Это способствует более прочному и осознанному усвоению изучаемого предмета. Распределение материала в программе обеспечивает постепенность перехода от легкого к более сложному. Таким образом, происходит повышение уровня обучаемости, а овладение материалом прошлых лет постоянно используется и закрепляется, переходя в прочные умения и навыки. Каждый раздел программы имеет свое продолжение с 7 по 9 класс, за исключением разделов «Экономика домашнего хозяйства» и «Профориентация и трудоустройство», которые изучаются в 8-9 классах.

Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий служба быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей и т.д. Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры: организация труда, соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда.

На занятиях по СБО следует уделять внимание обогащению *словарного запаса*, использовать пословицы, поговорки, загадки для развития устной, письменной речи. Необходимо следить за полнотой устных ответов, последовательностью изложения.

На занятиях СБО используются все виды наглядности: *натуральная* (посуда, одежда, игрушки и др.); *образная* (рисунки, плакаты, картины); *символическая* (условные изображения служб вокзала, условные обозначения по уходу за одеждой,

температурных режимов электроутюга, стиральной машины и др.); *графическая* (учебные инструкционные карты, стандартные инструкции, бланки квитанций, таблицы); *схематическая* (схема линий метро, пассажирского транспорта).

Для занятий по СБО требуется разнообразный дидактический раздаточный материал. Остановившись на каждом разделе программы отдельно, можно использовать следующий минимальный перечень оборудования и методических пособий.

При изучении раздела «**Личная гигиена**» учащимся предлагается выполнение практических работ, которые вполне могут быть осуществимы вне условий класса и во внеурочное время. Поэтому нецелесообразно содержать предметы личной гигиены на каждого ученика, можно обойтись одним образцом.

Желательно иметь:

- демонстрационная таблица по правилам и приемам ухода за органами зрения;
- видео материал по уходу за своим телом;
- литература о пагубном влиянии курения и алкоголя;
- носовые платки, ножницы, расчески, ватные палочки, косметические салфетки;
- образцы косметических средств и средств гигиены.

Изучение раздела «**Одежда и обувь**» требует наличия в кабинете электробытового оборудования. Необходимы утюг и гладильная доска, стиральная машина, а также:

- щетки для одежды;
- демонстрационный набор обуви, одежды по сезонам, головные уборы;
- вешалки, пуговицы, нитки, иглы;
- фартуки, косынки.

Основной задачей раздела «**Культура поведения**» является формирование и закрепление учащихся навыков поведения в помещениях и на улице, в зрелищных и культурно-просветительных учреждениях, предприятиях и организациях, в транспорте, навыков культурного общения со знакомыми и незнакомыми людьми. Часто используемый метод обучения по темам данного раздела – это моделирование реальных ситуаций, например, «В кино», «В гостях», «Ко мне пришел гость» и др.

Желательно иметь:

- вазы для цветов;
- телевизор;
- видео- и аудиоаппаратуру;
- диски, кассеты;
- художественную литературу (книги по этикету, журналы мод, кулинарные рецепты и т.д.);
- шкаф;
- мягкую мебель;
- настольную лампу;
- сервизы для приема гостей.

Оборудование кабинета СБО по разделу «**Жилище**» определяется в целом эстетическим оформлением кабинета: наличие ковра или паласа, настольные лампы, общая цветовая гамма и т.д. Бывая дома, дети, как правило, не выполняют каких-либо постоянных поручений, домашних обязанностей, даже таких простых, как вытереть пыль, полить цветы, подмести и вымыть пол. Условия для обучения в кабинете должны обеспечить возможности школьников в приобретении определенных знаний и умений по данной теме, одновременно расширяя их кругозор. При изучении раздела «Жилище» необходимым оборудованием является все, что находится в кабинете СБО:

- кухня, санузел, жилая комната, прихожая;
- индивидуальные карточки для заполнения почтового адреса;
- иллюстрированные журналы с различными видами жилья и подсобных помещений;
- иллюстрированные журналы с различными видами мебели;
- демонстрационный материал моющих средств;
- Жилищный кодекс РФ.

Изучение раздела «**Семья**» предусматривает создание реальной домашней обстановки и семейных отношений.

Оборудование:

- таблица по составлению родового древа;
- индивидуальные анкеты;
- фотоальбомы, фотоаппарат;
- Семейный кодекс РФ
- демонстрационный и раздаточный материал (куклы);
- пеленальный столик, пеленки, детская ванночка;
- литература по уходу за грудными детьми;
- игрушки, набор детской посуды.

Изучая раздел «**Учреждения, организации и предприятия**», учащиеся должны знать местонахождение ближайшего промышленного или сельскохозяйственного предприятия, детских садов, дома культуры, больницы, а также ознакомиться с их назначением, видами работ и услуг, обязанностями сотрудников.

Используется дидактический материал:

- демонстрационный перечень дошкольных учреждений района, школ, училищ;
- демонстрационный перечень школьных кружков;
- демонстрационный перечень видов рабочих специальностей;

В зависимости от задач занятия по разделу «**Экономика домашнего хозяйства**» могут иметь различное назначение и сопровождаться наглядностью. Беседы в основном носят информационный характер, учитель выясняет имеющиеся у школьников знания и представления о бюджете семьи и сообщает им новые необходимые сведения. Особую сложность представляет выполнение практических заданий, поэтому предлагаемый для обучения материал должен быть хорошо продуман и подготовлен:

- квитанции по оплате жилья, коммунальных услуг и т.д.;
- таблица по видам государственных страхований;

- виды приобретения – наличные и кредит;
- перечень вкладов сбербанка;
- бланки доверенностей.

Оборудование кабинета по разделу **«Профориентация и трудоустройство»** предполагает в первую очередь следующую наглядность:

- информационная карта по необходимым документам для трудоустройства;
- бланки заявлений, анкет, расписок, доверенностей;
- КЗОТ РФ по трудоустройству;
- дидактический раздаточный материал.

Наибольшее количество практических работ содержит раздел **«Питание»**. Хорошо оборудованная зона кухни должна обеспечивать соблюдение всех правил техники безопасности и санитарно-гигиенических норм. Дидактическая наглядность:

- таблица продуктов, составляющая рацион питания;
- методический демонстрационный материал – посуда, кухонные приборы, сервиз чайный и сервиз столовый;
- набор альбомов, таблиц о вкусную и здоровую пищу;
- механические и электробытовые приборы.

Для изучения раздела **«Транспорт»** нужно иметь:

- книги и брошюры по правилам дорожного движения;
- различные демонстрационные виды проездных билетов;
- образцы расписания поездов, самолетов, пригородных автобусов и других транспортных средств;
- индивидуальные раздаточные знаки дорожного движения;
- географическую карту местности для определения маршрутов.

Раздел **«Торговля»** требует наглядности, необходимой для моделирования реальных ситуаций «Покупки», «Продуктовый магазин», «Оплата в кассу» и т.д., когда могут использоваться как натуральные предметы, так и муляжи, а также настольные дидактические игры и др.:

- репродукция картин с различными изображениями продуктов;
- муляжи овощей и фруктов;
- репродукции типов промышленных товаров;
- индивидуальные раздаточные задания, карточки, перфокарты.

Выполнение практических заданий по темам раздела **«Средства связи»** вызывает трудности при заполнении различных бланков и написании адреса на конверте. Поэтому раздаточный и демонстрационный материал должен быть адаптирован для восприятия умственно отсталых школьников. Необходимо увеличить размеры используемых на почте бланков, сделав доступным для чтения особо мелкий шрифт.

Также требуется:

- демонстрационные почтовые конверты, переводы, бланки для отправок бандеролей, посылок;
- индивидуальные раздаточные тексты писем и телеграмм;
- каталог (виды связи: сотовая, автоответчик, компьютер, факс);
- телефонные справочники.

Раздел «**Медицинская помощь**» требует наличие в кабинете аптечки первой медицинской помощи, других материалов:

- доврачебные препараты (градусник, тонометр);
- справочник младшего персонала;
- демонстрационный материал (больничный лист, справка);
- таблица с лекарственными растениями, гербарий;
- наиболее часто употребляемые лекарственные растения.

Занятия по СБО тесно связаны с уроками родного языка, математики, географии, труда, естествознания.

Достичь желаемых результатов в процессе СБО учащихся с нарушением интеллекта в комплексе с учебной работой помогает организация воспитательной работы. Работа воспитателей и учителя СБО должна быть согласованной, скоординированной в действиях и планах.

Занятия по СБО проводятся в специальном кабинете. Учащиеся ведут тетрадь для кратких записей, основных сведений и зарисовок. Домашнее задание не задается. В отдельных случаях ученикам можно поручить собрать те или иные сведения во время экскурсий с воспитателями или дома.

### **Уровни социально-бытовой подготовленности:**

1. Самостоятелен в пределах квартиры, во вне нуждается в постоянной помощи;
  2. Самостоятелен в решении простейших социально-бытовых проблем, в более сложных случаях нуждается в помощи со стороны.
  3. Самостоятелен в решении основных социально-бытовых проблем, нуждается в помощи только в особо сложных критических обстоятельствах.
- Обучение ведется с опорой на личный опыт и знания учащихся.

### **Актуальность создания программы**

Настоящая программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей развития воспитанников, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объёма сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у воспитанников с ограниченными возможностями здоровья необходимые навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире, а также практически знакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придётся обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса воспитанников и т. д.

Исходя из специфических особенностей региона, программа составлена на основе предмета СБО. В неё внесены необходимые изменения, связанные с материальным обеспечением и нуждами школы-интерната. Большинство разделов программы изучается с пятого по девятый класс. Это позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствованию имеющихся у них умений и навыков, формированию новых. Основными формами и методами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно – ролевые игры, беседы.

Широко используются наглядные средства обучения, демонстрация кинофильмов, презентации и др. В программе значительное место отводится экскурсиям. Они проводятся в магазины, на предприятия службы быта, в отделения связи, на транспорт, в различные учреждения.

Для закрепления знаний, проверки умений и навыков в конце каждой четверти проводится самостоятельная работа или тестирование.

**Цель** программы – подготовка учащихся к самостоятельной жизни и адаптации в современном социуме.

**Задачи** предмета социально – бытовая ориентировка:

- научить воспитанников правилам ведения домашнего хозяйства;
- сформировать практические знания о самостоятельной жизни, и жизненно необходимых бытовых умениях и навыках;
- коррекция личностного развития воспитанника и подготовка его к самостоятельной жизни.

### **Основные формы и методы работы**

Эффективное усвоение учащимися учебного материала предполагает использование соответствующих методов, форм, приемов и средств обучения: объяснение, рассказ, беседа, практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры; использование наглядных средств обучения, демонстрация учебных кинофильмов, ИКТ.

*Объяснение* – проводится при четком соблюдении различных дидактических принципов, используемых в специальном обучении. Метод объяснения используется при изучении нового материала или для закрепления сложного, не усвоенного ранее.

*Рассказ* – повествовательное изложение содержания учебного материала. На уроках СБО используют: рассказ-вступление, направленный на подготовку к восприятию нового материала; рассказ-изложение, раскрывающий содержание новой темы; рассказ-заключение, обобщающий материал.

*Беседа* – это вопросно-ответный метод обучения. Она может применяться для сообщения новых знаний, закрепления, повторения, а также для контроля. Для построения беседы учитель выбирает небольшой по объему материал, делит его на несколько логических частей, к каждой части подбирает вопросы. Учитывается знания, опыт и типологические особенности учащихся. Беседа является одним из основных методов обучения на уроках СБО.

*Практические работы* – целесообразнее проводить, разделив учащихся на бригады из 4-5 человек для самостоятельного выполнения задания. В зависимости от задач урока и оснащённости кабинета могут использоваться разные формы

организации практических работ, как коллективные, так и индивидуальные. Количество практических работ можно увеличить и подобрать виды деятельности по усмотрению учителя.

*Экскурсии* – им отводится значительное место в программе. Экскурсии могут быть вводные, текущие и итоговые. Например, изучение темы «Железнодорожный транспорт» целесообразно начинать с ознакомительной экскурсии на железнодорожный вокзал. Текущие экскурсии служат для конкретизации и закрепления определенного учебного материала. Так, при изучении раздела «Средства связи» в 6 классе проводится экскурсия на почту с целью расширения и закрепления знаний о почтовых отправлениях. Итоговые экскурсии организуются при завершении работы над темой. Например, работу по теме «Экономика домашнего хозяйства» 8 класс следует закончить экскурсией в сбербанк.

Любая экскурсия не является самоцелью и используется в сочетании с другими организационными формами обучения. В ходе экскурсий могут проводиться практические работы (покупка, платёж и др.).

*Сюжетно-ролевые игры* применяются как один из ведущих методов обучения. В сочетании с другими методическими приемами их целесообразно использовать при изучении таких разделов, как «Торговля», «Средства связи» и др. Сюжетно-ролевые игры в основном следует проводить на этапе закрепления пройденного материала и для формирования навыков общения. Воспроизводя в игре конкретные жизненные ситуации, учащиеся применяют усвоенные ими знания и приемы (например, правила поведения, приемы ухода за маленьким ребенком и т. д.). Вариантом сюжетно-ролевых игр является метод *моделирования реальных сюжетных ситуаций* и может применяться как метод обучения и как форма организации учебной деятельности.

### **Ожидаемые результаты**

В результате реализации программы по социально-бытовой ориентировке воспитанники:

- научатся правилам ведения домашнего хозяйства;
- получат практические знания о самостоятельной жизни, и жизненно необходимых бытовых умениях, и навыках;
- скорректируется личностное развитие и подготовка их к самостоятельной жизни



## 7 КЛАСС

### Требование к знаниям и умениям учащихся

#### **Личная гигиена.**

##### **Обучающиеся должны знать:**

- правила личной гигиены девушки и юноши;
- виды косметических салфеток;
- правила ухода за кожей лица и волосами.

##### **Обучающиеся должны уметь:**

- определить тип кожи и волос;
- подбирать мыло и шампунь, средства от перхоти и выпадения волос;
- правильно ухаживать за лицом и волосами.

#### **Одежда и обувь.**

##### **Обучающиеся должны знать:**

- особенности стирки цветного и белого белья;
- правила пользования моющими средствами;
- устройство стиральной машины и правила пользования ею;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при ремонте одежды и стирке вручную и с помощью стиральной машины санитарно-гигиенические требования — последовательность и особенности глажения одежды из различных тканей, а также постельного белья, полотенец, скатертей;
- назначение прачечной, виды услуг, способы сдачи вещей в прачечную;
- правила пользования прачечной самообслуживания.

##### **Обучающиеся должны уметь:**

- ремонтировать разорванные места одежды: разными видами штопки;
- стирать белое белье вручную и с помощью стиральной машины;
- гладить одежду и белье.

#### **Питание.**

##### **Обучающиеся должны знать:**

- виды питания, их особенности;
- значение первых, вторых блюд;
- правила безопасности при использовании механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.

##### **Обучающиеся должны уметь:**

- пользоваться механическими и электробытовыми приборами: мясорубкой, теркой, взбивалкой (миксером) и др.;
- приготовить первое и второе блюдо по рецепту из доступных по цене продуктов;
- составить меню завтрака, обеда, ужина на день.

#### **Семья.**

##### **Обучающиеся должны знать:**

- правила ухода за младшими детьми;
- различные тихие и подвижные игры, сказки, песенки.

##### **Обучающиеся должны уметь:**

- ухаживать за младшими детьми;
- объяснять им правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры;

- помогать младшим при уборке игрушек;
- рассказывать им сказки;
- петь с ними детские песенки.

### **Культура поведения.**

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- правила поведения: при встрече и расставании правила поведения в гостях правила поведения при вручении и приема подарков.

#### ***Обучающиеся должны уметь:***

- культурно вести себя в гостях (оказывать внимание сверстникам и старшим, приглашать на танец, поддерживать беседу и т.д.);
- выбирать подарки;
- изготавливать простые сувениры;
- вручать и принимать подарки.

### **Жилище.**

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения;
- способы и периодичность ухода за окнами;
- виды моющих средств, используемых при уборке и мытье окон;
- способы утепления окон;
- правила топки печей и заготовки топлива;
- правила ухода за мебелью в зависимости от её покрытий.

#### ***Обучающиеся должны уметь:***

- убирать жилые помещения;
- мыть зеркала и стекла;
- утеплять окна;
- ухаживать за полом в зависимости от покрытия, используя бытовые химические средства;
- топить печку с учетом местных особенностей.

### **Транспорт.**

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- функции железнодорожного транспорта;
- тип пассажирского вагона (общий, плацкартный, купейный, мягкий);
- примерную стоимость билета в зависимости от типа вагона и дальности расстояния;
- виды справочных служб, камер хранения;
- сроки и стоимость хранения багажа;
- о сроках и месте возврата приобретенного билета.

#### ***Обучающиеся должны уметь:***

- ориентироваться в расписании;
- приобретать билеты ж/д кассе;
- обращаться за справкой в справочное бюро вокзала;
- ознакомиться с правилами пользования железнодорожным транспортом;
- выполнять правила безопасности во время поездки в железнодорожном транспорте.

### **Торговля.**

**Обучающиеся должны знать:**

- назначение универмага и универсама;
- различия между ними;
- за какими товарами лучше обратиться в универмаг, чем в универсам;
- стоимость мебели, ковра, холодильника, телевизора и др. подобных товаров.

**Обучающиеся должны уметь:**

- найти нужные товары в отделах универмага или универсама;
- приобретать товары с учетом необходимости в потребности их и финансовым возможностями.

**Средства связи.****Обучающиеся должны знать:**

- перечень предметов, посылаемых бандеролью в посылке;
- максимальный вес почтовых отправлений;
- виды, и способы упаковок;
- виды почтовых отправлений.

**Обучающиеся должны уметь:**

- заполнить бланк на отправку бандероли, посылки;
- составить опись посылаемых предметов;
- упаковать бандероль, посылку в твердой упаковке;
- определить стоимость почтовых отправлений

**Медицинская помощь.****Обучающиеся должны знать:**

- меры по предупреждению переломов;
- виды доврачебной помощи;
- правила обработки раны и наложения повязки;
- правила оказания первой помощи при ушибах, растяжениях и вывихах.

**Обучающиеся должны уметь:**

- использовать лекарственные растения при оказании первой помощи;
- обрабатывать раны, накладывать повязки.

**Учреждения, организации, предприятия.****Обучающиеся должны знать:**

- местонахождение ближайшего промышленного или сельскохозяйственного предприятия;
- название цехов, отделов, рабочих специальностей;
- виды выпускаемой продукции.

**Обучающиеся должны уметь:**

- обращаться с вопросами по теме экскурсии к работникам предприятия.

**Учебно-тематический план 7 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теорет.	Практ.
1.	Личная гигиена	8		

1.1	Личная гигиена подростка (мальчика и девочки).	2	1	1
1.2	Правила ухода за волосами. Профилактика болезней (грибок, себорея). Тип волос, выбор шампуня.	2	1	1
1.3	Уход за органами слуха.	2	2	
1.4	Табакокурение и алкоголизм – чума XXI века.	2	2	
<b>2.</b>	<b>Одежда и обувь</b>	<b>10</b>		
2.1	Стиль и мода. Назначение одежды (деловой, спортивный, школьный).	2	2	
2.2	Мелкий ремонт одежды (штопка разорванного места, пришивание пуговиц, вешалок).	2		2
2.3	Стирка белья с помощью стиральной машины. Правила безопасности при использовании стиральной машины.	2	1	1
2.4	Символы глажения белья. Правила безопасности при работе электрическим утюгом.	1	1	
2.5	Утюжка белья из разных тканей.	1		1
2.6	Утюжка спортивной одежды, брюк.	2		2
<b>3.</b>	<b>Питание</b>	<b>14</b>		
3.1	Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы на кухне при приготовлении пищи. Гигиена продуктов питания.	2	2	
3.2	Кухонные механические приспособления и электрооборудование (овощерезка, миксер). Правила безопасной работы с ними.	2	1	1
3.3	Сервировка стола к обеду.	1	1	
3.4	Приготовление закуски.	1		1
	Приготовление первых блюд.	2		2
	Приготовление вторых блюд.	2		2
3.5	Приготовление третьих блюд.	2		2
3.6	Повторение пройденной темы. Проверочная работа.	2	1	1
<b>4.</b>	<b>Культура поведения</b>	<b>6</b>		
4.1	Культура общения девушки и юноши. Правила поведения в гостях.	2	2	
4.2	Приготовление подарков. Умение вручать и принимать подарки.	2	1	1
4.3	Общение по телефону. Контрольная работа	2	1	1
<b>5.</b>	<b>Семья, семейные отношения</b>	<b>4</b>		
5.1	Семейные отношения. Организация досуга и отдыха в семье.	1	1	
5.2	Права и обязанности членов семьи. Уход за младшими детьми.	1		1
5.3	Помощь родителям в уходе за младшими детьми, бабушками и дедушками.	1	1	
5.4	Сюжетно-ролевая игра.	1		1
<b>6.</b>	<b>Жилище.</b>	<b>8</b>		
6.1	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.	2	1	1

6.2	Уход за полом, в зависимости от покрытия. Средства ухода за полом.	2	1	1
6.3	Виды мебели. Средства ухода за мебелью.	2	1	1
6.4	Мытье окон и зеркал. Средства ухода.	2	1	1
<b>7.</b>	<b>Транспорт</b>	<b>2</b>		
7.1	Междугородный железнодорожный транспорт. Вокзалы. Справочная служба вокзалов. Расписание поездов.	1	1	
7.2	Виды пассажирских вагонов, типы поездов (пассажирский, скорый). Приобретение железнодорожных билетов. Камеры хранения багажа. Правила поведения на вокзале.	1	1	
<b>8.</b>	<b>Торговля</b>	<b>4</b>		
8.1	Специализированные магазины (книжный, спортивный). Правила поведения в магазине.	2	2	
8.2	Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.	2		2
<b>9.</b>	<b>Средства связи</b>	<b>4</b>		
9.1	Посылки, бандероли. Порядок их отправления. Упаковка. Заполнение бланка.	2	1	1
9.2	Экскурсия на почту.	2		2
<b>10.</b>	<b>Промышленные предприятия</b>	<b>2</b>		
10.1	Промышленные предприятия. Названия цехов и отделов, имеющих на предприятии.	1	1	
10.2	Виды выпускаемой продукции. Названия рабочих специальностей.	1	1	
<b>12.</b>	<b>Медицинская помощь</b>	<b>4</b>		
12.1	Домашняя аптечка (состав), назначение и хранение	1	1	
12.2	Первая медицинская помощь при травме (ранах) – микротравмы, ушибы, вывих, перелом	1	1	
12.3	Лекарственные растения.	1	1	
12.5	Приготовление отваров, настоев.	1		1
12.6	<b>Повторение пройденного материала</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
12.7	Контрольное тестирование за год.	1	1	
	<b>Всего часов:</b>	<b>68</b>	<b>37</b>	<b>31</b>

### Содержание разделов программы

#### ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА (8)

Особенности личной гигиены в жизни подростка. Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. Уход за органами слуха. Особенности ухода за кожей лица, волосами.

Пользование шампунем в соответствии с типом волос: жирные, сухие, нормальные. Средства борьбы с перхотью и выпадением волос.

#### Практические работы

Мытье тела и волос под присмотром взрослых; подбор мыла, шампуня для мытья кожи и волос с учетом их состояния (жирные, сухие, нормальные).

## ОДЕЖДА И ОБУВЬ (10)

Значение продления срока служения одежды. Виды штопки, наложение заплат. Использование бытовой техники при стирке белья из хлопчатобумажных тканей, стирка изделий из шелка вручную.

Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды.

Прачечная. Виды услуг, правила пользования прачечной.

### **Практические работы**

Ремонт одежды: штопка и наложение заплат.

Стирка с помощью стиральной машины, соблюдая правила безопасности в работе.

Глажение белья из разных тканей. Чтение символов по уходу за одеждой.

Правила безопасности при работе электрическим утюгом.

## ПИТАНИЕ (14)

Виды питания.

Значение первых, вторых, третьих блюд и их приготовление.

Использование механических и электробытовых приборов для экономии сил и времени при приготовлении пищи.

### **Практические работы**

Знакомство с инструкцией устройства и правилами пользования механическими и электробытовыми приборами; чтение рецептов и подбор продуктов; приготовление щей из свежей капусты; приготовление киселя, компота; соблюдение правил безопасности при работе режущими инструментами, приспособлениями, электроприборами.

## СЕМЬЯ (4)

### **Тематика**

Права и обязанности членов семьи. Помощь родителям и воспитателям: в уходе за младшими детьми - умывание, одевание, обувание, причесывание.

### **Практические работы**

Оказание помощи первокласснику в одевании на прогулку; разучивание с ними тихих и подвижных игр; проведение игр с младшими школьниками.

## КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ (6)

Культура общения девушки и юноши. Правила поведения в гостях. Подготовка к поездке в гости: внешний вид (одежда, обувь, украшения, прическа). Приготовление подарков. Умение вручать и принимать.

### **Практические работы**

Изготовление несложных сувениров; сюжетная игра «В гости к...».

## ЖИЛИЩЕ (8)

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры и дома к зиме, лету. Санитарная обработка помещения в случае необходимости.

Уход за полом, в зависимости от покрытия (лак, мастика, масляная краска, линолеум, ковер), средства ухода за полом. Виды мебели, средства и уход за мебелью.

### **Практические работы**

Сухая и влажная уборка помещения. Использование пылесоса и уход за ним; мытье полов.

## ТРАНСПОРТ (2)

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 железнодорожных билетов. Виды камеры хранения багажа. Порядок сдачи и получения его.

### **Экскурсии**

Экскурсия на железнодорожный вокзал.

### **Практические работы**

Определить пункт назначения. Выбрать вид поезда (пассажирский, скорый) и типы вагона (общий, плацкартный, купейный, мягкий). Уточнить стоимость проезда с учетом вида поезда и типа вагона, выяснить свои возможности.

## ТОРГОВЛЯ (4)

Специализированные магазины. Их назначение. Стоимость некоторых товаров.

Порядок приобретения: выбор товара, рассмотрение, выяснение назначения, принципа действия; примерка одежды, обуви, головного убора; оплата в кассе, получение чека, сдачи. Хранение чека или его копии.

Отделы, распродажа товаров по сниженным ценам, прием товаров у населения.

### **Практические работы**

Экскурсия в специализированный магазин, самостоятельное нахождение указанного для покупки товара и по собственному желанию.

## СРЕДСТВА СВЯЗИ (2)

Посылки, бандероли, порядок их отправления; упаковка, стоимость пересылки.

### **Практическая работа, экскурсии**

Экскурсия на почту: заполнение бланков на отправку бандероли, посылки; упаковка бандероли, посылки; определение стоимости отправки простых и ценных посылок.

## МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ (4)

Домашняя аптечка, назначение и хранение.

Виды доврачебной помощи: измерение температуры, обработка ран при микротравмах (неглубокий порез, ссадины, ушибы укусы насекомыми и др.)

Лекарственные растения в домашней аптечке.

Первая медицинская помощь при травмах: вывих, ушиб, наложение повязки на раны.

### **Практические работы**

Экскурсия в медкабинет, наблюдения за наложением повязки на раны.

## 8 КЛАСС

### Требование к знаниям и умениям учащихся

#### **Личная гигиена.**

##### ***Обучающиеся должны знать:***

- средства и способы укрепления здоровья;
- правила ухода за кожей лица;
- приемы нанесения косметических средств на лицо, шею.

##### ***Обучающиеся должны уметь:***

- правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног;
- в меру пользоваться косметикой;

#### **Одежда и обувь.**

##### ***Обучающиеся должны знать:***

- правила стирки, сушки одежды из шерстяных и синтетических тканей;
- правила и последовательность глажения изделий;
- виды предприятий по химической чистке одежды, их назначение;

##### ***Обучающиеся должны уметь:***

- стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей;
- гладить блузки, рубашки, платья.

#### **Питание.**

##### ***Обучающиеся должны знать:***

- виды теста;
- способы приготовления изделий из теста;
- способы заготовки продуктов впрок из овощей, фруктов, ягод, зелени.
- меню завтрака, обеда, ужина на день, неделю.

##### ***Обучающиеся должны уметь:***

- Составить меню завтрака, обеда, ужина на день, неделю.
- приготовить пресное тесто и изделия из него;
- шинковать морковь, петрушку, сельдерей, укроп;
- заготовить ягоды без тепловой обработки;
- записать рецепт соления, варенья, консервирования.

#### **Семья.**

##### ***Обучающиеся должны знать:***

- правила ухода за грудным ребенком: правила и периодичность кормления ребенка из соски и с ложечки, купания;
- правила и последовательность одевания и пеленания грудного ребенка;
- санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек.

##### ***Обучающиеся должны уметь:***

- купать, одевать, пеленать куклу;
- кормить куклу из соски и с ложечки;
- содержать в порядке детскую постель, посуду, игрушки.



## **Культура поведения.**

### ***Обучающиеся должны знать:***

- правила поведения юноши и девушки при знакомстве в общественных местах и дома, требования к внешнему виду молодых людей.

### ***Обучающиеся должны уметь:***

- культурно и вежливо вести себя при знакомстве в кино, на танцах и т.д.), дома;  
- выбирать косметические средства, украшения, причёску, одежду, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности, для турпохода и посещения танцев.

## **Жилище.**

### ***Обучающиеся должны знать:***

- правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванны;  
- моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла;  
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни и санузла.

### ***Обучающиеся должны уметь:***

- мыть кафельные стены, чистить раковины;  
- пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам, используемым при уборке кухни санузла, ванны.

## **Транспорт.**

### ***Обучающиеся должны знать:***

- основные автобусные маршруты;  
- правила безопасной поездки.

### ***Обучающиеся должны уметь:***

- пользоваться расписанием;  
- определять стоимость проезда;  
- покупать билет;  
- выполнять правила безопасности при поездке.

## **Торговля.**

### ***Обучающиеся должны знать:***

- Универмаги, универсамы, их назначение;  
- правила поведения;  
- права покупателя;  
- отделы, виды товара, стоимость товаров.

### ***Обучающиеся должны уметь:***

- выбрать месторасположения нужных товаров;  
- выбрать продукцию в соответствии с её качеством (внешний вид, упаковка и др.), количества, цены.

## **Средства связи.**

### ***Обучающиеся должны знать:***

- виды телефонной связи;  
- правила пользования ими, телефонным справочником;  
- номера срочных вызовов пожарной службы, милиции, скорой помощи, службы газа;

- периодичность оплаты телефона;
- тарифы на телефонные разговоры с учетом времени суток, праздничных дней и дальности расстояния;
- оплата за телефон;
- правила культурного краткого разговора.

**Обучающиеся должны уметь:**

- кратко объяснить причину звонка по телефону срочного вызова;
- узнать время;
- получить по телефону справку;
- культурно разговаривать по телефону.

**Медицинская помощь.**

**Обучающиеся должны знать:**

- меры по предупреждению несчастных случаев в быту;
- правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях: выведение из состояния теплового и солнечного удара, обработка поврежденного участка кожи при ожоге, при обморожении разных степеней, промывание желудка при отравлении.

**Обучающиеся должны уметь:**

- оказать первую помощь при ожоге, обморожении, отравлении.

**Учреждения, организации, предприятия.**

**Обучающиеся должны знать:**

- куда и к кому обращаться в случае необходимой помощи;

**Обучающиеся должны уметь:**

- обращаться с вопросами и просьбами к работникам полиции.

**Экономика домашнего хозяйства.**

**Обучающиеся должны знать:**

- составные части бюджета семьи и их размер;
- основные статьи расходов в семье: размер квартплаты, тарифы, порядок и периодичность оплаты электроэнергии, газа, телефона и др.;
- стоимость крупных покупок (одежды, обуви, мебели и др.);
- правила экономии (учет реальных возможностей, контроль расходов, аккуратность в обращении с вещами, экономия электроэнергии, виды преобразования вещей (реставрация);
- виды и цели сбережений:

**Обучающиеся должны уметь:**

- подсчитать бюджет семьи;
- составить доверенность на получение зарплаты, пенсии и др.;
- подсчитать расходы, планируя расходы на месяц, полмесяца, неделю, день;
- снимать показатели счетчика и подсчитывать стоимость израсходованной электроэнергии, газа, воды и т.п., заполнять квитанции;
- планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности, крупные покупки;
- соблюдать правила экономии в семье, и порядок помещения сбережений в Сбербанк.

## Учебно-тематический план 8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теорет.	Практ.
<b>1.</b>	<b>Личная гигиена</b>	<b>6</b>		
1.1	Средства и способы укрепления здоровья.	2	1	1
1.2	Правила ухода за кожей лица с помощью косметических средств. Профилактика появления прыщей.	2	1	1
1.3	Здоровье или вредные привычки.	2	2	
<b>2.</b>	<b>Одежда и обувь</b>	<b>8</b>		
2.1	Виды головных уборов, их назначение. Определение размера. Уход и хранение.	2	1	1
2.2	Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей. Особенности ухода за одеждой из этих тканей.	2	1	1
2.3	Глажение фасонного белья (рубашки, блузки). Условные обозначения по уходу за одеждой.	2	1	1
2.4	Обобщение пройденного материала. Тест.	2	2	
<b>3.</b>	<b>Питание</b>	<b>18</b>		
3.1	Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи (повторение). Гигиена продуктов питания.	2	2	
3.2	Кухонные механические приспособления и электрооборудование (мясорубка, овощерезка, миксер). Правила безопасной работы с ними.	2	1	1
3.3	Составление меню на день, неделю.	2	2	
3.4	Виды теста. Приготовление пресного теста.	2	1	1
3.5	Чтение рецепта. Приготовление песочного теста.	2		2
3.6	Дрожжевое тесто. Пицца.	2	1	1
3.7	Заготовка продуктов впрок (заморозка, сушка).	2	1	1
3.8	Заготовка продуктов впрок (варенье, соленье).	2	1	1
3.9	Сервировка праздничного стола. Обобщение пройденного материала.	2	1	1
<b>4.</b>	<b>Культура поведения</b>	<b>4</b>		
4.1	Культура общения юноши и девушки. Значение тона разговора в установлении межличностного контакта.	2	1	1
4.2	Внешний вид молодых людей (возраст, косметика, парфюмерия с учетом места нахождения).	2	1	1
<b>5.</b>	<b>Семья, семейные отношения.</b>	<b>6</b>		
5.1	Я и моя будущая семья. Распределение обязанностей в семье.	2	2	
5.2	Грудной ребенок в семье. Правила и периодичность кормления грудного ребенка.	2	1	1
5.3	Правила и последовательность пеленания и одевания и грудного ребенка.	2	1	1
<b>6.</b>	<b>Бюджет семьи</b>	<b>6</b>		
6.1	Статьи доходов и расходов.	2	2	
6.2	Планирование расходов на питание, коммунальные услуги, крупные покупки.	2	1	1
6.3	Содержание жилища: оплата жилой площади и коммунальных услуг.	2	1	1

	Расчет электроэнергии и газа, снятие показаний счетчика и заполнение квитанций.			
<b>7.</b>	<b>Жилище</b>	<b>6</b>		
7.1	Правила и периодичность уборки кухни. Моющие средства и приспособления для уборки кухни.	2	1	1
7.2	Правила и периодичность уборки санузла: ванна, унитаз, раковина. Моющие средства и приспособления. Техника безопасности при работе с моющими и чистящими средствами.	2	1	1
7.3	Правила мытья кафельных стен. Моющие средства и приспособления.	1		1
7.4	Обобщение пройденного материала. Тест.	1	1	
<b>8.</b>	<b>Транспорт</b>	<b>4</b>		
8.1	Междугородный автотранспорт. Автовокзал. Расписание. Порядок приобретения билета.	2	2	
8.2	Экскурсия на автобусную станцию.	2		2
<b>9.</b>	<b>Торговля</b>	<b>4</b>		
9.1	Универмаги, универсамы, их назначение. Виды товара, отделы, стоимость товаров.	2	2	
9.2	Экскурсия. Вежливое обращение к продавцу-консультанту. Правила поведения в магазине.	2		2
<b>10.</b>	<b>Средства связи</b>	<b>2</b>		
10.1	Общение по телефону. Телефоны экстренных служб.	2	1	1
<b>11.</b>	<b>Учреждения и организации</b>	<b>2</b>		
11.1	Назначение учреждений «Полиция», «Социальная защита».	2	2	
<b>12.</b>	<b>Медицинская помощь</b>	<b>2</b>		
12.1	Первая помощь при несчастных случаях: ожог, обморожение, отравление, тепловой и солнечный удар.	2	1	1
	<b>Всего часов</b>	<b>68</b>	40	28

### Содержание разделов программы

#### ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА (6)

Значение косметики для девушки и юноши. Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием средств косметики: лосьон, кремы, пудра и природные средства.

Значение здоровья для жизни и деятельности человека.

#### Практические работы

Упражнения в протирании кожи лица; подбор лосьона, отвара из трав, нанесение крема, пудры, с учетом состояния кожи; использование масок из фруктов и овощей.

#### ОДЕЖДА И ОБУВЬ (8)

Особенности ухода за одеждой, изготовленной из шерстяных и синтетических тканей.

Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях. Правила и приемы глажения блузок, рубашек, платков.

#### Практические работы

Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей, соблюдая правила безопасности в использовании стирального порошка.

#### ПИТАНИЕ (18)

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

Виды теста: дрожжевое, пресное.

Приготовление изделия из теста.

Заготовка продуктов впрок: варенье, соленье, консервирование, сушка ягод, фруктов, овощей, зелени.

Запись рецептов.

### **Практические работы**

Чтение рецептов и самостоятельный подбор продуктов; приготовление пресного теста; запись рецептов соления, варенья, консервирования, сушки овощей, фруктов, ягод; приготовление овощного салата; нарезка зелени и фруктов для сушки.

## **СЕМЬЯ (6)**

Грудной ребенок в семье. Участие в уходе за ним — кормление из соски, с ложечки; купание, одевание, пеленание, уборка постели.

Правила содержания в чистоте детской постели, посуды, игрушек.

### **Практические работы**

Упражнение в купании, одевании, пеленании куклы; мытье детской посуды, игрушек.

## **КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ (4)**

Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей.

### **Практические работы**

Сюжетная игра «Встреча молодых людей».

## **ЖИЛИЩЕ (6)**

Уборка кухни, санузла, ванны.

Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла, ванны.

### **Практические работы**

Мытье кафельных стен, чистка раковин.

## **ТРАНСПОРТ (4)**

Междугородний автотранспорт, автовокзал. Его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда до пункта назначения.

Значение водного транспорта (речного, морского). Пристань. Порт. Основные службы.

Основные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов. Стоимость проезда до условного пункта назначения.

### **Экскурсии**

Экскурсия на автобусную станцию.

### **Практические работы**

Выбрать пункт назначения. Определить время и место отправления. Покупка билета.

## **ТОРГОВЛЯ (4)**

Универмаги, универсамы, их назначение, отделы.

Виды товара, стоимость.

### **Практические работы**

Экскурсия в универсам. Выявление системы расположения продаваемой продукции, покупка товара.

## СРЕДСТВА СВЯЗИ (2)

Виды телефонной связи. Правила пользования телефоном, квартирным. Правила пользования телефонным справочником. Культура разговора по телефону. Вызов полиции — 02; пожарной команды — 01; утечка газа — 04; скорой помощи — 03; и другие аварийные службы (поломка водопровода, неисправности электроэнергии и др.).

### **Практическая работа, экскурсии**

Сюжетно-ролевая игра «телефонная справочная служба». Расчет стоимости разговора за 1 минуту, 3.5, 10. Культура разговора по телефону.

## МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ (2)

Первая помощь при несчастном случае (ожог, обмороживание, отравление, солнечный удар). Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

### **Практические работы**

Сюжетная игра - оказание помощи при несчастном случае: промывание предполагаемой раны, наложение повязки на руку, ногу, голову.

## УЧРЕЖДЕНИЯ, ОРГАНИЗАЦИИ И ПРЕДПРИЯТИЯ (2)

Полиция, «Социальная защита», их назначение.

## ЭКОНОМИКА ДОМАШНЕГО ХОЗЯЙСТВА (6)

Бюджет семьи:

виды источников дохода: зарплата членов семьи, пенсия, стипендия, государственные дотации (пособия, субсидия и др.); условия и порядок их получения;

основные статьи расходов:

- а) оплата жилья, коммунальных услуг, телефона, газа, электроэнергии и другие виды оплат, связанные с домом, земельным участком, видом отопления и освещения;
- в) питание;
- г) оплата проезда;
- д) виды приобретения (наличными и в кредит) их значение и необходимость; оздоровление организма членов семьи; содержание домашней аптечки; предметы личной гигиены; покупка одежды, обуви, головного убора с учетом времени года; создание уюта и сбережение сил, времени, денег: это мебель, посуда, бытовые электроприборы, постельное белье и т.п. Ремонт обуви, одежды.

### **Практическая работа**

Упражнения в определении суммы доходов семьи за месяц, полгода, год. Упражнения в планировании расходов на месяц, по статьям расходов с выбором наиболее необходимого в данный период: зимой, весной, летом, осенью. Упражнения в снятии показателей электросчетчика (газового счетчика, счетчика воды, телефонных разговоров). Расчет стоимости израсходованной электроэнергии (газ, воды); заполнение квитанция (на конкретных примерах); упражнение в планировании крупных, дорогостоящих покупок (на конкретных примерах);

### Требование к знаниям и умениям учащихся

#### **Личная гигиена.**

##### ***Обучающиеся должны знать:***

- меры профилактики курения и алкоголизма.

##### ***Обучающиеся должны уметь:***

- тренировать свою силу воли в борьбе с алкоголизмом, курением.

#### **Одежда и обувь.**

##### ***Обучающиеся должны знать:***

- размеры своей одежды и обуви;
- гарантийные сроки носки;
- правила возврата;
- способы обновления одежды с помощью мелких деталей;
- средства выведения пятен в домашних условиях;
- общие правила выведения чернильных, жирных и фруктовых пятен, пятен от молока, мороженого, шоколада, кофе, крови, масляных красок, следов горячего утюга и др.;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе со средствами выведения пятен;
- уход за обувью из гладкой кожи, замши;
- правила стирки изделий из тюля, трикотажа.

##### ***Обучающиеся должны уметь:***

- пользоваться журналом мод;
- подбирать одежду и обувь в соответствии с индивидуальными особенностями.
- рационально выбирать товары, учитывая их назначение и собственные возможности;
- выводить пятна на одежде разными средствами;
- стирать изделия из тюля и трикотажа.

#### **Питание.**

##### ***Обучающиеся должны знать:***

- значение диетического питания;
- особенности и важности правильного питания детей ясельного возраста;
- названия и рецепты 1-2 национальных блюд.

##### ***Обучающиеся должны уметь:***

- составить меню диетического питания на день;
- приготовить 1—2 диетическое блюдо;
- составить меню на день для ребенка ясельного возраста и его приготовить;
- приготовить одно национальное блюдо, составить меню праздничного стола;
- выполнить сервировку праздничного стола.

#### **Семья.**

##### ***Обучающиеся должны знать:***

- основные виды семейных отношений, формы организации досуга и отдыха в семье;
- семейные традиции;
- о морально-этических нормах взаимоотношений в семье;

- об обязанностях, связанных с заботой о детях.

**Обучающиеся должны уметь:**

- анализировать различные семейные ситуации и давать им правильную оценку;
- выполнять морально-этические нормы взаимоотношения в семье (отношение к родителям, дедушкам, бабушкам);
- оказать внимание, поддержку, посильную помощь нуждающемуся члену семьи;
- активно включаться в организацию досуга и отдыха в семье;
- поддерживать и укреплять семейные традиции;
- выполнять обязанности, связанные с заботой о детях.

**Культура поведения.**

**Обучающиеся должны знать:**

- правила поведения в обществе;
- правила - приема гостей (правила хозяев при встрече, расставании, во время визита).

**Обучающиеся должны уметь:**

- встречать гостей, вежливо вести себя во время приема их;
- анализировать поступки людей и давать им правильную оценку

**Жилище.**

**Обучающиеся должны знать:**

- правила расстановки мебели в квартире (с учетом размера, особенностей площади, на значения комнат, наличия мебели);
- требования к подбору занавесей, светильников и других деталей интерьера;
- правила сохранения жилищного фонда.

**Обучающиеся должны уметь:**

- расставлять мебель в квартире (на макете);
- подбирать детали интерьера.

**Транспорт.**

**Обучающиеся должны знать:**

- основные маршруты самолетов;
- службы аэровокзала;
- стоимость проезда;
- порядок приобретения и возврата билетов;
- правила посадки в самолет;
- правила поведения в аэропорту;
- правила безопасности во время полета самолетом, вертолетом.

**Обучающиеся должны уметь:**

- ориентироваться в расписании;
- определять маршрут и выбирать транспортные средства;
- выполнять правила безопасности во время полета и правила поведения в аэропорту.

**Торговля.**

**Обучающиеся должны знать:**

- виды ярмарок;
- отличия ярмарки от рынка, магазина;



- время и место проведения ярмарок;
- цены ярмарочных товаров и их отличие от рыночных и магазинных

**Обучающиеся должны уметь:**

- приобретенные умения при покупке товаров в магазинах, на рынке перенести самостоятельно в новые условия — ярмарки.

**Средства связи.**

**Обучающиеся должны знать:**

- виды денежных переводов, их стоимость;
- виды связи (сотовая, компьютерная, факс, пейджер, автоответчик), их значимость, необходимость;
- стоимость услуг по каждому виду связи.

**Обучающиеся должны уметь:**

- заполнить почтовый и телеграфный перевод;
- подсчитать стоимость денежных отправок;
- оформить квитанции по оплате телефонных услуг.

**Медицинская помощь.**

**Обучающиеся должны знать:**

- способы распространения инфекционных заболеваний, в том числе и кишечных;
- меры по предупреждению инфекционных заболеваний;
- правила и приемы ухода за больным; условие освобождения от работы: по болезни или для ухода за больным.

**Обучающиеся должны уметь:**

- строго соблюдать личную гигиену, предупреждать инфекционные заболевания;
- строго выполнять правила ухода за больным: измерять температуру, умывать, переодевать, кормить больного (взрослого, ребенка);
- ставить горчичники.

**Учреждения, организации, предприятия.**

**Обучающиеся должны знать:**

- местонахождения предприятия бытового обслуживания населения;
- какие виды услуг оно оказывает;
- правила пользования услугами;
- стоимость обслуживания;
- профессии работников этого предприятия.

**Обучающиеся должны уметь:**

- обращаться с вопросами и просьбами к работникам предприятий бытового обслуживания.

**Трудоустройство.**

**Обучающиеся должны знать:**

- учреждения и отделы по трудоустройству;
- местонахождения и названия предприятий;
- виды документов, необходимых для поступления на работу;
- перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

**Обучающиеся должны уметь:**

- обращаться в отделы кадров учреждений для устройства на работу;

- написать заявление о принятии на работу, о переходе, с одной работы на другую, о предоставлении очередного отпуска и другого содержания, автобиографию;
- заполнить анкету;
- написать расписку, докладную записку.

### **Бюджет семьи.**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- правила экономии (учет реальных возможностей, контроль расходов, перелицовка и реставрация вещей, экономия электроэнергии);
- виды и цели сбережений;
- порядок помещения денег в сберкассу;
- виды кредита, порядок его оформления;
- виды страхования.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

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

### **Учебно-тематический план 9 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теорет.	Практ.
<b>1.</b>	<b>Личная гигиена</b>	<b>6</b>		
1.1	Значение здоровья для жизни и деятельности человека. Факторы, определяющие здоровье человека.	2	2	
1.2	Гигиена сексуальных отношений. Гигиена юноши. Гигиена девушки	2	2	
1.3	Наркотики, их вред и последствия.	2	2	
<b>2.</b>	<b>Одежда и обувь</b>	<b>8</b>		
2.1	Мода. Стиль в одежде. Выбор одежды и обуви по назначению.	2	1	1
2.2	Уход за обувью. Определение размера обуви.	2		2
2.3	Уход за одеждой. Определение размера одежды.	2	1	1
2.4	Варианты обновления одежды (замена мелких деталей). Выведение мелких пятен с одежды в домашних условиях.	2	1	1
<b>3.</b>	<b>Питание</b>	<b>18</b>		
3.1	Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при приготовлении пищи. Диетическое питание.	2	2	
3.2	Питание детей ясельного возраста. Составление меню на день, неделю.	2	1	1
3.3	Рецепты приготовления диетических блюд.	2	1	1
3.4	Микроволновая печь, правила безопасности при работе с ней. Рецепты приготовления блюд в микроволновой печи.	2	1	1
3.5	Приготовление вегетарианского борща.	2		2
3.6	Обработка рыбы. Блюда из рыбы.	2		2
3.7	Отвариваниепельменей и приготовление соусов.	2	1	1
3.8	Меню праздничного стола. Сервировка праздничного стола. Праздничный пирог.	2		2
3.9	Обобщение пройденной темы. Проверочная работа.	2	1	1

<b>4.</b>	<b>Культура поведения</b>	<b>4</b>		
4.1	Правила общежития. Сюжетно-ролевые игры.	2	1	1
4.2	Прием гостей и правила хорошего тона в общении. Сюжетно-ролевые игры «Вечеринка», «Чашка чаю».	2	1	1
<b>5.</b>	<b>Семейные отношения</b>	<b>6</b>		
5.1.	Российская семья. Условия создания семьи.	2	2	
5.2.	Распределение хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи. Семейные ситуации.	2	1	1
5.3.	Забота о детях. Семейные традиции.	2	1	1
<b>6.</b>	<b>Бюджет семьи</b>	<b>4</b>		
6.1	Основные статьи доходов, расходов (повторение). Расходы на удовлетворение культурных потребностей и сохранения здоровья.	2	1	1
6.2	Сбережения. Виды вкладов. Кредит. Оформление кредита.	2	2	
<b>7.</b>	<b>Жилище</b>	<b>4</b>		
7.1	Интерьер. Рациональная расстановка мебели в квартире.	2	1	1
7.2	Сохранение жилищного фонда (косметический ремонт: оклейка стен обоями, покраска дверей). Подсчёт расходов на косметический ремонт.	2	1	1
<b>8.</b>	<b>Транспорт</b>	<b>2</b>		
8.1	Авиатранспорт. Аэровокзал. Маршруты. Службы аэровокзала. Порядок приобретения билета.	2	2	
<b>9.</b>	<b>Торговля</b>	<b>2</b>		
9.1	Рынок. Отделы рынка. Стоимость некоторых продуктов. Особенности приобретения продуктов на рынке.	2	1	1
<b>10.</b>	<b>Средства связи</b>	<b>2</b>		
10.1	Виды денежных переводов. Современные виды связи.	2	1	1
<b>11.</b>	<b>Профорентация и трудоустройство</b>	<b>6</b>		
11.1	Краткая характеристика рабочих мест.	2	2	
11.2	Трудоустройство. Временная и постоянная занятость.	2	1	1
11.3	Трудовой договор. Трудовой стаж.	2	1	1
<b>12.</b>	<b>Медицинская помощь</b>	<b>4</b>		
12.1	Инфекционные заболевания и меры их предупреждения.	2	1	1
12.2	Уход за больным. Больничный лист.	2	1	1
<b>13.</b>	<b>Учреждения и организации</b>	<b>2</b>		
13.1	Назначение учреждений «Администрация города», «Пенсионный фонд», «Социальная защита», «ЗАГС».	1	1	
<b>14.</b>	<b>Итоговое занятие. Тест.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
	<b>Всего часов</b>	<b>68</b>	<b>39</b>	<b>29</b>

### Содержание разделов программы

#### ЭКОНОМИКА ДОМАШНЕГО ХОЗЯЙСТВА (4)

##### Бюджет семьи:

- виды источников дохода: зарплата членов семьи, пенсия, стипендия, государственные дотации (пособия, субсидия и др.);

условия и порядок их получения;

- основные статьи расходов:

- а) оплата жилья, коммунальных услуг, телефона, газа, электроэнергии и другие виды оплат, связанные с домом, земельным участком, видом отопления и освещения;
  - б) виды государственных страхований;
  - в) питание;
  - г) оплата проезда;
  - д) виды приобретения (наличными и в кредит) их значение и необходимость; оздоровление организма членов семьи; содержание домашней аптечки; предметы личной гигиены; покупка одежды, обуви, головного убора с учетом времени года; создание уюта и сбережение сил, времени, денег: повышение уровня культуры: покупка книг, газет, посещение театра, кинотеатра, музея, вставки, дискотеки: приобретение предметов по интересам: фотоаппарат, магнитофон, мотки шерсти, ткань и т.д.
  - е) помощь родственникам.
- Сбережение. Значение и способы экономии расходов. Назначение сбережений. Виды хранения сбережений. Виды вкладов в Сбербанк.

### **Практические работы**

Упражнения в подсчете расходов на удовлетворение культурных потребностей, упражнения в расчетах рационального ведения домашнего хозяйства.

### **Проверочная работа №1**

#### **ОДЕЖДА И ОБУВЬ (8)**

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

Выбор одежды и обуви при покупке в соответствии с назначением.

Средства и правила выведения мелких пятен на одежде из разных видов тканей в домашних условиях. Строжайшее соблюдение техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

### **Практические работы**

Определение собственных размеров одежды и обуви; экскурсия в специализированные магазины: нахождение нужного отдела с размерами, соответствующими ученику; выведение пятен в домашних условиях, со строжайшим соблюдением безопасности.

### **Проверочная работа №2**

#### **КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ (4)**

Адекватность поведения в обществе.

Прием гостей и правила хорошего тона в обращении с друзьями, знакомыми.

### **Тест №1**

#### **ПИТАНИЕ (18)**

Диетическое питание.

Питание детей ясельного возраста.

Приготовление национальных блюд.

Составление меню и сервировка праздничного стола.

### **Практические работы**

Работа с литературой; подбор рецептов диетического питания; составление меню диетического питания на день, неделю; составление меню на день, неделю для ребенка ясельного возраста; запись рецепта наиболее характерного национального блюда и

приготовление его; составление меню праздничного стола и сервировка его (по поводу окончания школы).

## **Проверочная работа №2**

### **ТОРГОВЛЯ (2)**

Значение ярмарок: международные, межрегиональные, межгородские, межрайонные, сельские.

Виды ярмарок: ярмарки-привозы, ярмарки-выставки, ярмарки образцов.

Время и место проведения ярмарок.

#### **Практические работы**

Участие в школьной ярмарке; посещение отделов магазина – распродажи товаров по сниженным ценам.

#### **Тест №2**

### **МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ (4)**

Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению.

Уход за больным.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

#### **Практические работы**

Сюжетная игра — больной в доме. Уход за ним: измерение температуры и запись, чтение инструкции "показаний и применения лекарства, составление графика приема; поправка постели, организации столика у постели больного, ставить горчичники на кукле.

#### **Тест №3**

### **СЕМЬЯ (6)**

Российская семья. Условия создания семьи, основные семейные отношения.

Распределение обязанностей по ведению хозяйства, бюджета. Формы организации досуга, отдыха в семье.

Семейные традиции.

#### **Практические работы**

Упражнения в планировании бюджета семьи и распределении обязанностей в семье.

#### **Тест №4**

### **ТРУДОУСТРОЙСТВО (6)**

Учреждения и отделы по трудоустройству (отдел кадров, комиссия по трудоустройству молодежи при префектуре, бюро по трудоустройству населения, детская биржа труда).

Оформление на работу, постоянную и по договору. Документы, необходимые для поступления на работу. Их оформление.

Деловые бумаги: заявление, анкета, расписка, докладная записка, правила их составления.

#### **Практическая работа**

Экскурсия в учреждение и отделы по трудоустройству. Знакомство с профилем учреждений, выбор предложенной работы. Составление деловых бумаг: заявление, автобиография, заполнение анкеты, заявки на материалы, инструменты, расписки.

#### **Тест № 5**

### **ЖИЛИЩЕ (4)**

Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.

Сохранение жилищного фонда.

### **Практические работы**

Упражнение в рациональной расстановке мебели, подборе деталей интерьера.

### **Проверочная работа №3**

## **СРЕДСТВА СВЯЗИ (2)**

Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные). Стоимость отправления денежных переводов.

Виды связи: сотовая, автоответчик, пейджер, компьютерная, факс, АОН, телефон с определителем и др. Особенности каждого вида связи и их значимость, необходимость в современных условиях жизни общества.

### **Практическая работа, экскурсии**

*Экскурсия на почту:* заполнение бланков на отправление денежного перевода.

### **Тест №6**

## **УЧРЕЖДЕНИЯ, ОРГАНИЗАЦИИ И ПРЕДПРИЯТИЯ (2)**

Предприятия бытового обслуживания: «прокаты», «ремонт квартир», «остекление» и др., их назначение.

### **Практические работы**

Экскурсия на ближайшее предприятие бытового обслуживания населения для ознакомления с их деятельностью.

### **Тест №7**

## **ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА (6)**

Здоровый образ жизни – одно из условий успеха в жизни человека. (Вред курения, алкоголя и наркотиков. Значение физических упражнений: в здоровом теле – здоровый дух.)

## **ТРАНСПОРТ (2)**

Назначение авиатранспорта. Аэровокзал. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.

### **Экскурсии**

Экскурсия в аэропорт или в кассу Аэрофлота.

### **Практические работы**

Выбрать пункт назначения. Определить номер рейса самолета, стоимость билета.

Уточнить свои возможности для приобретения билета «туда» и «обратно». Рассчитать средства с учетом дополнительных затрат от аэропорта до города.

## **Учебно-методическое обеспечение программы**

### Методические разработки и исследовательские работы:

- «Меню и сервировка праздничного стола»
- «Бутерброд»
- «Сервировка стола к завтраку»

Дидактический материал:

- Сервировка стола к завтраку
- Сервировка стола к обеду
- Сервировка стола к ужину

Дидактические игры:

- «Четвертый лишний»
- «Найди ошибку»
- «Волшебный мешочек»
- «Цепочка»
- «Чего не стало»
- «Посмотри и запомни»
- «Что изменилось»
- «Найди ошибки Буратино»
- «Наведи порядок»

Демонстрационный дидактический материал:

- «Продукты»

**Демонстрационные упаковки от продуктов:**

- Чая
- Кофе
- Молока
- Сахара-рафинада
- Сока
- Пельменей
- Соли
- Различных каш
- Шоколада
- Хлеба

Технологические карты:

- Борщ
- Щи
- Рассольник
- Картофельное пюре
- Каша гречневая
- Каша овсяная
- Каша манная
- Отварные макароны
- Вареники
- Драники
- Блины
- Песочное печенье
- Овсяное печенье

- Манник
- Сырники
- Винегрет
- Витаминный салат

#### Плакаты:

- Оборудование кухни и требования к её содержанию
- Приготовление блюд из круп
- Приготовление блюд из молочных продуктов
- Классификация блюд
- Пищевые вещества
- Напитки
- Вред алкоголя, курения
- Правила безопасности труда
- Предупреждение плоскостопия
- Правила ухода за посудой

#### Презентации:

##### **7 класс:**

- «Стирка одежды с помощью стиральной машины»
- «Повторение пройденного материала по теме: Питание»

##### **8 класс:**

- «Правила поведения на воде»
- «Первая медицинская помощь»
- «Гигиена кожи лица»
- «Лекарственные растения»

##### **9 класс:**

- «Инфекционные заболевания»
- «Сервировка праздничного стола»

### **Список используемой литературы для педагога**

1. В.В. Гладкая. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида, М., 2003г.
2. В.П. Субчева. Социально-бытовая ориентировка. Методическое пособие для школ VIII вида 5-9 класс. Коррекционная педагогика. М: Владос, 2012г.
3. В.П. Субчева. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие для специальных коррекционных школ VIII вида 7 класс. Коррекционная педагогика. М: Владос, 2013г.
4. В.П. Субчева. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие для специальных коррекционных школ VIII вида 8 класс. Коррекционная педагогика. М: Владос, 2013г.
5. В.П. Субчева. Социально-бытовая ориентировка. Учебное пособие для специальных коррекционных школ VIII вида 9 класс. Коррекционная педагогика. М: Владос, 2013г.
6. Воронкова В.В., Казакова С.А. Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. Пособие для учителя. М: Владос, 2010 г.
7. Л.А. Бабашкина, М.В. Ковтанюк и др. Социально-бытовая ориентировка 5 класс. Поурочные планы по программе



8. Львова С.А. Социально-бытовая ориентировка. 5-9 классы: развернутое тематическое планирование. Волгоград: Учитель, 2011г.
9. Львова С.А. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. Пособие для учителя 5-9 классы. М: Владос, 2005г.
10. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы. Сборник 1 под ред. Воронковой В.В. М.: ВЛАДОС, 2010г.
11. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы ред. Воронкова В.В., Казакова С.А. Волгоград, Учитель, 2013г.
12. С.А. Львова. Практический материал к урокам Социально-бытовой ориентировки в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида, М. 2013г.
13. С.А. Львова. Социально-бытовая ориентировка 5-9 классы: развернутое тематическое планирование. Волгоград, Учитель, 2011г.
14. С.А. Львова. Справочник выпускника специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида, ВЛАДОС, 2009г.
15. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях VIII вида. Пособие для учителя. Под ред. А.М. Щербаковой. М: Владос, 2008г.
16. Хилько А.А.и др. Преподавание социально-бытовой ориентировки в специальных коррекционных образовательных учреждениях VIII вида. СПб «Просвещение», 2006г.
17. С.П. Дерябина Социально-бытовая ориентировка. 5-9 классы: контрольно-измерительные материалы: вариативные тестовые задания. Волгоград, Учитель, 2013г.

### **Литература для детей**

1. Энциклопедия для девочек. «Респекс» Санкт – Петербург 1994г.
2. Энциклопедия для мальчиков. «Детская литература» Новосибирск 1994г.
3. А. Зебзеева. Ты и твой дом. «Книжный мир» 2001г.
4. А. Зебзеева. Жить по-хозяйски. «Книжный мир» 2004г.
5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании». Москва 2003г.
6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья». ОЛМА-ПРЕСС, 2005г.
7. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Рабочая «Формула правильного питания». Москва 2007г.