

Ирбитское муниципальное образование
муниципальное общеобразовательное учреждение
«Дубская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ
директор МОУ «Дубская СОШ»
_____ И. В. Попов
Приказ от 30.08.2022г. №131

Приложение №14
к Адаптированной образовательной
программе образования
обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными
нарушениями)

**Рабочая программа учебного предмета
«Социально-бытовая ориентировка»**

Основное общее образование

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.

1. Содержание учебного предмета

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. Я и моя будущая 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 помещении», «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. Я и моя будущая 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. Я и моя будущая 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, чаи.
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. Я и моя будущая 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

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. Я и моя будущая 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, тема	Количество часов
1.	<i>Введение. О предмете СБО Экскурсия по кабинету <i>Инструктаж по охране труда при проведении занятий в кабинете технологии</i></i>	1
	Личная гигиена (4 ч)	
2.	Правила личной гигиены в течение дня	1
3.	Правила охраны зрения (освещение рабочего места, чтение, просмотр телепередач)	1
4.	Уход за ушами	1
5.	Уход за волосами	1
	Одежда и обувь (4 ч)	
6.	Виды одежды и головных уборов, их назначение.	1
7.	П/р « Повседневный уход за одеждой и подготовка ее к хранению».	1
8.	Виды обуви, их назначение.	1
9.	Повседневный уход за обувью.	1
	Питание (6 ч)	
10.	Значение продуктов питания для здоровья человека.	1
11.	Кухонная посуда, приборы и приспособления – назначение. Столовая посуда, приборы – назначение.	1
12.	Сервировка стола к завтраку.	1
13.	Чайная посуда. Правила заваривания чая. Техника безопасности в обращении с кипятком.	1
14.	П/р «Приготовление бутербродов». Техника безопасности в обращении с ножом. <i>Инструктаж по охране труда при проведении занятий в кабинете технологии</i>	1
15.	Правила мытья и чистки посуды.	1
	Я и моя будущая семья (3 ч)	
16.	Понятие о доме, семье, семейных обязанностях. Члены семьи. Семейные традиции. Уклад семьи в прошлом. Современная семья.	1
17.	Состав моей семьи.	1
18.	Семейные традиции.	1
	Культура поведения (4 ч)	
19.	Поведение в музее, библиотеке.	1
20.	Поведение за столом. Упражнения по этикету.	1
21.	Правила приема пищи.	1
22.	Обобщение пройденного материала. Сюжетно-ролевая игра «В кафе»	1
	Жилище (6 ч)	

23.	Виды жилых помещений в городе и деревне.	1
24.	Почтовый адрес дома, школы.	1
25.	Гигиенические требования к жилому помещению.	1
26.	Инвентарь и приспособления для уборки. Последовательность уборки детской комнаты.	1
27.	Правила вытирания пыли. Правила подметания пола.	1
28.	Обобщение пройденного материала. Практическая работа «Ежедневная уборка в моей комнате».	1
	Транспорт (3 ч)	
29.	Виды городского и пригородного транспорта. Правила передвижения на велосипеде.	1
30.	Правила поведения в транспорте и на улице.	1
31.	Изучение правил ПДД с помощью игры.	1
	Торговля (3 ч)	
32.	Основные виды магазинов. Их назначение. Правила поведения в магазине.	1
33.	Виды отделов в продуктовых магазинах и правила покупки товаров.	1
34.	Экскурсия в продовольственный магазин.	1

6 класс

№ урока	Раздел, тема	Количество часов
	Личная гигиена (2 ч)	
1.	Закаливание организма.	1
2.	Гигиена зрения	
	Одежда и обувь (5 ч)	
3.	<i>Инструктаж по охране труда при проведении занятий в кабинете технологии.</i> Ремонт одежды.	1
4.	Правила безопасной работы.	1
5.	Пришивание пуговиц со сквозными отверстиями.	1
6.	Пришивание вешалки к пальто.	1
7.	Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей.	1
	Питание (7 ч)	
8.	Режим питания. Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы с режущими инструментами и кипятком.	1
9.	Правила пользования электрической и газовой плитой.	1
10.	Меню ужина. Сервировка стола к ужину.	1
11.	Правила хранения продуктов при наличии холодильника и без него.	1
12.	Ах, эта каша!	1
13.	Приготовление отварных макарон.	1
14.	Генеральная уборка кухни.	1
	Я и моя будущая семья (2 ч)	
15.	Состав семьи.	1
16.	Счастливая семья.	1
	Культура поведения (4 ч)	
17.	Как вести себя в общественных местах	1

18.	Правила поведения в местах общественного питания.	1
19.	Сюжетно-ролевая игра «В театре».	1
20.	Обобщение пройденного материала. Сюжетно-ролевая игра «В кафе»	1
	Жилище (5 ч)	
21.	Ваш дом.	1
22.	Уборка квартиры.	1
23.	Уход за полом.	1
24.	Пылесос - помощник в доме.	1
25.	Изучение устройства пылесоса.	1
	Транспорт (2 ч)	
26.	Транспорт – наш помощник.	1
27.	Экскурсия на улицу с целью наблюдения за общественным транспортом.	1
	Торговля (2 ч)	
28.	Продовольственные магазины.	1
29.	Экскурсия в продовольственный магазин.	1
	Средства связи (3 ч)	
30.	Основные средства связи.	1
31.	Экскурсия в почтовое отделение.	1
32.	Заполнение телеграфных бланков.	1
	Медицинская помощь (2 ч)	
33.	Медицинские учреждения. Виды медицинской помощи.	1
34.	Работники медицинских учреждений	1

7 класс

№ урока	Раздел, тема	Количество часов
	Личная гигиена (1 ч)	
1.	Внешняя красота. Уход за кожей лица. Уход за волосами.	1
	Одежда и обувь (6 ч)	
2.	<i>Инструктаж по охране труда при проведении занятий в кабинете технологии</i> Ремонт одежды. Штопка. Наложение заплат.	1
3.	Правила безопасной работы.	1
4.	Выполнение ремонта в месте разрыва ткани.	1
5.	Стирка. Отбеливание. Глажение.	1
6.	Устройство стиральной машины. Что может стиральная машина.	1
7.	Прачечная.	1
	Питание (5 ч)	
8.	О рациональном питании.	1
9.	Пищевая ценность продуктов.	1
10.	Супы	1
11-12.	Санитарно-гигиенические требования к сырью и условиям приготовления мясных (рыбных) блюд. Правила безопасной работы при приготовлении пищи.	2
13.	Сервировка стола к обеду.	1
	Я и моя будущая семья (3 ч)	

14.	Семья за обедом.	1
15.	Играем с малышом.	1
16.	Школа семьи.	1
	Культура поведения (3 ч)	
17.	Умение приглашать гостей.	1
18.	В вашем доме появились гости.	1
19.	Искусство делать подарки. Цветы в подарок.	1
	Жилище (6 ч)	
20.	Уборка квартиры.	1
21.	Чистка и мытье оконных стекол и зеркал.	1
22.	Уход за мебелью.	1
23.	О технике безопасности и мерах предосторожности.	1
24.	Чистильщик, маляр, мойщик.	1
25.	Правила заготовки топлива и топка печей.	1
	Транспорт (2 ч)	
26.	Железнодорожный вокзал. Приобретение билетов.	1
27.	Виды вагонов. Камеры хранения.	1
	Торговля (1 ч)	
28.	Универмаги и универсамы. Распродажа товаров по сниженным ценам.	1
	Средства связи (2 ч)	
29.	Почта. Посылки и бандероли	1
30.	Экскурсия на почту	1
	Медицинская помощь (5 ч)	
31.	Оказание первой помощи. <i>Инструктаж «Требования по оказанию первой помощи пострадавшим»</i>	2
32-33	Доврачебная помощь при ранениях	2
34	Лекарственные растения.	1

8 класс

№ урока	Раздел, тема	Количество часов
	Личная гигиена (1 ч)	
1.	Значение косметики для девушек и юношей. Уход за кожей, волосами, ногтями.	1
	Одежда и обувь (2 ч)	
2.	Уход за одеждой из хлопковых, шелковых, льняных, шерстяных и синтетических тканей, из трикотажа.	1
3.	Глажение фасонного белья <i>Инструктаж по охране труда при проведении занятий в кабинете технологии</i>	1
	Питание (7 ч)	
4.	Консервирование фруктов и ягод.	1
5.	Приготовление консервированных груш.	1
6.	Приготовление варенья из тыквы.	1
7.	Приготовление варенья из кабачков.	1
8.	Приготовление варенья из моркови.	1
9.	Приготовление варенья из яблок.	1
10.	Рецепты любимых блюд моей семьи.	1

	Я и моя будущая семья (8 ч)	
11.	Правила ухода за грудным ребенком.	1
12.	Санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек, одежды ребенка.	1
13.	Измерение температуры грудного ребенка.	1
14.	Купание ребенка. Одевание и пеленание.	1
15.	Прогулка на свежем воздухе.	1
16.	Стирка детского белья.	1
17.	Распределение обязанностей в семье.	1
18.	Бюджет семьи.	1
	Культура поведения (2 ч)	
19.	Внешний вид юноши (одежда, аксессуары, парфюмерия с учетом места нахождения).	1
20.	Как вести себя на дискотеке.	1
	Жилище (4 ч)	
21.	Правила и периодичность уборки кухни, санузла.	1
22.	Бытовая химия в вашем доме.	1
23.	Уборка кухни и ванны.	1
24.	Содержание жилища: оплата жилой площади и коммунальных услуг.	1
	Транспорт (2 ч)	
25.	Междугородный автотранспорт. Автовокзал. Расписание.	1
26.	Порядок приобретения билета.	1
	Торговля (2 ч)	
27.	Специализированные магазины.	1
28.	Правила поведения в магазине. Экскурсия в магазин.	1
	Средства связи (1 ч)	
29.	Правила общения по телефону. Вызов экстренных служб по телефонам.	1
	Медицинская помощь (5 ч)	
30.	Глистные заболевания и меры их предупреждения.	1
31-32	Первая помощь при несчастных случаях. <i>Инструктаж</i>	2
33-34	Сюжетно-ролевая игра. Оказание помощи при обморожении. Оказание помощи при тепловом ударе.	2

9 класс

№ урока	Раздел, тема	Количество часов
	Одежда и обувь (3 ч)	
1.	Мода, стиль, вкус <i>Инструктаж по охране труда при проведении занятий в кабинете технологии</i>	1
2.	Стили одежды	1
3.	Как определить свой размер одежды. Подбор размера обуви.	1
	Питание (8 ч)	
4.	Подготовка плодов и овощей к консервированию	1
5.	Подготовка инвентаря и тары	1
6-7.	Способы консервирования со стерилизацией	2
8.	Приготовление капусты на зиму	1
9.	Огурцы	1

10.	Способы заготовки огурцов	1
11.	Помидоры	1
	Я и моя будущая семья (5 ч)	
12.	Какой должна быть моя будущая семья?	1
13.	Химера	1
14.	Вскармливание ребенка первого года жизни	1
15.	Как ухаживать за детскими бутылочками	1
16.	Первая каша	1
	Культура поведения (2 ч)	
17.	Прием гостей и правила хорошего тона в общении с другими людьми	1
18.	Как правильно себя вести в общественных местах	1
	Жилище (2 ч)	
19.	Рациональная расстановка мебели в квартире	1
20.	Сохранение жилищного фонда. Косметический ремонт.	1
	Авиатранспорт (2 ч)	
21-22	Воздушный транспорт	2
	Торговля (2 ч)	
23-24	Рынок.	2
	Средства связи (2 ч)	
25.	Виды денежных переводов	1
26.	Современные виды связи	1
	Медицинская помощь (3 ч)	
27.	Инфекционные заболевания и меры их предупреждения	1
28.	Уход за лежачим больным.	1
29.	Листок нетрудоспособности	1
	Трудоустройство (5 ч)	
30-31	Где работать?	2
32-34	Правила приема на работу	3