

Приложение 13 к адаптированной основной общеобразовательной программе основного общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), образовательные отношения с которыми возникли до 01.09.2016

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА»

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА»

Личная гигиена.

Учащиеся должны знать:

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
-последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета; - периодичность и правила чистки ушей; -правила освещённости рабочего места; -правила охраны зрения при чтении, при просмотре телепередач; -правила ухода за кожей рук, ног и ногтями;	-правила закаливания организма; -приёмы обтирания и мытья ног; -правила соблюдения личной гигиены во время физкультурных занятий и походов;	-правила личной гигиены девушки и юноши; -виды косметических салфеток; -правила ухода за кожей лица и волосами.	-правила ухода за кожей лица; -приёмы нанесения косметических средств на лицо, шею.	- необходимость поддержания физического здоровья; - о вредном воздействии алкоголя, наркотиков и курения на организм человека

Учащиеся должны уметь:

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
-совершать вечерний туалет в определённой последовательности; -выбирать причёску и причёсывать волосы; -стричь ногти на руках, ногах; -стирать индивидуальные личные вещи и содержать их в чистоте; -беречь зрение;	-закаливать свой организм; -соблюдать правила личной гигиены дома, в школе, во время походов, экскурсий; -отказаться от соблазна испробовать наркотики, токсические вещества, проявив силу воли, настойчивость.	-определять тип кожи и волос; -подбирать мыло и шампунь, средства от перхоти и выпадения волос; -правильно ухаживать за лицом и волосами.	-правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног; -использовать подручные средства дополнительно к кремам и лосьонам; -в меру пользоваться косметикой.	-закаливать свой организм; -соблюдать правила личной гигиены дома, в школе, во время походов, экскурсий; -отказаться от соблазна испробовать наркотики, токсические вещества, проявив силу воли, настойчивость.

Одежда и обувь.

Учащиеся должны знать:

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
-виды одежды,	-санитарно-гигиенические	-особенности стирки цветного и белого	-правила стирки и сушки одежды из	-размеры своих одежды и обуви;

обуви и их назначение; -правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов.	требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами; -правила стирки изделий из хлопчатобумажных и шёлковых тканей.	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; -правила пользования прачечной самообслуживания; -назначение прачечной, виды услуг, способы сдачи вещей в прачечную.	шерстяных и синтетических тканей; -правила и последовательность глажения изделий; Виды предприятий по химической чистке одежды, их назначение; -виды оказываемых ими услуг; -правила подготовки вещей к сдаче в чистку.	-гарантийные сроки носки; -правила возврата; -способы обновления одежды с помощью мелких деталей; -средства выведения пятен в домашних условиях; -общие правила выведения пятен различного происхождения; -- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе со средствами выведения пятен; -правила стирки изделий из тюля, трикотажа.
---	---	--	---	--

Учащиеся должны уметь:

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
-различать одежду и обувь в зависимости от их назначения: повседневная, праздничная, рабочая, спортивная; -подбирать одежду, обувь, головной убор по сезону; -сушить и чистить одежду; -подготавливать одежду и обувь к хранению; -подбирать крем и чистить кожаную обувь.	-пришивать пуговицы, крючки, петли, кнопки, вешалки; -зашивать одежду по распоровшемуся шву; -подшить платье, брюки, рубашки; -подбирать моющие средства для стирки изделий из хлопчатобумажных тканей; -стирать изделия из цветных хлопчатобумажных тканей; -гладить их.	-ремонттировать разорванные места одежды: разными видами штопки, накладыванием заплат; -стирать белое бельё вручную и с помощью стиральной машины; -гладить одежду и бельё.	-стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей; -гладить блузки, рубашки, платья.	-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.

Учащиеся должны знать:

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
-значение питания; -правила безопасной работы режущими инструментами;	-способы выбора доброкачественных продуктов; -приготовление каши, заварка чая, варка яиц разного состояния;	-виды питания, их особенности; -значение первых, вторых блюд;	-виды теста; -способы приготовления изделий из теста;	-значение диетического питания; -особенности и важности правильного питания детей ясельного

-виды блюд, не требующих тепловой обработки; -правила сервировки стола; -правила мытья посуды и уборки помещения.	-способы хранения продуктов и готовой пищи; -правила составления рецепта блюда.	-правила безопасности при использовании механических и электробытовых приборов при приготовлении пищи.	-способы заготовки продуктов впрок из овощей, фруктов, ягод, зелени.	возраста; -названия и рецепты 1-2 национальных блюд.
---	--	--	--	---

Учащиеся должны уметь:

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
-прочитать рецепт блюда, подобрать продукты для его изготовления; -нарезать хлеб, сырые и вареные овощи; -строго соблюдать правила безопасной работы режущими инструментами.	-пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдать правила безопасности; -приготовить кашу, сварить картошку, заварить чай, строго соблюдая правила безопасности; -составить рецепт блюда; -вымыть, вычистить посуду.	-пользоваться механическими и электробытовыми приборами: мясорубкой, теркой, взбивалкой и др.; -приготовить первое и второе блюдо по рецепту из доступных по цене продуктов; -составить меню завтрака, обеда, ужина на день.	- приготовить пресное тесто и изделия из него - лапшу, печенье; -нашинковать морковь, петрушку, сельдерей, укроп; -заготовить ягоды без тепловой обработки; -записать рецепт соленья, варенья, консервирования.	-составить меню диетического питания на день; -приготовить 1-2 диетическое блюдо; -составить меню на день для ребенка ясельного возраста и приготовить соответственно его блюда; -приготовить одно национальное блюдо, составить меню праздничного стола; -выполнить сервировку праздничного стола.

Семья.

Учащиеся должны знать:

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
-родственные отношения в семье; -состав семьи, имена, отчества, фамилии и возраст их.	-место работы, должность, продуктивную деятельность членов семьи и близких родственников; -как распределены хозяйственно-бытовые обязанности между членами семьи; -свои права и обязанности в семье.	-правила ухода за младшими детьми; -различные тихие и подвижные игры, сказки, песенки.	-правила ухода за грудным ребенком; -правила и последовательность одевания и пеленания грудного ребёнка; -санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек.	-основные виды семейных отношений, формы организации досуга и отдыха в семье; -семейные традиции; -о морально-этических нормах взаимоотношений в семье; -обязанности, связанные с заботой о детях.

Учащиеся должны уметь:

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
-записать имя, отчество, фамилию членов семьи; -выполнять правила поведения в семье.	- рассказать о месте работы родителей, занимаемой должности и продуктивной их деятельности; -выполнять определенные обязанности в семье.	-ухаживать за младшими детьми; -объяснять им правила игры и играть с ними в тихие и подвижные игры; -помогать младшим при	-купать, одевать, пеленать куклу; -кормить куклу из соски и с ложечки; -содержать в порядке детскую постель, посуду, игрушки.	-анализировать различные семейные ситуации и давать им правильную оценку; -выполнять морально-этические нормы взаимоотношений в семье; -оказать внимание, поддержку, посильную помощь нуждающемуся члену семьи;

		уборке игрушек; -рассказывать им сказки; -петь с ними детские песенки.		-активно включаться в организацию досуга и отдыха в семье; -выполнять обязанности, связанные с заботой о детях.
--	--	--	--	--

Культура поведения.

Учащиеся должны знать:

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
-требования к осанке при ходьбе, в положении сидя и стоя; -правила поведения при встрече и расставании; -формы обращения с просьбой, вопросом; -правила поведения за столом.	-правила поведения в зрелищных и культурно-просветительских учреждениях; -способы ведения разговора со старшими, сверстниками.	-правила поведения при встрече и расставании; -правила поведения в гостях; -правила поведения при вручении и приеме подарков.	-правила поведения юноши и девушки при знакомстве в общественных местах и дома; -требования к внешнему виду молодых людей.	-правила поведения в обществе - правила приема гостей.

Учащиеся должны уметь:

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
-следить за своей осанкой, принимать правильную позу в положении сидя и стоя; -следить за своей походкой, жестикულიацией; -правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами, салфетками, красиво и аккуратно принимать пищу; -правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками, взрослыми в различных ситуациях; -вежливо обращаться с просьбой, вопросом к сверстникам и взрослым.	-культурно вести себя в театре, клубе, залах музея, читальном зале; -тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками.	-культурно вести себя в гостях; -выбирать подарки; -изготавливать простые сувениры; -вручать и принимать подарки.	- культурно и вежливо вести себя при знакомстве в общественных местах; -выбирать косметические средства, украшения, причёску, одежду, учитывая свой возраст, индивидуальные особенности, для турпохода и посещения танцев.	-встречать гостей, вежливо вести себя во время приема их; -анализировать поступки людей и давать им правильную оценку.

Жилище.

Учащиеся должны знать:

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
-виды жилых помещений в городе и селе и их различие; -почтовый адрес своего дома и школы-интерната; -правила организации рабочего места школьника.	-гигиенические требования к жилому помещению; -правила и последовательность проведения сухой и влажной уборки; -правила пользования электропылесосом	- 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 и периодичность уборки кухни, санузла, ванны; -моющие средства, используемые при уборке кухни, санузла; -санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности	-правила расстановки мебели в квартире; -требования к подбору занавесей, светильников и других деталей интерьера; -правила сохранения

	м; -санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с бытовыми электроприборам и.	-правила ухода за мебелью в зависимости от её покрытий.	при уборке кухни и санузла.	жилищного фонда.
--	---	---	-----------------------------	------------------

Учащиеся должны уметь:

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
-писать адрес на почтовых открытках, конвертах, переводах, телеграмме, телеграфном переводе; -соблюдать порядок на рабочем столе и во всем жилом помещении.	-производить сухую и влажную уборку помещения; -чистить пылесосом ковры, книжные полки, батареи; -чистить мебель; -соблюдать правила безопасной работы с электроприборами и химическими средствами.	-убирать жилые помещения; -мыть зеркала и стекла; -утеплять окна; -ухаживать за полом в зависимости от покрытия; -топить печку с учетом местных особенностей.	-мыть кафельные стены, чистить раковины; -пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам, используемым при уборке кухни, санузла, ванны.	-расставлять мебель в квартире (на макете); -подбирать детали интерьера.

Транспорт.

Учащиеся должны знать:

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
-основные транспортные средства, имеющиеся в городе, селе; -наиболее рациональный маршрут проезда до школы-интерната; -количество времени, затраченное на дорогу, пересадки, пешеходный маршрут; -правила передвижения на велосипеде.	-виды междугороднего транспорта; -стоимость проезда на всех видах городского транспорта; -порядок приобретения билетов.	-функции железнодорожного транспорта; -тип пассажирского вагона; -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.	-основные автобусные маршруты; -основные маршруты водного транспорта; -правила безопасной поездки на речном и морском виде транспорта.	-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.

Учащиеся должны уметь:

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
-соблюдать правила поведения в общественном транспорте; -соблюдать правила дорожного движения; -различать знаки дорожного движения,	-выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу; -ориентироваться в расписании движения пригородных поездов; -определять направление и зоны.	-ориентироваться в расписании; -приобретать билеты в ж/д кассе; -обращаться за справкой в справочное бюро вокзала или ж/д справочную по телефону; -ознакомиться с	-пользоваться расписанием; -определять стоимость проезда; -покупать билет; -обращаться за справкой; -выполнять	-ориентироваться в расписании; -определять маршрут и выбирать транспортные средства; -выполнять правила

встречающиеся на пути.		правилами пользования ж/д транспортом; -выполнять правила безопасности во время поездки в ж/д транспорте.	правила при поездке на речном, автобусном видах транспорта.	безопасности во время полета и правила поведения в аэропорту.
------------------------	--	--	---	---

Торговля.

Учащиеся должны знать:

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
-виды магазинов; -назначение продуктовых магазинов, их отделы и содержание продукции; -правила поведения в магазине; -правила покупки товаров; -стоимость хлебных, молочных продуктов, 2-3 круп, десятка яиц, некоторых овощей, фруктов.	-виды магазинов промышленных товаров, их назначение и отделы; -правила поведения в магазине и общения с работниками магазина; -правила покупки товаров; -стоимость наиболее необходимых товаров.	-назначение универсама и универмага; -различия между ними; -стоимость мебели, бытовых приборов.	-рынок, его виды, отличия от магазина; -правила поведения на рынке; -права покупателя на рынке; -цены на основные овощи, фрукты, промышленные товары.	-виды ярмарок, отличия от магазина, рынка; -время и место проведения ярмарок; -цены ярмарочных товаров и их отличие от магазинных и рыночных.

Учащиеся должны уметь:

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
-выбирать необходимые продукты питания с учетом срока годности; -округленно подсчитать сумму за приобретенные продукты; -оплатить, проверить чек и сдачу; -культурно вести себя с работниками торговли.	-выбрать нужный товар; -выяснить срок гарантии на его использование; -оплатить, проверить чек и сдачу; -хранить чек в течение срока гарантии на товар; -вернуть товар, не отвечающий желанию покупателя.	-найти нужные товары в отделах универсама или универмага; -приобретать товары с учетом необходимости в потребности их и финансовыми возможностями.	-выбрать месторасположение нужных товаров; -выбрать продукцию в соответствии с её качеством.	-приобретенные умения при покупке товаров в магазинах, на рынке перенести самостоятельно в новые условия – ярмарки.

Средства связи.

Учащиеся должны знать:

6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
-основные средства связи; -виды почтовых отправок; -стоимость почтовых услуг при отправке писем, телеграмм.	-перечень предметов, посылаемых бандеролью, в посылке; -максимальный вес почтовых отправок; -виды и способы упаковок; -виды почтовых отправок.	-виды телефонной связи; -правила пользования ими, телефонным справочником; -номера служб экстренного вызова; -периодичность оплаты телефона; -виды междугородней связи, правила пользования автоматической телефонной связью; -тарифы на телефонные разговоры с учетом времени суток, праздничных дней, дальности расстояния; -порядок заказа междугороднего разговора по адресу;	-виды денежных переводов, их стоимость; -виды связи, их значимость, необходимость; -стоимость услуг по каждому виду связи.

		-правила культурного краткого разговора.	
--	--	--	--

Учащиеся должны уметь:

6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
-находить индекс почтового отделения по справочнику; -записать адрес на конверте; -составить текст телеграммы; -заполнить телеграфный бланк, подсчитывать стоимость телеграммы.	- заполнить бланк на отправку бандероли, посылки; -составить описание посылаемых предметов; -упаковать бандероль, посылку в твердой упаковке; -определить стоимость почтовых отправлений.	-кратко объяснить причину звонка по телефону срочного вызова; -узнать время; -получить по телефону справку; -культурно разговаривать по телефону.	-заполнить почтовый и телеграфный перевод; -подсчитать стоимость денежных отправок; -оформить квитанции по оплате телефонных услуг.

Медицинская помощь.

Учащиеся должны знать:

6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
-способы вызова врача на дом; -меры по предупреждению глистных заболеваний; -функции основных врачей-специалистов; -основной состав домашней аптечки; -о возможном вреде самолечения.	-меры по предупреждению переломов; -виды доврачебной помощи; -правила обработки раны и наложения повязки; -меры по предупреждению осложнений после микротравмы; -правила оказания первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах.	-меры по предупреждению несчастных случаев в быту; -правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях: выведение из состояния теплового и солнечного удара, обработки поврежденного участка кожи при ожоге, при обморожении разных степеней, промывание желудка при отравлении; -приемы оказания помощи спасенному из водоема.	-способы распространения инфекционных заболеваний, в т.ч. и кишечных; -меры по предупреждению инфекционных заболеваний; -правила и приемы ухода за больными; -условие освобождения от работы по болезни или для ухода за больным.

Учащиеся должны уметь:

6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
-записаться на прием к врачу; -вызвать врача на дом, в экстренных случаях - врачей «скорой помощи»; -приобрести лекарство в аптеке.	-использовать лекарственные растения при оказании первой помощи; -готовить настои, отвары из лекарственных растений; -обрабатывать раны, накладывать повязки.	-оказать первую помощь при ожоге, обморожении; -оказать первую помощь утопающему.	-строго соблюдать гигиену, предупреждать инфекционные заболевания; -строго выполнять правила ухода за больным; -ставить горчичники.

Учреждения, организации и предприятия.

Учащиеся должны знать:

6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
-виды детских учреждений и назначение; -адрес дома детского творчества; -кружки, секции в ДДТ, чем в них занимаются дети.	-местонахождение ближайшего промышленного или сельскохозяйственного предприятия; -название цехов, отделов, рабочих специальностей; -виды выпускаемой продукции.	-куда и к кому обращаться в случае необходимой помощи; -адрес местной администрации; -отделы по учёту распределения жилья, соцобеспечения, народного образования, комиссий по делам несовершеннолетних, по трудоустройству молодёжи.	-местонахождение предприятия бытового обслуживания, виды услуг; -правила пользования услугами; -стоимость обслуживания; -профессии работников этого предприятия.

Учащиеся должны уметь:

6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
-обращаться к работникам ДДТ; -правильно вести себя на занятиях, в игротке, в читальном зале; -соблюдать правила поведения в школе и других общественных местах.	-обращаться с вопросами по теме экскурсии к работникам предприятия.	- обращаться с вопросами и просьбами к работникам местной администрации.	- обращаться с вопросами и просьбами к работникам предприятий бытового обслуживания населения.

Экономика домашнего хозяйства.**Учащиеся должны знать:**

7 класс	8 класс	9 класс
-говорить ли знакомым и незнакомым о наличии денег в кармане или дома; -составные части бюджета семьи; -заработную плату членов семьи	-основные статьи расходов в семье; -правила учета расходов; -порядок планирования крупных покупок; -стоимость одежды, обуви, мебели и др.	- составные части бюджета семьи и их размер; -основные статьи расходов в семье, их размеры; -стоимость крупных покупок; -правила экономии; -виды и цели сбережений.

Учащиеся должны уметь:

7 класс	8 класс	9 класс
-подсчитать бюджет семьи; --составить доверенность на получение зарплаты, пенсии и др.;	-подсчитать расходы; -планировать расходы на день, на две недели с учетом бюджета семьи; -планировать крупные покупки	-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, заполнять квитанции; -планировать и подсчитывать расходы на культурные и текущие потребности, крупные покупки; -соблюдать правила экономии в семье, и порядок помещения сбережений в сбербанк.

Профориентация и трудоустройство.**9 класс****Учащиеся должны знать:**

- учреждения и отделы по трудоустройству;
- местонахождение и названия предприятий, где требуются рабочие по специальностям, изучаемым в школе;
- виды документов, необходимых для поступления на работу;
- правила перехода с одной работы на другую;
- перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

Учащиеся 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;
- составить заявку на материалы, инструменты;
- написать расписку, докладную записку.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

5 класс

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Беседа о цели, содержании и значении предмета социально-бытовой ориентировки. Особенности уроков СБО. Знакомство с кабинетом, правила поведения в нём. Соблюдение правил техники безопасности в кабинете. Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях.

СЕМЬЯ (2 часа)

Родственные отношения в семье. Состав семьи учащихся.

ТРАНСПОРТ (2 часа)

Наземный городской транспорт. Проезд в школу (маршрут, транспортные средства). Поведение в транспорте, на улице при движении в школу. Дорожные знаки.

ЖИЛИЩЕ (4 часа)

Виды жилых помещений в городе и деревне. Варианты квартир, жилые и подсобные помещения.

Почтовый адрес дома и интерната.

КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ (4 часа)

Осанка при ходьбе, в положении стоя и сидя. Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании. Приёмы обращения с просьбой, вопросом к старшим и сверстникам. Правила поведения за столом.

ТОРГОВЛЯ (3 часа)

Продовольственные магазины и магазины промышленных товаров. Виды торговых предприятий. Их назначение. Виды товаров: фасованный и развесной. Порядок приобретения товаров в продовольственных магазинах. Экскурсия в продовольственный магазин.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА (4 часа)

Влияние алкоголя и курения на организм детей. Личная гигиена. Гигиена зрения. Чистка ушей. Правила утреннего и вечернего туалета. Практическое занятие «Предметы личной гигиены в чистоте» (расчёска, носовой платок, зубная щётка).

ОДЕЖДА И ОБУВЬ (5 часов)

Виды одежды и головных уборов. Уход за одеждой. Обувь, уход за обувью.

ПИТАНИЕ (7 часов)

Продукты питания. Значение разнообразия продуктов питания для здоровья человека. Место приготовления пищи. Кухонные принадлежности, посуда. Уход за посудой, помещением для приготовления пищи. Виды бутербродов. Заваривание чая. Приготовление винегрета. Сервировка стола к завтраку.

6 класс

СЕМЬЯ (2 часа)

Место работы, должность членов семьи. Хозяйственно – бытовые обязанности между членами семьи учащихся.

ТРАНСПОРТ(3 часа)

Основные транспортные средства, имеющиеся в городе. Виды междугородного транспорта. Стоимость проезда на всех видах городского транспорта. Рациональный маршрут при передвижении в разные точки города. Автостанция. правила посадки на городской общественный транспорт.

ТОРГОВЛЯ (4 часа)

Основные виды продовольственных магазинов, их отделы. Виды специализированных продовольственных магазинов. Виды и стоимость различных товаров. Порядок приобретения товаров.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА(4 часа)

Способы закаливания организма: обтирание, контрастный душ, солнечные ванны и др.. Правила ухода за кожей рук, периодичность ухода за ногтями.

ЖИЛИЩЕ(8 часов)

Гигиенические требования к жилому помещению. Правила организации рабочего места школьника. Правила и последовательность проведения сухой и влажной уборки жилого помещения. Уборка помещения пылесосом. Правила техники безопасности при работе с пылесосом. Уход за полом в зависимости от покрытия. Комнатное цветоводство: полив, подкормка, пересадка.

СРЕДСТВА СВЯЗИ (9часов)

Основные средства связи: пошта, телеграф, телефон. Виды почтовых отправок. Виды писем. Порядок отправки писем. Написание письма другу.

ОДЕЖДА (10 часов)

Мелкий ремонт одежды. Фурнитура, предметы и приспособления, необходимые для осуществления мелкого ремонта одежды. Способы пришивания пуговиц, крючков, кнопок. Правила пользования колющими и режущими предметами. Отличие шёлковых и х/бумажной тканей. Устройство утюга. Правила пользования электронагревательными предметами.

КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ (4 часа)

Правила поведения в зрелищных и культурно-просветительных учреждениях: музеи, библиотеке, кинотеатре. Назначение культурных учреждений.

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ (6 часов)

Медицинские учреждения, имеющиеся в городе. Их назначение. Виды медицинской помощи. Медицинские работники. Порядок вызова «скорой помощи».

ПИТАНИЕ (13часов)

Санитарно – гигиенические требования к приготовлению и хранению продуктов. Определение доброкачественности продуктов и сроков их хранения. Правила хранения продуктов в холодильнике. Крупы и способы приготовления блюд из крупы. Приготовление макаронных изделий. Сервировка стола к ужину.

УЧРЕЖДЕНИЯ, ОРГАНИЗАЦИИ И ПРЕДПРИЯТИЯ (2 часов)

Виды детских учреждений и их назначение. Адрес местного дома детского творчества, перечень кружков. Правила поведения в общественном месте.

7 класс

ТОРГОВЛЯ (4 часа)

Промтоварные магазины, их назначение. Отделы промтоварного магазина. Ассортимент отделов промтоварных магазинов, стоимость канцтоваров. Назначение магазина «Бытовая химия». Режим работы магазина. Права и обязанности покупателя. Порядок приобретения товаров: рассмотрение, определение назначения, примерка. Назначение комиссионных отделов, отличие от магазинов «Секонд хэнд».

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА (3 часа)

Личная гигиена подростка. Составляющие гигиены подростка. Правила смены одежды и нательного и постельного белья. Режим дня подростка, рациональное питание. Косметические недостатки переходного возраста. Подбор мыла, средств для ухода за кожей лица. Содержание волос в чистоте. Правила расчёсывания волос. Причёска. Средства борьбы с перхотью.

ЖИЛИЩЕ (8 часов)

Виды уборки жилого помещения: регулярная, сезонная. Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилого помещения. Инвентарь и приспособления для уборки. Способы ухода за окнами. Способы утепления окон: оклеивание бумагой, замазывание с помощью гипса. Оклеивание оконных рам бумагой. Уход за полом в зависимости от покрытия. Окрашенные полы, линолеум, паркет, ламинат, кафель. Инвентарь и приспособления для мытья полов. Средства по уходу за полом. Пластиковая мебель, назначение. Преимущества пластиковой мебели для кухни. Уход за мебелью из

пластика. Санитарная обработка помещения. Предупреждение появления в доме вредных комнатных насекомых: клопов, тараканов.

СЕМЬЯ (4 часа)

Помощь родителям в уходе за младшими детьми. Одевание на прогулку младших детей, приучение младших детей к приготовлению ко сну. Приучение младших детей к уборке игрушек. Способы организации игр с младшими детьми. Тихие игры. Подвижные игры. Игра «День, ночь»; «Лото».

ТРАНСПОРТ (3 часа)

Междугородний железнодорожный транспорт. Основные службы вокзала: пригородные кассы, кассы дальнего следования, расписание движения пригородных поездов и поездов дальнего следования, зал ожидания, камера хранения багажа и др. Порядок приобретения билетов. Стоимость ж/д билетов. Порядок сдачи и получения багажа в камере хранения. Виды пассажирских вагонов (общий, плацкартный, купейный, мягкий). Поведение на вокзале, в вагоне.

КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ (4 часа)

Правила поведения в гостях. Качества воспитанного человека. Требования к внешнему виду человека, идущего в гости. Правила этикета при встрече и расставании. Подарки. Назначение подарков. Правил к выбору подарков. Способы упаковки подарков. Правила вручения и приёма подарка. Изготовление закладки для книг в качестве подарка однокласснику. Сюжетно – ролевая игра «Мы идём в гости».

ОДЕЖДА (10 часов)

Многообразие тканей. Отличительные качества шерстяных, хлопчатобумажных, шёлковых тканей. Моющие и стирающие средства. Правила пользования моющими средствами. Изделия из шёлка. Особенности стирки вещей из шёлка: температура воды, режим стирки, средства для полоскания. Последовательность стирки изделий из шёлка. Стирка цветного белья с использованием стиральной машины. Устройство стиральной машины активаторного типа. Правила пользования стиральной машиной активаторного типа. Правила техники безопасности при пользовании стиральной машиной. Наложение заплат на постельное бельё и одежду. Штопка белья. Подготовка белья для утюжки. Сортировка белья, утюжка белья с лица, складывание белья.

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ (7 часов)

Понятие «доврачебная помощь». Вред самолечения. Лекарственные растения, назначение лекарственных растений. Способы использования лекарственных растений. Приготовление отваров. Микротравма. Дезинфицирующие средства для обработки микротравм. Правила обработки ран. Гигиенические требования при обработке ран. Первая помощь при вывихе, ушибе. Перевязочный материал. Наложение повязки, компресса. Фиксация конечности при вывихе.

СРЕДСТВА СВЯЗИ (9 часов)

Простая, ценная, заказная бандероль. Порядок отправления. Способы упаковки бандероли: бумажный конверт, пластиковая упаковка, коробка. Опись. Назначение описи. Бланк описи. Почтовый адрес, ценность. Заполнение бланков бандеролей. Большое почтовое отправление. Требования к отправлению посылок. Виды упаковок. Упражнение в упаковке посылки с использованием твёрдой упаковки. Заполнение бланков на посылку. Экскурсия на почту. Почтовые отправления наложенным платежом.

ПИТАНИЕ (10 часов)

Супы как первые блюда. Отвар из мяса, рыбы, грибов. Значение первых блюд в пищеварении. Различие первых и вторых блюд. Классификация первых блюд. Виды приправ. Назначение приправ, правила применения приправ при приготовлении первых блюд. Супы «Горячая кружка». Мясорубка, картофелерезка. Овощерезка. Соковыжималка. Правила пользования механическими приспособлениями и электроприборами. Способы нарезки овощей. Заправочные супы. Приготовление рассольника, щей. Питательные вещества в рыбе. Разделка рыбы. Способы определения свежести рыбы. Блюда из черствого хлеба. Требования к составлению меню, список блюд, приготовленных к обеду, завтраку, ужину. Разнообразие меню. Изменение меню в зависимости от времени года.

УЧРЕЖДЕНИЯ, ОРГАНИЗАЦИИ, ПРЕДПРИЯТИЯ (2 часа)

Промышленные предприятия города. СУЭК, Разрез «Степной», ПОШ и др. Виды выпускаемой продукции. Рабочие специальности. Экскурсия на предприятие.

8 класс

ТОРГОВЛЯ (4 часа)

Крытый, оптовый, продовольственный, вещевой рынки. Отделы продовольственного рынка: мясной, овощной, молочный. Назначение рынков. Особенности стоимости товаров на рынке, в магазине: договорная цена, твёрдая цена. Выбор товаров на рынке. Правила приобретения товаров на вещевом рынке.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА (3 часа)

Сухой, нормальный, жирный тип кожи лица. Особенности ухода за различными типами кожи лица. Декоративная косметика, гигиеническая косметика. Очистка кожи лица, увлажнение, тонизирование кожи лица. Макияж: повседневный, вечерний. Гигиенические требования по уходу за кожей лица юноши.

ТРАНСПОРТ (4 часа)

Междугородний автотранспорт, порядок приобретения билетов на междугородние рейсы. Водный транспорт: пассажирский, грузовой, военный. Назначение водного транспорта. История возникновения водного транспорта. Средства водного транспорта: катер, теплоход, сухогруз и пр.

ЖИЛИЩЕ(4 часа)

Назначение кухни, санузла. Отделочный материал на кухне, в санузле: кафель, линолеум, окрашенная поверхность. Правила и периодичность при уборке кухни, санузла. Памятка для пользования чистящими средствами при уборке кухни и санузла. Правила безопасности при пользовании чистящими средствами.

КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ (4 часа)

Норма поведения в общественном месте. Правила поведения юноши и девушки при знакомстве. Формы проявления знаков внимания юноши и девушки. Требования к внешнему виду молодых людей в зависимости от пребывания в общественном месте. Школьные причёски, причёска для школьного вечера. Использование украшений в одежде.

ОДЕЖДА И ОБУВЬ (7 часов)

Стирка изделий из шерстяных тканей: правила подготовки вещей к стирке, выбор стирающих средств, правильное использование теплового режима воды, полоскание вещей из шерстяных тканей, правила отжима и сушки вещей из шерстяных тканей. Моющие средства: «Ласка», «Ворсинка» и др. Памятка при стирке вещей из шерстяных тканей. Стирка изделий из синтетических тканей: правила подготовки вещей к стирке, выбор стирающих средств, правильное использование теплового режима воды, полоскание вещей из синтетических тканей, правила отжима и сушки вещей из синтетических тканей. Памятка при стирке вещей из синтетических тканей. Стирка вещей из синтетических тканей вручную, на машине-автомате. Техника безопасности при пользовании стиральной машиной, утюгом.

Последовательность утюжки блузки, рубашки, платья.

СРЕДСТВА СВЯЗИ (4 часа)

Виды телефонной связи: домашний телефон, сотовый, служебный, телефон –автомат. Значение слова «телефон». Телефонный справочник: структура, оглавление, раздел. Нахождение заданного телефонного номера по телефонному справочнику. Правила ведения разговора по телефону, культура разговора: слова – приветствия в начале разговора, использование вежливых слов в ходе разговора. Междугородняя телефонная связь: функции и виды. Зависимость оплаты от дальности расстояния. Правила вызова экстренных служб(пожарной службы, аварийных служб, милиции и т.д.).

СЕМЬЯ (6 часов)

Грудной ребёнок: возраст, физиологические особенности. Правила ухода за грудным ребёнком. Санитарно-гигиенические требования к содержанию одежды, детской постели, посуды, игрушек. Последовательность одевания и пеленания грудного ребёнка. Виды вскармливания: грудное, искусственное, смешанное. Правила и периодичность кормления ребёнка. Предметы, необходимые при кормлении: соски, бутылочки, стерилизатор,

поильник. Правила и периодичность купания ребёнка. Предметы, необходимые при купании: ванночка, термометр для воды и др.

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ(6 часов)

Причины возникновения ожога. Внешние признаки при ожогах кожи. Сильный, слабый ожог. Правила обработки поражённого при ожоге участка кожи. Первая помощь при слабом ожоге. Причины возникновения обмороживания. Внешние признаки обмороживания. Лёгкая степень обмороживания. Первая помощь при обмороживании. Первая помощь утопающему. Правила поведения на воде. Меры по предупреждению несчастных случаев.

ЭКОНОМИКА ДОМАШНЕГО ХОЗЯЙСТВА (8 ЧАСОВ)

Статьи дохода: зарплата, пенсия, государственные дотации, стипендия и пр. Определение дохода семьи. Основные статьи расходов: обязательные платежи, текущие. Планирование расходов. Подсчитывание расходов семьи из 4 человек, из 5 человек. Крупные покупки. Планирование крупных покупок. Планирование расходов на день, месяц. Электросчётчик. Показания электросчётчика. Подсчёт стоимости израсходованной электроэнергии.

ПИТАНИЕ (13 часов)

Виды теста: песочное, дрожжевое, сдобное, заварное и др. Способ приготовления песочного теста. Изделия из песочного теста. Правила безопасности при выпечке печенья. Способ приготовления сдобного теста. Изделия из сдобного теста. Правила безопасности при выпечке печенья из сдобного теста. Виды консервирования: соление, копчение, мочение, консервирование сахаром, сушка и пр. Способы нарезки фруктов для сушки. Рецепты консервирования сахаром, маринованием.

УЧРЕЖДЕНИЯ, ОРГАНИЗАЦИИ И ПРЕДПРИЯТИЯ(2часа)

Администрация города. Назначение основных отделов муниципального и государственного управления. Отдел Министерства труда и социального развития. Городской отдел статистики. Отдел социальной защиты населения. Управление образования. Городской отдел внутренних дел.

9 класс

УЧРЕЖДЕНИЯ, ОРГАНИЗАЦИИ И ПРЕДПРИЯТИЯ(4 часа)

Предприятия бытового обслуживания. Назначение предприятий бытового обслуживания. Профессии работников сферы обслуживания. Виды оказываемых ими услуг. Правила пользования услугами предприятий бытового обслуживания. Прокат.

ТОРГОВЛЯ (1 час)

Ярмарки, причины организации проведения ярмарок, виды ярмарок. Цены на ярмарке. Ассортимент товаров.

СЕМЬЯ (6 часов)

Основы семейных отношений. Порядок и условия заключения брака. Семейные традиции, формы организации досуга в семье. Распределение хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи; планирование денежных средств в семье. Конфликты в семье и пути их решения.

КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ (4 часа)

Нормы морали и этики в современном обществе. Нормы поведения с соседями (приветствие, взаимоуважение, взаимопомощь). Правила приёма гостей, правила поведения хозяев.

ТРАНСПОРТ (2 часа)

Авиатранспорт, виды авиатранспорта, виды услуг, порядок приобретения билетов, правила перевозки багажа, правила поведения пассажиров в салоне самолёта. Службы аэропорта.

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ(6 часов)

Классификация инфекционных заболеваний, пути передачи инфекционных заболеваний. Правила ухода за инфекционными больными, меры предосторожности. Меры по предупреждению инфекционных заболеваний.

ЖИЛИЩЕ(4 часа)

Жилищный фонд. Правила сохранения жилищного фонда. Косметический ремонт помещения. Интерьер, правила расстановки мебели в зависимости от назначения комнат. Детали интерьера.

СРЕДСТВА СВЯЗИ (4 часа)

Виды денежных переводов, квитанции по оплате телефонных услуг. Пользование автоответчиком, e-mail.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА (3 часа)

Губительное влияние никотина, алкоголя на организм, пассивное курение, зависимость, формы организации здорового образа жизни. Пути сохранения здоровья.

ОДЕЖДА И ОБУВЬ (7 часов)

Стиль, мода и коррекция фигуры с помощью одежды. Журналы мод. Образцы разных фасонов одежды. Способы обновления одежды с помощью мелких деталей. Выведение мелких пятен в домашних условиях. Виды пятен на одежде. Правила определения собственного размера обуви и одежды. Правила техники безопасности при работе со средствами для выведения пятен.

ПИТАНИЕ (13 часов)

Лечебное или диетическое питание, основные требования к выбору продуктов при диетическом питании, принципы диетического питания. Особенности питания детей ясельного возраста. Блюда для детей ясельного возраста. Правила сервировки праздничного стола. Понятие о национальной кухне, особенности русской и хакасской кухни. Блюда хакасской кухни. Приготовление национальных блюд.

ТРУДОУСТРОЙСТВО (10 часов)

Учреждения и отделы по трудоустройству. Виды документов, необходимых для поступления на работу; правила перехода на другую работу; перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ.

5 класс

№ п.п.	Наименование раздела	Количество часов	В том числе:	
			Практических работ	Экскурсий
1.	Введение	1	-	-
2.	Личная гигиена.	5	2	-
3.	Одежда и обувь.	4	2	-
4.	Питание.	9	5	-
5.	Культура поведения.	5	2	-
6.	Жилище.	4	1	-
7.	Транспорт.	4	1	1
8.	Торговля.	2	-	1
	Итого	34		

6 класс

№ п.п.	Наименование раздела	Количество часов	В том числе:	
			Практических работ	Экскурсий
1.	Личная гигиена.	6	3	-
2.	Одежда и обувь.	8	4	-
3.	Питание.	10	4	1
4.	Семья.	4	2	-
5.	Культура поведения.	4	2	-
6.	Жилище.	6	2	-
7.	Транспорт.	6	-	3
8.	Торговля.	6	-	3
9.	Средства связи.	8	2	1
10.	Медицинская помощь.	8	-	3
11.	Учреждения, организации и предприятия.	2	-	2
	Итого	68		

7 класс

№ п.п.	Наименование раздела	Количество часов	В том числе:	
			Практических работ	Экскурсий.
1.	Личная гигиена.	4	2	-
2.	Одежда и обувь.	8	2	2
3.	Питание.	8	4	-
4.	Семья.	4	2	-
5.	Культура поведения.	4	2	-
6.	Жилище.	4	1	-
7.	Транспорт.	4	-	1
8.	Торговля.	9	1	2
9.	Средства связи.	6	2	1
10.	Медицинская помощь.	9	2	3
11.	Учреждения, организации и предприятия.	2	-	2
12.	Экономика домашнего хозяйства	4	1	-
	Итого	68		

8 класс

№ п.п.	Наименование раздела	Количество часов	В том числе:	
			Практических работ	Экскурсий.
1.	Личная гигиена.	4	1	-
2.	Одежда и обувь.	12	2	1
3.	Питание.	8	4	-
4.	Семья.	4	2	-
5.	Культура поведения.	4	2	-
6.	Жилище.	4	2	-
7.	Транспорт.	4	1	1
8.	Торговля.	4	1	1
9.	Средства связи.	8	2	1
10.	Медицинская помощь.	6	2	-
11.	Учреждения, организации и предприятия.	4	-	1
12.	Экономика домашнего хозяйства.	6	1	1
	Итого	68		

9 класс

№ п.п.	Наименование раздела	Количество часов	В том числе:	
			Практических работ	Экскурсий.
1.	Личная гигиена.	2	-	-
2.	Одежда и обувь.	8	4	-
3.	Питание.	8	4	-
4.	Семья.	6	1	-
5.	Культура поведения.	4	1	-
6.	Жилище.	4	1	-
7.	Транспорт.	4	1	1
8.	Торговля.	4	-	1
9.	Средства связи.	4	-	2
10.	Медицинская помощь.	8	2	-
11.	Учреждения, организации и предприятия.	4	-	1
12.	Экономика домашнего хозяйства.	4	-	1
13.	Профориентация и трудоустройство.	6	4	-
	Итого	66		