Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
**«Новоатьяловская средняя общеобразовательная школа»**
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатьялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

| РАССМОТРЕНО: | СОГЛАСОВАНО: | УТВЕРЖДАЮ: |
|---|---|---|
| на заседании педагогического совета | заместителем директора по УВР | директор школы |
| Протокол № 1 от 30.08.2019 | А.И.Кадырова | Ф.Ф.Исхакова |
| | | Приказ № 296-од от 30.08.2019 |

**Рабочая программа**
по учебному предмету

**Социально-бытовой ориентировка**

для обучающихся по АООП (вариант 1)

**5 класс**

(основной уровень образования)

**Составитель РП:**
**Туренова Роза Нуржановна**
**учитель биологии**
**первая квалификационная категория**

**2019 год**

## Содержание и требования к усвоению учебного предмета

В Программе по СБО даны четкие указания, каким должен быть результат работы. По каждому разделу выделены основные требования к знаниям и умениям. В результате изучения Социально-бытовой ориентировки ученик должен знать, уметь и иметь представление:

### Вводное занятие (1 ч.)

Добро пожаловать в Академию добрых волшебников. (Беседа о содержании и значении предмета «социально-бытовая ориентировка». Знакомство с кабинетом и правилами поведения в нём. Соблюдение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических требований на занятиях.)

### Личная гигиена (4 ч.)

***Тематика***

1. Уроки Мойдодыра (правила чистоты).
2. Забота о глазах. Глаза - главные помощники человека.
3. Уход за ушами. Гигиена слуха.
4. Осанка - стройная спина.

*Практические работы.*

Выполнение утреннего и вечернего туалета.

*Основные требования к знаниям и умениям учащихся*

Учащиеся должны иметь представление о необходимости соблюдения правил личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья человека.

Учащиеся должны знать:

- последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета;
- периодичность и правила чистки ушей;
- меры, направленные на охрану слуха;
- правила бережного отношения к зрению;
- правила для поддержания правильной осанки.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять утренний и вечерний туалет;
- чистить уши;
- делать массаж ушей;
- расслаблять глаза;
- устанавливать настольную лампу и направлять свет на рабочее место;
- пользоваться подставкой для книг;
- следить за своей осанкой;
- следить за своей походкой и жестикуляцией.

### Одежда и обувь (4 ч.)

***Тематика***

1. Виды одежды и головных уборов, их назначение.
2. Повседневный уход за одеждой (предупреждение загрязнений).
3. Виды обуви, их назначение, уход за обувью (сушка, чистка, подготовка сезонной обуви к хранению).
4. Правила выбора обуви и одежды.

*Практические работы*

Чистка и сушка повседневной одежды, обуви. Выбор одежды по назначению (рабочая, домашняя, праздничная, спортивная).

*Основные требования к знаниям и умениям учащихся*

Учащиеся должны иметь представление о том, почему они должны содержать в чистоте одежду и обувь.

Учащиеся должны уметь:

- подбирать одежду, головные уборы и обувь по назначению, сезону;

- сушить мокрую одежду;
- чистить верхнее и лёгкое платье;
- подготавливать их к хранению;
- подбирать крем и чистить кожаную обувь;
- чистить замшевую и текстильную обувь;
- сушить мокрую обувь, подготавливать её к хранению.

## Питание (12 ч.)

***Тематика***

1. Как следует питаться? Советы кулинара Всезнайки. Продукты растительного и животного происхождения, их разнообразие и значение для здоровья человека.
2. Правила питания и приготовления пищи. Советы доктора Айболита.
3. Приготовление пищи. Завтрак (приготовление бутербродов, отваривание яиц, приготовление яичницы, салата, винегрета, заваривание чая, приготовление сладкой творожной массы, соков, гренок).
4. Порядок на кухне. Уход за посудой, кухонными принадлежностями и приборами.
5. Сервировка стола к завтраку.

*Практические работы*

Приготовление бутербродов, салата, винегрета, яичницы, гренок, сладкой творожной массы, соков, отваривание яиц, заваривание чая. Чистка и мытьё кухонных принадлежностей. Сервировка стола к завтраку.

*Основные требования к знаниям и умениям учащихся*

Учащиеся должны иметь представление о роли пищи в жизни человека, о том, какая пища способствует здоровью, а какая - нет. Учащиеся должны знать:

- роль растительной и животной пищи;
- роль режима в приёме пищи и правил питания для поддержания здоровья;
- виды бутербродов;
- различные меню завтрака;
- как можно использовать чёрствый хлеб;
- санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи;
- правила сервировки стола к завтраку;
- правила заваривания чая;
- правила пользования и ухода за соковыжималкой;
- названия кухонных принадлежностей и посуды;
- правила пользования чистящими средствами по уходу за посудой:
- правила работы с кипящей жидкостью. Учащиеся должны уметь:
- пояснять свои индивидуальные реакции на пищу и своё личностное предпочтение в еде;
- резать ножом продукты для бутербродов;
- пользоваться тёркой;
- протирать творог через сито;
- пользоваться соковыжималкой;
- отваривать яйца, жарить яичницу;
- нарезать варёные овощи кубиками и соломкой;
- накрывать на стол с учётом конкретного меню;
- мыть и чистить нужные приборы и посуду;
- пользоваться печатными инструкциями к различным чистящим средствам.

## Культура поведения (3 ч.)

***Тематика***

1. Школа хороших манер. В чём секрет волшебных слов?
2. Поведение во время уроков и после уроков.
3. Поведение в столовой.

*Практические работы.*

Практикумы ролевого общения, сюжетно-ролевые игры.

*Основные требования к знаниям и умениям учащихся*

Учащиеся должны иметь представление о необходимости соблюдения

культуры поведения.
Учащиеся должны знать:
- формы обращения с просьбой, вопросом;
- правила поведения в школе;
- правила поведения в столовой;
- о необходимости следить за своей речью, расширять словарный запас.

Учащиеся должны уметь:
- вежливо и тактично вести себя при разговоре со старшими и сверстниками;
- правильно сидеть за столом;
- пользоваться столовыми приборами, салфетками;
- красиво и аккуратно принимать пищу.

**Жилище (3 ч.)**

***Тематика***

1. Виды жилых помещений в городе и деревне. Жилой дом, общежитие. Варианты квартир и подсобных помещений. Степень удобств.
2. Правила повседневной уборки комнаты. Уроки Золушки.
3. Почтовый адрес дома и школы-интерната.

*Практические работы.*

Заполнение почтового адреса на открытках, уборка кабинета. *Основные требования к знаниям и умениям учащихся*

Учащиеся должны знать:
- виды жилых помещений в городе и деревне, их различие;
- правила уборки помещения.

Учащиеся должны уметь:
- убирать комнату;
- писать адрес на почтовых открытках.

**Здоровье (2 ч.)**

***Тематика***

1. Можно ли дожить до ста лет? Что нужно для этого?
2. Кто помогает мне сохранить здоровье?

*Основные требования к знаниям и умениям учащихся*

Учащиеся должны понимать:
- значение здорового образа жизни и личного здоровья, для жизни, отдыха, учёбы;
- почему здоровый образ жизни способствует хорошему настроению, здоровью.

Учащиеся должны знать:
- какие привычки и почему представляют вред здоровью;
- виды медицинской помощи;
- функции основных врачей-специалистов.

Учащиеся должны уметь:
- пояснить свою ответственность за личное здоровье;
- записываться на приём к врачу;
- вызывать врача на дом;
- приобретать лекарства в аптеке.

**Транспорт (2 ч.)**

***Тематика***

1. Виды транспорта.
2. Поведение в транспорте, на улице.

*Экскурсии.* Коллективные поездки в транспорте.

*Основные требования к знаниям и умениям учащихся*

*Учащиеся должны знать:*
- основные виды транспорта;
- наиболее рациональный маршрут проезда до школы-интерната;
- количество времени, затрачиваемого на поездку, пересадки, пешеходный маршрут;

- правила передвижения на велосипеде;
- правила поведения в транспорте.

*Учащиеся должны уметь*:

- соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупки билета, поведения в салоне и при выходе, на улице);
- соблюдать правила дорожного движения;
- приобретать билеты.

**Торговля (3 ч.)**

***Тематика***

Продовольственные и промтоварные магазины, универсамы, универмаги, специализированные магазины. Их назначение. Поведение в магазине, порядок приобретения товаров.

*Экскурсии.* Экскурсия в продовольственный и промышленный магазины.

*Основные требования к знаниям и умениям учащихся*

Учащиеся должны знать:

- основные виды магазинов, их назначение;
- виды отделов в продовольственных и промтоварных магазинах;
- права покупателя.

Учащиеся должны уметь:

- оплачивать покупку;
- соблюдать правила поведения в магазине.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,**

**отводимых на освоение учебного предмета**

| № п./п. | Количество часов | Раздел, тема урока |
|---|---|---|
| **Введение – 1ч** | | |
| **1** | 1 | Введение. Добро пожаловать в Академию добрых волшебников. Беседа о содержании и значении предмета «Социально-бытовая ориентировка». |
| **Личная гигиена – 4ч** | | |
| **2** | 1 | Уроки Мойдодыра. Правила чистоты (расширение знаний). |
| **3** | 1 | Забота о глазах. Глаза - главные помощники человека. |
| **4** | 1 | Уход за ушами. Чтобы уши слышали. |
| **5** | 1 | Осанка - стройная спина. |
| **Одежда и обувь - 4ч** | | |
| **6** | 1 | Виды одежды и головных уборов, их назначение. |
| **7** | 1 | Повседневный уход за одеждой (предупреждение загрязнений). |
| **8** | 1 | Виды обуви, их назначение, уход за обувью. |
| **9** | 1 | Правила выбора обуви и одежды. |
| **Питание – 12ч** | | |

| | | |
|---|---|---|
| **10** | 1 | Как следует питаться? Советы кулинара Всезнайки. Продукты растительного и животного происхождения, их разнообразие и значение для здоровья человека. |
| **11** | 1 | Золотые правила питания и приготовление пищи. Советы доктора Айболита. |
| **12** | **1** | **Завтрак:** Заваривание чая. Лесные чаи. |
| **13** | 1 | Отваривание яиц. |
| **14** | 1 | Приготовление яичницы. |
| **15** | 1 | Салаты - самая здоровая пища. Приготовление салата. |
| **16** | 1 | Приготовление винегрета. |
| **17** | 1 | Творог - ценный продукт питания. Приготовление сладкой творожной массы. |
| **18** | 1 | Приготовление бутербродов. |
| **19** | 1 | Что можно приготовить из чёрствого хлеба? Гренки. |
| **20** | 1 | Порядок на кухне. Уход за посудой, кухонными принадлежностями и приборами. |
| **21** | 1 | Сервировка стола к завтраку. |
| **Культура поведения – 3ч** | | |
| **22** | 1 | Школа хороших манер. В чём секрет волшебных слов? |
| **23** | 1 | Поведение в школе. |
| **24** | 1 | Поведение в столовой. |
| **Жилище -3ч** | | |
| **25** | 1 | Виды жилых помещений в городе, деревне. |
| **26** | 1 | Правила уборки комнаты. Уроки Золушки. |
| **27** | 1 | Почтовый адрес дома и школы. |
| **Здоровье – 2ч** | | |
| **28** | 1 | Можно ли дожить до ста лет? Что нужно для этого? |
| **29** | 1 | Кто помогает мне сохранить здоровье? |
| **Транспорт – 2ч** | | |
| **30** | 1 | Виды транспорта. Правила поведения в транспорте. |
| **31** | 1 | Коллективные поездки в транспорте. |
| **Торговля -3ч** | | |
| **32** | 1 | Продовольственные и промтоварные магазины. Их назначение. Поведение в магазине. |
| **33** | 1 | Экскурсия в продовольственный магазин. |
| **34** | 1 | Экскурсия в промтоварный магазин. |