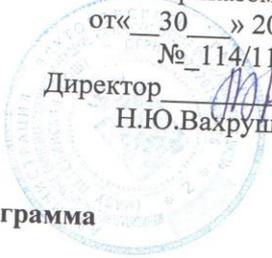


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Петелинская средняя общеобразовательная школа

**СОГЛАСОВАНА**  
на заседании  
педогогического совета  
Протокол № от \_\_\_\_\_  
«30» августа 2019г.

**СОГЛАСОВАНА**  
Заместителем директора  
по УВР  
  
\_\_\_\_\_  
Н.И. Кошикова

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом  
от « 30 » 2019 г.  
№ 114/11  
Директор \_\_\_\_\_  
Н.Ю.Вахрушева



**Адаптированная рабочая программа**

по социально бытовой ориентировке  
класс 5

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель рабочей программы : Усламина Лидия Михайловна

Учитель СБО

Год составления 2019

**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.

### **Требования к уровню подготовки учащихся 5 класс.**

#### **должны знать:**

- виды одежды, обуви и их назначение; правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстильных материалов);

- значение питания; правила безопасной работы режущими инструментами; виды блюд, не требующих тепловой обработки; правила сервировки стола; правила мытья посуды и уборки помещения;

- родственные отношения в семье; состав семьи, имена, отчества, фамилии и возраст;

- основные транспортные средства, имеющиеся в городе, селе; наиболее рациональный маршрут проезда до школы-интерната; варианты проезда до школы рациональными видами транспорта; количество времени, затраченное на дорогу; правила передвижения на велосипеде;

- виды магазинов; назначение продуктовых магазинов, их отделы и ассортимент продукции; правила поведения в магазине; правила покупки товаров; стоимость хлебных, молочных продуктов, 2-3 круп (пшено, рис, манная), десятка яиц, некоторых овощей и фруктов.

#### **должны уметь:**

- 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;

- прочитать рецепт блюда, подобрать продукты для его приготовления; нарезать хлеб, сырые и вареные овощи; строго соблюдать правила безопасной работы режущими инструментами.

- записать имя, отчество, фамилию членов семьи; выполнять правила поведения в семье;

- следить за своей осанкой, принимать правильную позу в положении сидя и стоя; следить за своей походкой, жестикуляцией; правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами, салфеткой, красиво и аккуратно принимать пищу; правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками (мальчиками и девочками), взрослыми

(знакомыми и незнакомыми) в различных ситуациях; вежливо обращаться с просьбой, вопросом к сверстникам и взрослым;

-писать адрес на почтовых открытках, конвертах, денежном переводе и телеграмме; писать почтовый адрес своего дома и школы-интерната; правильно организовать рабочее место школьника; установить настольную лампу на рабочем месте;

- чистить зубы, мыть руки, лицо, уши, шею, ноги; расчесывать волосы; стричь ногти и ухаживать за кожей рук, ног с использованием детского крема; стирать носовой платок, носки;

-совершать вечерний туалет в определенной последовательности; выбирать прическу и причесывать волосы; стричь ногти на руках, ногах; стирать индивидуальные личные вещи и содержать их в чистоте; беречь зрение; корректно отказаться от предлагаемых первых папирос, глотка алкоголя, проявив силу воли.

-соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупки билета, поведение в салоне и при выходе на улицу); соблюдать правила дорожного движения; различать знаки дорожного движения, встречающиеся на пути

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА СБО 5 класс**

### **1.Личная гигиена.5 ч.**

Правила личной гигиены. Уход за волосами. Гигиена зрения. Вредные привычки. Виды и назначение одежды, обуви, головных уборов. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой.

### **2.Питание .6ч.**

Основные продукты питания. Место приготовления пищи. Правила техники безопасности при работе на кухне. Режим питания. Значение овощей в питании. Приготовление салатов.

Горячие и холодные напитки. Приготовление пищи не требующей тепловой обработки.

Правила сервировки стола. Правила и приемы ухода за посудой.

### **3.Семья.10 ч**

Родственные отношения. Состав семьи.

Значение правильной осанки. Правила поведения за столом. Формы обращения к старшим и сверстникам.

### **4. Жилище.6ч.**

Виды жилых помещений. Гигиенические требования к жилому помещению. Почтовый адрес дома и школы..

### **5.. Транспорт. 2ч.**

Виды транспортных средств.. Поведение в транспорте и на улице. Правила дорожного движения.

### **6. Торговля.4 ч.**

Виды торговых предприятий. Продуктовые магазины. Порядок приобретения товаров.

Виды товаров: фасованные и в развес.

## Тематическое планирование по СБО в 5 классе

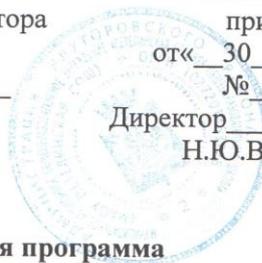
№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>
	<b>Личная гигиена.</b>	<b>5</b>
2.	Личная гигиена. Её значение для человека.	1
3	Уход за руками..	1
4	Правила и приёмы выполнения утренних процедур..	1
5	Значение одежды, головных уборов.	1
6	Виды обуви. Её назначение.	<b>1</b>
	<b>Питание</b>	<b>6</b>
7	Значение продуктов питания в жизни человека.	1
8	Разнообразие продуктов составляющих рацион питания.	1
<b>9</b>	Гигиена приготовления пищи.	<b>1</b>
10	Посуда и приборы.	1
11	Хранение продуктов и готовой пищи.	1
12	Приготовление пищи не требующей тепловой обработки.	1
	<b>СЕМЬЯ</b>	<b>10</b>
13	Семья. Родственные отношения в семье.	1
14	Составление родового дерева.	1
15	Состав семьи учащихся.	1
16	Взаимоотношения между членами.	1
17	Значение осанки при ходьбе.	1
18	Формы исправления осанки.	1
19	Формы обращения к старшим.	1
20	Ролевая игра –ситуационные диалоги.	1
<b>21</b>	Правила поведения за столом.	<b>1</b>
22	Организация чаепития.	1
	<b>Жилище</b>	<b>6</b>
23	Виды жилых помещений	1
24	.Виды жилья : собственное, государственное	1
<b>25</b>	Заполнение почтового адреса на конверте	<b>1</b>
26	Гигиенические требования к жилому помещению	1
27	Инвентарь и приспособления для уборки помещения.	1
28	Правила вытирания пыли.	1
	<b>Транспорт.</b>	<b>2</b>
29	Виды транспортных средств.	1
30	Поведение в транспорте и на улице.	1
	<b>Торговля.</b>	<b>4</b>
31	Виды торговых предприятий.	1
32	Продуктовые магазины и их разделы	1
33	Промышленный магазин и его отделы	1
34	Виды товаров: фасованные и в развес.	1
	<b>Всего часов:</b>	<b>34</b>

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Петелинская средняя общеобразовательная школа

**СОГЛАСОВАНА**  
на заседании  
педогогического совета  
Протокол № от \_\_\_\_\_  
«30» августа 2019г.

**СОГЛАСОВАНА**  
Заместителем директора  
по УВР  
\_\_\_\_\_  
Н.И. Кошикова

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом  
от « 30 » 2019 г.  
№ 114/11  
Директор \_\_\_\_\_  
Н.Ю.Вахрушева



**Адаптированная рабочая программа**

по социально бытовой ориентировке  
класс 6

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель рабочей программы : Усламина Лидия Михайловна

Учитель СБО

Год составления 2019

## **Задачи курса :**

Продолжить подготовку детей к самостоятельной жизни.

Расширить кругозор детей о значении питания в жизни и деятельности человека.

Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию, использованию электроэнергии и др. строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда

## **Требования к уровню подготовки учащихся 6 класса:**

### **должны знать:**

- правила закаливания организма; приемы обтирания и мытья ног; правила соблюдения личной гигиены во время физкультурных занятий и походов; о вреде наркотиков и токсических веществ.

- санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электро-

нагревательными приборами и бытовыми химическими средствами;

- правила стирки изделий из хлопчатобумажных и шелковых тканей.

- способы выбора доброкачественных продуктов; приготовление каши, заварку чая, варку яиц разного состояния; - способы хранения продуктов и готовой пищи; правила составления рецепта блюда.

- название работы, должность, продуктивную деятельность членов семьи и близких родственников; как распределены

хозяйственно-бытовые обязанности между членами семьи; свои права и обязанности в семье.

- правила поведения в зрелищных и культурно-просветительских учреждениях; способы ведения разговора со старшими, сверстниками.

- способы вызова врача на дом; меры по предупреждению глистных заболеваний; функции основных врачей-специалистов; основной состав домашней аптечки: дезинфицирующие и перевязочные средства, термометр, горчичники, пипетки, пинцет и др., инструкции к применению лекарственных средств, составляющих домашнюю аптечку; о возможном вреде самолечения;

- виды и назначение детских учреждений; адрес дома детского творчества; какие кружки, секции имеются в ДДТ и чем в них занимаются дети.

### **должны уметь:**

- закалывать свой организм; соблюдать правила личной гигиены дома, в школе, во время походов, экскурсий; уметь

отказаться от соблазна испробовать наркотики, токсические вещества, проявив силу воли, настойчивость.

- 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;

- пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдать правила безопасности; приготовить кашу, сварить картошку, заварить чай, строго соблюдая правила безопасности; составить рецепт блюда; вымыть, вычистить посуду;

- рассказать о месте работы родителей, занимаемой должности и продуктивной их деятельности; выполнять определенные обязанности в семье;

- культурно вести себя в театре, клубе, залах музея, читальном зале; тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками;

- производить сухую и влажную уборку помещения; чистить электропылесосом ковры, книжные полки, батареи; чистить мебель; соблюдать правила безопасной работы с электроприборами и химическими средствами;

- выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу; ориентироваться в расписании движения

пригородных поездов; определять направление;

- выбрать нужный товар; выяснить срок гарантии на его использование; хранить чек в течение срока гарантии на товар; вернуть товар, не отвечающий желанию покупателя;

- находить индекс почтового отделения по справочнику, записать адрес на конверте; составить текст телеграммы; заполнить телеграфный бланк, подсчитывать стоимость телеграммы;

- записаться на прием к врачу; вызвать врача на дом; в экстренных случаях врачей «скорой помощи»; приобрести лекарство в аптеке,

- обращаться к работникам ДДТ; правильно вести себя на занятиях, в игротке, в читальном зале; соблюдать правила

поведения в школе и других общественных местах.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА СБО .6 КЛ.

### **2. Личная гигиена.6 ч.**

Правила личной гигиены. Значения и правила закаливания .Правила и приёмы ухода за органами зрения. Гигиена чтения, письма. Губительное влияние наркотиков и токсических веществ. Вред курения , алкоголя.

### **2. Одежда. 7ч**

Практическое занятие »Пришивание пуговиц». Виды штопки ,наложение заплат  
Использование бытовой техники при уходе за одеждой. Стирка изделий из шёлка в стиральной машине

Значение продления срока ношения одежды.

### **3.Питание .7 ч.**

Разнообразие продуктов питания, их значение. Наблюдение за выбором товаров в магазине. Значение овощей в питании. Способы нарезки овощей. Приготовление простейших блюд из овощей.

Приготовление простейших блюд из овощей. Приготовление картофеля отварного. Гигиена приготовления пищи. Правила и приемы хранения продуктов. Значение витаминов в питании человека. Приготовление пищи с минимумом тепловой обработки.

### **4. СЕМЬЯ.4ч.**

Помощь родителям в уходе за младшими детьми

### **5.Жилище. 5ч.**

Виды жилых помещений в городе и деревне. Варианты жилья. Гигиенические требования к жилому помещению. Повседневная уборка. Уход за мебелью в зависимости от покрытия. Виды мебели.

**6.Транспорт. 4ч.** Виды транспортных средств.. Междугородний железнодорожный транспорт. Виды пассажирских вагонов. Формы приобретения железнодорожных билетов  
Поведение в транспорте и на улице. Правила дорожного движения.

**7.Торговля. 6ч.** Универсамы и универмаги, их назначение. Отделы магазинов.

Стоимость товара. Распродажа товаров. Сельмаг и сельпо. Торговая игра «Как стать коммерческим человеком»

**8.Почта. 5 ч.** Виды бандеролей. Порядок их отправления. Упаковка. Посылки и их упаковка.

**9.ЧС 17ч.** Последствия землетрясений. Чрезвычайные ситуации природного характера.

Происхождение обвалов и оползней. Действия населения при угрозе и во время наводнения. Последствия наводнений. Виды лесных пожаров и их последствия. Причины. Профилактика.

### **10. Медицинская помощь. 7 ч.**

Виды врачебной помощи. Первая медицинская помощь. Лекарственные растения в домашней аптечке. Рекомендации по действиям во время лесных пожаров

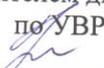
**Тематическое планирование по СБО 6 КЛАСС.**

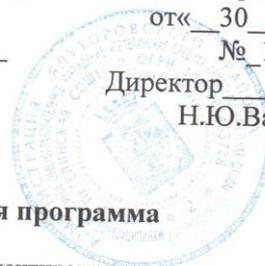
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Личная гигиена.</b>	<b>6</b>
1	Особенности личной гигиены в жизни подростка	1
2	Правила и приёмы сохранения здоровья	1
3	Особенности ухода за кожей лица	1
4	Пользование шампунем в соответствии	1
5	Пагубное влияние курения.	1
6	Губительное влияние наркотиков и токсических веществ.	1
	<b>Одежда</b>	<b>7</b>
7	Значение продления срока ношения одежды	1
8	Практическое занятие »Пришивание пуговиц»	1
9	Виды штопки ,наложение заплат	1
10	Использование бытовой техники при уходе за одеждой	1
11	Стирка изделий из шёлка в стиральной машине	1
12	Правила и приёмы глажения	1
13	Прачечная. Виды услуг	1
	<b>Питание.</b>	<b>7</b>
14	Виды питания.	1
15	Значение первых, вторых блюд	1
16	Использование механических способов обработки	1
17	Составление меню завтрака	1
19	Составление меню на день ,неделю	1
19	Съедобные и ядовитые ягоды	1
20	Съедобные и ядовитые грибы	1
	<b>СЕМЬЯ</b>	<b>4</b>
21	Помощь родителям в уходе за младшими детьми	1
22	Помощь родителям в соблюдении порядка	1
23	Подготовка к поездке в гости	1
24	Правила приёма и приглашения гостей	1
	<b>Жилище</b>	<b>5</b>
25	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения	1
26	Подготовка квартиры и дома к зиме	1
27	Санитарная обработка помещения	<b>1</b>
28	Практическая работа : мытьё парт	1
29	Уход за полом, в зависимости от материала	1
	<b>Транспорт</b>	<b>4</b>
30	Междугородний железнодорожный транспорт	1
31	Виды пассажирских вагонов	<b>1</b>
32	Формы приобретения железнодорожных билетов	1
33	Игра по правилам дорожного движения	1
	<b>Торговля</b>	<b>6</b>
34	Универсамы и универмаги, их назначение.	1
35	Сельмаг и сельпо .Их назначение.	1
36	Отделы магазинов .Стоимость.	1
37	Назначение принципа действия	<b>1</b>
38	Отделы, распродажа товаров.	1
39	Торговая игра «Как стать коммерческим человеком»	1
	<b>Почта</b>	<b>5</b>

40	Виды бандеролей ( простая )	
41	Порядок их отправления. Упаковка	1
42	Посылки .Виды упаковок.	1
43	Посылки , бандероли.	1
44	Сюжетно- ролевая игра «Почта»	1
	<b>ЧС</b>	<b>17</b>
45	Последствия землетрясений	1
46	Чрезвычайные ситуации природного характера	1
47	Меры принимаемые по ликвидации последствий ЧС	1
48	Рекомендации по правилам поведения при ЧС.	1
49	Происхождение обвалов и оползней	1
50	Последствия обвалов и оползней	1
51	Меры по снижению потерь	1
52	Рекомендации по действиям при обвалах и оползнях	1
53	Меры по обеспечению безопасности	1
54	Действия населения при угрозе и во время наводнения	1
55	Последствия наводнений	1
56	Меры по защите от наводнений	1
57	Рекомендации по действиям во время лесных пожаров	1
58	Виды лесных пожаров и их последствия	1
59	Причины возникновения лесных пожаров.	1
60	Профилактика лесных и торфяных пожаров	1
61	Меры безопасности в зоне лесных и торфяных пожаров	1
	<b>Медицинская помощь</b>	<b>7</b>
<b>62</b>	Виды врачебной помощи.	
63	Лекарственные растения в домашней аптечке	1
64	Первая медицинская помощь при переломах	1
65	Меры по предупреждению	1
66	Способы безносилочного переноса больных	1
67	Игра «Я доктор»	1
68	Промышленные и сельскохозяйственные травмы	1
	<b>Всего часов:</b>	<b>68</b>

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Петелинская средняя общеобразовательная школа

**СОГЛАСОВАНА**  
на заседании  
педогогического совета  
Протокол № от \_\_\_\_\_  
«30» августа 2019г.

**СОГЛАСОВАНА**  
Заместителем директора  
по УВР  
  
\_\_\_\_\_  
Н.И. Кошикова



**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом  
от « 30 » 2019 г.  
№ 114/11  
Директор \_\_\_\_\_  
Н.Ю.Вахрушева

**Адаптированная рабочая программа**

по социально бытовой ориентировке  
класс 7

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель рабочей программы : Усламина Лидия Михайловна

Учитель СБО

Год составления 2019

## **Задачи курса:**

- Формировать и совершенствовать у детей необходимые навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем.
- Формирование умений определить простейшими приёмами экологически чистые продукты; приготовить блюда, эстетически оформить, проявить элементы творчества при создании новых вариантов кулинарных рецептов и украшение их.
- Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию, использованию электроэнергии и др., строгое соблюдение правил безопасной работы.

## **Требования к уровню подготовки учащихся 7 класса:**

### **должны знать:**

- правила закаливания организма; правила соблюдения личной гигиены во время физкультурных занятий и походов; о вреде наркотиков и токсических веществ.
- санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами;
- правила стирки изделий из хлопчатобумажных и шелковых тканей.
- способы выбора доброкачественных продуктов; приготовление каши, заварку чая, варку яиц разного состояния; способы хранения продуктов и готовой пищи; правила составления рецепта блюда.
- название работы, должность, продуктивную деятельность членов семьи и близких родственников; как распределены хозяйственно-бытовые обязанности между членами семьи; свои права и обязанности в семье.
- правила поведения в зрелищных и культурно-просветительских учреждениях; способы ведения разговора со старшими, сверстниками.
- способы вызова врача на дом; меры по предупреждению глистных заболеваний; функции основных врачей-специалистов; основной состав домашней аптечки: дезинфицирующие и перевязочные средства, термометр, горчичники, пипетки, пинцет и др., инструкции к применению лекарственных средств, составляющих домашнюю аптечку; о возможном вреде самолечения;
- виды и назначение детских учреждений; адрес дома детского творчества; какие кружки, секции имеются в ДДТ и чем в них занимаются дети.

### **должны уметь:**

- закаливать свой организм; соблюдать правила личной гигиены дома, в школе, во время походов, экскурсий; уметь

отказаться от соблазна испробовать наркотики, токсические вещества, проявив силу воли, настойчивость.

- 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;
- пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдать правила безопасности; приготовить кашу, сварить картошку, заварить чай, строго соблюдая правила безопасности; составить рецепт блюда; вымыть, вычистить посуду;
- рассказать о месте работы родителей, занимаемой должности и продуктивной их деятельности; выполнять определенные обязанности в семье;
- культурно вести себя в театре, клубе, залах музея, читальном зале; тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками;
- производить сухую и влажную уборку помещения; чистить электропылесосом ковры, книжные полки, батареи; чистить мебель; соблюдать правила безопасной работы с электроприборами и химическими средствами; выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу; ориентироваться в расписании движения пригородных поездов; определять направление;
- выбрать нужный товар; выяснить срок гарантии на его использование; хранить чек в течение срока гарантии на товар; вернуть товар, не отвечающий желанию покупателя;
- находить индекс почтового отделения по справочнику, записать адрес на конверте;

### **Содержание учебного предмета. 7 класс**

1. **Питание 11ч.** Виды питания значение первых и вторых блюд
2. **Личная гигиена. 5ч.** Особенности личной гигиены в подростковом возрасте.  
Особое внимание коже лица подростка. Тип кожи лица. Средства для ухода за кожей. Типы волос. Правила ухода за волосами.
3. **Одежда. 5ч.** Значение продления срока службы одежды. Способы и варианты ремонта одежды. Правила и приемы глажения. Особенности глажения брюк.
4. **Культура поведения. 11ч.** Правила приглашения в гости. Принятие приглашения в гости. Подготовка к поездке. Подарки. Рекомендации к выбору подарка. Правила поведения при вручении подарка. Отдел, распродажи товаров по сниженным ценам, приём товаров у населения.

5. **Жилище. 5ч.** Времена года. Сезоны. Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Цель уборки в зависимости от сезона. Подготовка квартиры к зиме, лету. Уход за окнами.
6. **Транспорт. 5ч.** Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзал ,его назначение. Службы вокзала. Справочная. Билетная касса. Предварительная продажа билетов. Касса возврата билетов.
7. **Торговля. 7ч.** Универмаги и универсамы , их назначение и различие. Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.
8. **Почта. 3ч.** Почта .Виды бандеролей. Содержание бандероли. Посылки , бандероли, отправление товарных вложений весом от 500г до 10кг.Виды и способы упаковок.
9. **Медицинская помощь.5ч.** Домашняя аптечка. Лекарственные растения в домашней аптечке. Отвар. Настой. Основное правило домашней аптечки. Срок годности лекарств. Виды доврачебной помощи. Первая помощь при травмах.Работа с иллюстрациями по теме «Первая помощь».
- 10.**Семья. 10ч.** Помощь родителям и воспитателям при уходе за младшими детьми в течение дня. Игры и их значение в развитии малыша. Бюджет семьи. Источник дохода. Заработная плата членов семьи .Пенсия. Планирование семейного бюджета.

### Тематическое планирование. 7 класс

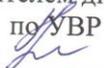
№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Вводный урок	1
	<b>Питание</b>	<b>11</b>
2-3	Виды питания значение первых и вторых блюд	2
4-5	Использование механических способов обработки продуктов.	2
6-7	Составление меню завтрака	2
8	Сервировка стола к обеду	1
9	Приготовление закуски	1
10	Приготовление первых блюд	1

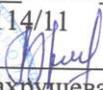
11	Приготовление вторых блюд	1
12	Обобщение пройденного материала	1
	<b>Личная гигиена</b>	<b>5</b>
13- 14	Особенности личной гигиены в подростковом возрасте	2
15-16	Особенности ухода за кожей лица	2
17	Обобщение пройденного материала	1
	<b>Одежда</b>	<b>5</b>
18- 19	Значение продления срока службы одежды	2
20-21	Правила и приемы глажения	2
22	Обобщение пройденного материала	1
	<b>Семья</b>	<b>9</b>
23 -24	Помощь родителям и воспитателям	2
25-26	Бюджет семьи. Источник дохода.	2
27- 28	Заработная плата членов семьи .Пенсия.	2
29-30	Планирование семейного бюджета	2
31	Обобщение пройденного материала	1
	<b>Культура поведения</b>	<b>11</b>
32 -33	Правила приглашения в гости	2
34-35	Подготовка к походу в гости , подарки.	2
36-37	Ролевая игра « Вы пришли в гости»	2
38-39	Выбор подарка. Правила	2
40-41	Ролевые игры « Я иду на день рождения»	2
42	Обобщение пройденного материала	1
	<b>Жилище</b>	<b>5</b>
43- 44	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения	2
45- 46	Санитарная обработка помещения	2
47	Обобщение пройденного материала	1
	<b>Транспорт</b>	<b>5</b>
48-49	Междугородний железнодорожный транспорт	2
50-51	Справочная служба вокзалов.	2

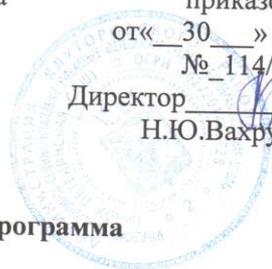
52	Обобщение пройденного материала	1
	<b>Торговля</b>	7
53 -54	Универмаги и универсамы ,их назначение	2
55 -56	Отделы магазинов ,стоимость	2
57-58	Отделы распродаж товаров	2
59	Обобщение пройденного материала	1
	<b>Почта</b>	3
60 -61 -62	Почта .Виды бандеролей. Посылки , бандероли, отправляемые. Обобщение пройденного материала	3
	<b>Медицинская помощь.</b>	5
63	Виды доврачебной помощи	1
64	Лекарственные растения в домашней аптечке	1
65	Первая помощь при травмах	1
66	Меры по предупреждению травм	1
67	Повторительно обобщающий урок	2
итого		68

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Петелинская средняя общеобразовательная школа

**СОГЛАСОВАНА**  
на заседании  
педогогического совета  
Протокол № от \_\_\_\_\_  
«30»\_августа 2019г.

**СОГЛАСОВАНА**  
Заместителем директора  
по УВР  
  
\_\_\_\_\_  
Н.И. Кошикова

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом  
от « 30 » 2019 г.  
№ 114/11  
Директор   
\_\_\_\_\_  
Н.Ю.Вахрушева



**Адаптированная рабочая программа**

по социально бытовой ориентировке  
класс 8  
на 2019 – 2020 учебный год  
Составитель рабочей программы : Усламина Лидия Михайловна

Учитель СБО

Год составления 2019

## **Задачи курса:**

- Формировать и совершенствовать у детей необходимые навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства ориентировки в окружающем.

- Формирование умений определить простейшими приёмами экологически чистые продукты; приготовить блюда, эстетически оформить, проявить элементы творчества при создании новых вариантов кулинарных рецептов и украшение их.

- Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию, использованию электроэнергии и др., строгое соблюдение правил безопасной работы

## **Требования к уровню подготовки учащихся: 8 класс**

### **должны знать:**

- правила ухода за кожей лица; приемы нанесения косметических средств на лицо, шею;

- правила стирки и сушки одежды из 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;

- виды теста; способы приготовления изделий из теста; способы заготовки продуктов впрок из овощей, фруктов, ягод, зелени;

- 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;

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

- 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;

- основные автобусные маршруты; основные маршруты водного транспорта; правила безопасной поездки на речном, морском, виде транспорта;

- рынок, его виды; основные отличия его от магазина; правила поведения на рынке; права покупателя на рынке; цены на основные овощи: картофель, капусту, морковь и др., а также фрукты, ягоды и промышленные товары;

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

периодичность оплаты за телефон; виды междугородней связи, правила пользования автоматической телефонной связью; тарифы на телефонные разговоры с учетом времени суток, праздничных дней и дальности расстояния; оплата за телефон; порядок заказа междугороднего разговора по адресу; правила культурного разговора;

- 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 утопающему;
- куда и к кому обращаться в случае необходимой помощи; адрес местной префектуры; отделы по учету распределения жилой площади, соцобеспечения, народного образования, комиссий по делам несовершеннолетних, по трудоустройству молодежи;
- составные части бюджета семьи; основные статьи расходов в семье: размер квартплаты, тарифы, порядок и периодичность оплаты за электроэнергию, газ, телефон 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 (перелицовка, реставрация, покраска и др.); виды и цели сбережений.

**должны уметь:**

- определить тип кожи и волос; подбирать мыло и шампунь, средства от перхоти и выпадения волос; правильно ухаживать за лицом и волосами;
- стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей; гладить блузки, рубашки, платья;
- приготовить пресное тесто и изделия из него - лапшу, печенье; нашинковать морковь, петрушку, сельдерей, укроп; заготовить ягоды без тепловой обработки; записать рецепт соления, варенья, консервирования;
- купать, одевать, пеленать куклу; кормить куклу из соски и с ложечки; содержать в порядке детскую постель, посуду, игрушки;

## Содержание учебного предмета. 8 класс

- **1. Личная гигиена 11ч.** Значение косметики для девушки и юноши. Правила ухода за кожей лица с помощью косметических средств Подбор лосьона, отвара из трав. Способы укрепления здоровья.
- **2. Жилище.4 часа.** Моющие средства, используемые. Правильный подбор моющих средств при уборке кухни ,санузла: порошки , пасты, гели, жидкости. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при уборке кухни ,санузла.
- **3. Культура поведения. 10ч.** Основные правила культурного поведения общения юношей и девушек. Внешний вид молодых людей. Правила приглашения в гости
- **4. Питание. 7ч.** Изделия из теста. Квашение , соление овощей, варка. Составление меню завтрака
- **5. Семья. 5ч.** Грудной ребёнок в семье. Заботы с появлением ребёнка. Лучшая пища для малыша – молоко матери.
- **6. Торговля.7 час.** Универмаги и универсамы ,их назначение.
- **7. Транспорт. 5часа.** Международный железнодорожный транспорт. Водный транспорт.
- **8. Медицина.15 ч.** Первая медицинская помощь. При несчастном случае.( ожог , обморожение , отравление, солнечный удар) . Первая помощь утопающему. Глистные заболевания. Меры предупреждения глистных заболеваний.
- **9. Средства связи. 5ч.** Виды телефонной связи. Правила пользования телефоном и телефонным справочником.

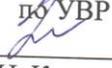
**Тематическое планирование по СБО 8 КЛАСС.**

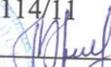
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1.</b>	<b>Вводный урок</b>	<b>1</b>
	<b>Личная гигиена.</b>	<b>11</b>
2	Правила ухода за кожей лица с помощью косметических средств	2
3	Подбор косметических средств	2
4	Стирка изделий из шерстяных тканей	2
5	Утюжка блузок и рубашек	2
6	Прачечная. Виды услуг	2
7.	Обобщение пройденного материала	1
	<b>Питание.</b>	<b>7</b>
8	Приготовление изделий из теста	2
9	Квашение , соление овощей, варка.	2
10	Составление меню завтрака	2
11	Обобщение пройденного материала	1
	<b>Семья</b>	<b>5</b>
12	Грудной ребёнок в семье	2
13	Правила содержания в чистоте грудного ребёнка.	2
15	Обобщающий урок	1
	<b>Культура поведения</b>	<b>10</b>
16	Правила приглашения в гости	2
17	Подготовка к походу в гости, подарки.	2
18	Культура общения юноши и девушки.	2
19	Внешний вид молодых людей	2
20	Рольевые игры «Я иду на день рождения»	1
21	Обобщение пройденного материала	1
	<b>Жилище</b>	<b>5</b>
22	Уборка кухни , уборка санузла.	2
23	Моющие средства, используемые	2
24	Обобщение пройденного материала	1
	<b>Транспорт.</b>	<b>5</b>
25	Международный железнодорожный транспорт	2
26	Водный транспорт	2
27	Обобщение пройденного материала	1
	<b>Торговля</b>	<b>7</b>
28	Универмаги и универсамы ,их назначение	2
29	Отделы магазинов ,стоимость	2
30.	Отделы распродаж товаров	2
31	Обобщение пройденного материала	1
	<b>Средства связи</b>	<b>5</b>
32	Виды телефонной связи	2
33	Сюжетно- ролевая игра «Разговор по телефону»	2
34	Обобщение пройденного материала	1
	<b>Медицинская помощь</b>	
35	Первая медицинская помощь	1
36	Сюжетная игра «Оказание первой помощи»	1

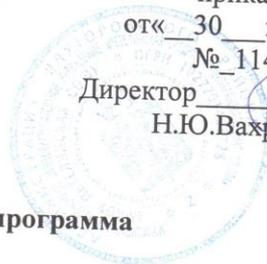
37	Первая медицинская помощь при	2
38	Первая помощь утопающему	2
39	Глистные заболевания	2
40	Меры предупреждения глистных заболеваний	<b>1</b>
41	Повторительно –обобщающий урок	1
42	Основные статьи дохода семьи	2
43	Упражнение в планировании расходов	1
44	Повторительно –обобщающий урок	2
		<b>68 ч.</b>

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Петелинская средняя общеобразовательная школа

**СОГЛАСОВАНА**  
на заседании  
педогогического совета  
Протокол № от \_\_\_\_\_  
«30» августа 2019г.

**СОГЛАСОВАНА**  
Заместителем директора  
по УВР  
  
\_\_\_\_\_  
Н.И. Кошикова

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом  
от « 30 » 2019 г.  
№ 114/11  
Директор   
\_\_\_\_\_  
Н.Ю.Вахрушева



**Адаптированная рабочая программа**

по социально бытовой ориентировке  
класс 9  
на 2019 – 2020 учебный год  
Составитель рабочей программы : Усламина Лидия Михайловна  
Учитель СБО

Год составления 2019

### **Задачи курса:**

- Формировать умения определения размеров одежды и обуви и выведения пятен с одежды, правил сервировки праздничного стола, приготовить национальные и диетические блюда, отдельные блюда для детей ясельного возраста.

Воспитание культуры поведения: с соседями по коммунальной квартире, правил приёма гостей.

- Формировать умения пользоваться услугами медицинской помощи, транспорта, торговли, связи, обращаться в отдел кадров, писать заявление автобиографию, расписку, докладную записку.

#### **• Требования к уровню подготовки учащихся 9 класса:**

- **должны знать:**
- -размеры своей одежды и обуви; гарантийные сроки носки; правила возврата; способы обновления одежды с помощью
- замены мелких деталей; средства выведения пятен в домашних условиях; общие правила выведения чернильных, жир-
- ных 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; правила стирки изделий из тюля, трикотажа.
- - значение диетического питания; особенности и важность правильного питания детей ясельного возраста; названия и рецепты 1—2 национальных блюд;
- - 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;
- - правила поведения в обществе; правила приема гостей (поведение хозяев при встрече, расставании, во время визита);
- -правила расстановки мебели в квартире (с учетом размера, особенностей площади, назначения комнат, наличия мебели); требования к подбору занавесей, светильников и других деталей интерьера; правила сохранения жилищного фонда;
- - основные маршруты самолетов; службы аэровокзала; стоимость проезда; порядок приобретения и возврата билета;

- правила посадки в самолет; правила, поведения в аэропорту; правила безопасности во время полета на самолете, вертолете;
- - виды ярмарок; отличие ярмарки от рынка, магазина; время и место проведения ярмарок; цены ярмарочных товаров их отличие от рыночных и магазинных;
- - виды денежных переводов, их стоимость; виды связи (сотовая, компьютерная, факс, пейджер, автоответчик);
- их значимость, необходимость; стоимость услуг по каждому виду связи;
- - способы распространения инфекционных заболеваний, в том числе и кишечных; меры по предупреждению инфекционных заболеваний; правила и приемы ухода за больным; условия освобождения от работы: по болезни или для ухода за больным;
- - местонахождение предприятия бытового обслуживания; какие виды услуг оно оказывает; правила пользования услугами; стоимость обслуживания; профессии работников этого предприятия;
- - учреждения и отделы по трудоустройству; местонахождение и названия предприятий, где требуются рабочие по специальностям, изучаемым в школе; виды документов, необходимые для поступления на работу; правила перехода с одной работы на другую; перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.
- **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;
- - составить меню диетического питания на день; приготовить 1—2 диетических блюда; составить меню на день для ребенка ясельного возраста и приготовить эти блюда; приготовить одно национальное блюдо, составить меню праздничного стола; выполнить сервировку праздничного стола;
- - анализировать различные семейные ситуации и давать им правильную оценку, соблюдать морально этические
- нормы поведения; соблюдать правильные взаимоотношения в семье (отношение к родителям, дедушкам, бабушкам); оказывать 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;

- - встречать гостей; вежливо вести себя во время приема их; анализировать поступки людей и давать им правильную оценку;
- -расставлять мебель в квартире (на макете); подбирать детали интерьера;
- - ориентироваться в расписании; определять маршрут и выбирать транспортные средства; выполнять правила безопасности во время полета и правила поведения в аэропорту;
- - заполнить почтовый и телеграфный перевод; подсчитать стоимость денежных отправлений; оформить квитанции по оплате телеграфных услуг;
- -строго соблюдать личную гигиену; предупреждать инфекционные заболевания; строго выполнять правила ухода за больным: измерять температуру, умывать, переодевать, кормить больного (взрослого, ребенка); ставить горчичники;
- - обращаться с вопросами и просьбами к работникам предприятий бытового обслуживания;
- -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 заявки на материалы, инструменты; написать расписку, докладную записку.

#### • СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

- **1. Гигиена. 6ч.** Вред курения, алкоголя, наркотиков.
- **2. Одежда и обувь. 5 часов.** Стиль –это индивидуальность человека., которая проявляется во всех сферах жизни. Обновление одежды. Размер и способы его определения. Цвет в одежде. Назначение одежды.
- **3. Питание. 7ч.** Диетическое питание, его значение для здоровья человека. Набор продуктов ,входящих в рацион диетического питания. Приготовление. Составление меню диетического питания на день, на неделю и сервировка
- **4. Семья. 4ч.** Современная Российская семья. Новое в законодательстве .Условия создания. Функции семьи .Смена поколений Из истории семьи..Правила хороших отношений в семье.
- **5. Культура поведения. 8ч.** Традиции культуры поведения в гостях. Правила приёма гостей. Поведение хозяев при встрече, расставании, во время визита.

Повторение правил поведения в обществе.

- **6.. Жилище.5ч.** Рациональная расстановка мебели. Понятие « интерьер».  
Знакомство с журналом «Интерьер».Цветовая гамма. Освещение.
- **7.Транспорт.5ч.** Назначение авиатранспорта. Аэровокзал.
- **8. Торговля. 7ч.** Рынки, виды рынков. Различие.
- **9 .Средства связи .4 ч..** Виды денежных переводов. Их сходство и различие.  
Порядок отправления. Виды связи .Особенности. Сравнение. Стоимость услуг связи.
- **10.Медицина. 8ч.** Инфекционные заболевания и меры по их профилактики .  
Главные симптомы. Способы распространения. Уход за больным. Применение лекарств.
- **11. Учреждения и организации. 9ч.** Учреждения и отделы по трудоустройству.  
Бюро по трудоустройству населения. Биржа труда. Порядок обращения на биржу.  
Отдел кадров ,функции.

#### Тематическое планирование . 9 класс

№п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов
1	Вводный урок	1
	<b>Гигиена</b>	<b>6ч</b>
2-3	Вред курения, алкоголя. наркотиков	2
4-5	Значение физических упражнений	2
6-7	Профилактика простудных заболеваний	2
	<b>Одежда и обувь</b>	<b>5</b>
8-9	Стиль одежды .Мода	2
10-11	Выбор одежды и обуви по размеру	2
12	Средства и правила выведения пятен	1
	<b>Питание</b>	<b>7</b>
13- 14	Диетическое питание. Приготовление.	2
15-16	Составление меню и сервировка	2
17	«Рецепты навсегда».Запись.	1
18	«Каша из топора».Запись.	1
19	Практическое занятие. Приготовление.	1

	<b>Семья</b>	<b>4</b>
20- 21	Российская семья. Условия создания.	2
22	Семейные традиции	1
23	Обобщение пройденного материала	1
	<b>Культура поведения</b>	<b>8</b>
24-25	Традиции культуры поведения в гостях	2
26-27	Приём гостей и правила хорошего тона	2
28-29	Как развлечь гостей	2
30	Ролевые игры «У меня гости»	1
31	Обобщение пройденного материала	1

	<b>Жилище</b>	<b>5</b>
32 -33	Рациональная расстановка мебели	2
34-35	Дизайн моего дома	2
36	Обобщение пройденного материала	1
	<b>Транспорт</b>	<b>4</b>
37-38	Назначение авиатранспорта. Аэровокзал.	2
39	Правила поведения на авиатранспорте	1
40	Практическое занятие «Я лечу в Париж»	1
	<b>Торговля</b>	<b>7</b>
41-42	Рынки, виды рынков. Различие	2
43-44	Значение ярмарок, виды, время проведения.	2
45-46	Оплата банковской картой	2
47	Обобщение пройденного материала	1
	<b>Средства связи</b>	<b>4</b>

48-49	Виды денежных переводов	2
50	Виды связи .Особенности	1
51	Практическое занятие «Перевод денежных средств»	1
	<b>Медицина</b>	<b>8</b>
52	Инфекционные заболевания и меры по их профилактики	1
53	Уход за больным	1
54- 55	ВИЧ – угроза нации	2
56-57	Профилактика венерических заболеваний	2

58	Документы ,подтверждающие	1
59	Повторительно обобщающий урок	1
	<b>Учреждения и организации</b>	<b>9</b>
60	Расходы на удовлетворение потребностей	1
61	Экономия, сбережения хранение	1
62	Кредит	1
63-64	Выбор профессии	2
65	Учреждения и отделы по трудоустройству	1
66	Практическая работа «Заполнение документов»	1
67-68	Повторительно обобщающий урок	2
<b>ИТОГО</b>		<b>68ч</b>