


Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Управление образования городского округа Верхняя Пышма
Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16»


Согласовано:

Заместитель директора по УВР

 Голдусь Н. П.
« 30 » 08 2021 г.

Утверждаю:

директор МАОУ «СОШ №16»

 Рудник Н. С.
Приказ № 27 от 31.08 2021 г.



Рассмотрено на заседании
педсовета.

Протокол № 1
от « 30 » 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Основы социальной жизни»
5-9 класс (АООП ООО)

г. Верхняя Пышма
2021г.

Планируемые результаты по предмету основы социальной жизни

Учебный предмет «Основы социальной жизни» имеет своей **целью** практическую подготовку обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

Основные задачи, которые призван решать этот учебный предмет, состоят в следующем:

— расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;

— формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;

— ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;

— практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;

— усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);

— развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

Содержание учебного предмета

Личная гигиена и здоровье

Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека.

Утренний и вечерний туалет: содержание, правила и приемы выполнения, значение. Личные (индивидуальные) вещи для совершения туалета (зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце): правила хранения, уход. Правила содержания личных вещей.

Гигиена тела. Уход за телом. Уход за кожей рук и ногтями: значение чистоты рук; приемы обрезания ногтей на руках. Косметические средства для ухода кожей рук. Уход за кожей ног: необходимость ежедневного мытья ног; приемы обрезания ногтей на ногах.

Гигиенические требования к использованию личного белья (нижнее белье, носки, колготки).

Закаливание организма. Значение закаливания организма для поддержания здоровья человека. Способы закаливания. Воздушные и солнечные процедуры. Водные процедуры для закаливания. Способы и приемы выполнения различных видов процедур, физических упражнений. Утренняя гимнастика. Составление комплексов утренней гимнастики.

Уход за волосами. Средства для ухода за волосами: шампуни, кондиционеры, ополаскиватели. Виды шампуней в зависимости от типов волос. Средства для борьбы с перхотью и выпадением волос.

Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при выполнении различных видов

деятельности: чтения, письма, просмотре телепередач, работы с компьютером.

Правила и приемы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения. Гигиенические правила письма, чтения, просмотра телепередач

Особенности соблюдения личной гигиены подростком. Правила и приемы соблюдения личной гигиены подростками (отдельно для девочек и мальчиков).

Негативное влияние на организм человека вредных веществ: табака, алкоголя, токсических и наркотических веществ. Вредные привычки и способы предотвращения их появления. Табакокурение и вред, наносимый здоровью человека. Наркотики и их разрушительное действие на организм человека.

Охрана здоровья

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.

Виды доврачебной помощи. Способы измерения температуры тела. Обработка ран, порезов и ссадин с применением специальных средств (раствора йода, бриллиантового зеленого («зеленки»). Профилактические средства для предупреждения вирусных и простудных заболеваний.

Лекарственные растения и лекарственные препараты первой необходимости в домашней аптечке. Виды, названия, способы хранения. Самолечение и его негативные последствия.

Первая помощь. Первая помощь при ушибах и травмах. Первая помощь при обморожениях, отравлениях, солнечном ударе. Меры по предупреждению несчастных случаев в быту.

Уход за больным на дому: переодевание, умывание, кормление больного.

Виды врачебной помощи на дому. Вызов врача на дом. Медицинские показания для вызова врача на дом. Вызов «скорой» или неотложной помощи. Госпитализация. Амбулаторный прием.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и листок нетрудоспособности.

Жилище

Общее представление о доме. Типы жилых помещений в городе и сельской местности. Виды жилья: собственное и государственное. Домашний почтовый адрес. Коммунальные удобства в городе и сельской местности. Общие коммунальные удобства в многоквартирных домах (лифт, мусоропровод, домофон, почтовые ящики). *Комнатные растения.* Виды комнатных растений. Особенности ухода: полив, подкормка, температурный и световой режим. Горшки и кашпо для комнатных растений.

Домашние животные. Содержание животных (собак, кошек, птиц) в городской квартире: кормление, выгул, уход за внешним видом и здоровьем домашнего питомца. Домашние животные и птицы в сельской местности:

виды домашних животных, особенности содержания и уход. Наиболее распространенные болезни некоторых животных. Ветеринарная служба.

Планировка жилища. Виды жилых комнат: гостиная, спальня, детская комната. Виды нежилых помещений: кухня, ванная комната, санузел. Назначение жилых комнат и нежилых (подсобных) помещений.

Кухня. Нагревательные приборы: виды плит в городской квартире; печь и плита в сельской местности; микроволновые печи. Правила техники безопасности пользования нагревательными приборами. Электробытовые приборы на кухне (холодильник, морозильник, мясорубка, овощерезка и др.): назначение, правила использования и ухода, техника безопасности.

Кухонная утварь. Правила гигиены и хранения. Деревянный инвентарь. Уход за деревянными изделиями. Кухонная посуда: виды, функциональное назначение, правила ухода. Предметы для сервировки стола: назначение, уход. Посуда для сыпучих продуктов и уход за ней.

Кухонное белье: полотенца, скатерти, салфетки. Материал, из которого изготовлено кухонное белье (льняной, хлопчатобумажный, смесовая ткань). Правила ухода и хранения.

Кухонная мебель: названия, назначение.

Санузел и ванная комната. Оборудование ванной комнаты и санузла, его назначение. Правила безопасного поведения в ванной комнате.

Электробытовые приборы в ванной комнате: стиральные машины, фены для сушки волос. Правила пользования стиральными машинами; стиральные средства для машин (порошки, отбеливатели, кондиционеры), условные обозначения на упаковках. Правила пользования стиральными машинами. Техника безопасности. Ручная стирка белья: замачивание, кипячение, полоскание. Стиральные средства для ручной стирки. Техника безопасности при использовании моющих средств. Магазины по продаже электробытовой техники (стиральных машин).

Мебель в жилых помещениях. Виды мебели в жилых помещениях и их назначение (мягкая, корпусная). Уход за мебелью: средства и правила ухода за различными видами мебели. Магазины по продаже различных видов мебели.

Убранство жилых комнат: зеркала, картины, фотографии; ковры, паласы; светильники. Правила ухода за убранством жилых комнат.

Уход за жилищем. Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Виды уборки жилища (сухая, влажная), инвентарь, моющие средства, электробытовые приборы для уборки помещений. Правила техники безопасности использования чистящих и моющих средств. Уборка санузла и ванной комнаты. Правила техники безопасности использования бытовых электроприборов по уборке жилого помещения. Уход за различными видами напольных покрытий. Ежедневная уборка. Сезонная уборка жилых помещений. Подготовка квартиры и дома к зиме и лету.

Насекомые и грызуны в доме: виды; вред, приносимый грызунами и насекомыми. Профилактика появления грызунов и насекомых в доме. Виды

химических средств для борьбы с грызунами и насекомыми. Правила использования ядохимикатов и аэрозолей для профилактики и борьбы с грызунами и насекомыми. Предупреждение отравлений ядохимикатами.

Городские службы по борьбе с грызунами и насекомыми.

Одежда и обувь

Одежда. Виды одежды в зависимости от пола и возраста, назначения (деловая, праздничная, спортивная и т.д.), способа ношения (верхняя, нижняя), сезона (летняя, зимняя, демисезонная), вида тканей. Особенности разных видов одежды. Головные уборы: виды и назначение. Роль одежды и головных уборов для сохранения здоровья человека. Магазины по продаже различных видов одежды.

Значение опрятного вида человека.

Уход за одеждой. Хранение одежды: места для хранения разных видов одежды; правила хранения. Предупреждение появления вредителей на одежде (моли). Правила и приемы повседневного ухода за одеждой: стирка, глажение, чистка, починка. Ручная и машинная стирка изделий. Чтение условных обозначений на этикетках по стирке белья. Правила сушки белья из различных тканей. Чтение условных обозначений на этикетках. Электробытовые приборы для глажения: виды утюгов, правила использования. Глажение изделий из различных видов тканей. Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Правила и приемы глажения блузок и рубашек. Правила пришивания пуговиц, крючков, петель; зашивание распоровшегося шва. Продление срока службы одежды: штопка, наложение заплат. Выведение пятен в домашних условиях. Виды пятновыводителей. Правила выведения мелких пятен в домашних условиях. Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

Предприятия бытового обслуживания. Прачечная. Виды услуг. Правила пользования прачечной. Прейскурант. Химчистка. Услуги химчистки. Правила приема изделий и выдачи изделий. Стоимость услуг в зависимости от вида одежды.

Выбор и покупка одежды. Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением и необходимыми размерами. Подбор одежды в соответствии с индивидуальными особенностями.

Магазины по продаже одежды. Специализированные магазины по продаже одежды. Правила возврата или обмена купленного товара (одежды). Хранение чека. Гарантийные средства носки.

Обувь. Виды обуви: в зависимости от времени года; назначения (спортивная, домашняя, выходная и т.д.); вида материалов (кожаная, резиновая, текстильная и т.д.).

Магазины по продаже различных видов обуви. Порядок приобретения обуви в магазине: выбор, примерка, оплата. Гарантийный срок службы обуви; хранение чека или его копии.

Уход за обувью. Хранение обуви: способы и правила. Чистка обуви. Использование кремов для чистки обуви. Виды кремов для чистки обуви; их назначение. Сушка обуви. Правила ухода за обувью из различных материалов.

Предприятия бытового обслуживания. Ремонт обуви. Виды услуг. Прейскурант. Правила подготовки обуви для сдачи в ремонт. Правила приема и выдачи обуви.

Обувь и здоровье человека. Значение правильного выбора обуви для здоровья человека.

Питание

Организация питания семьи. Значение питания в жизни и деятельности людей. Влияние правильного питания на здоровье человека. Режим питания. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания.

Приготовление пищи. Место для приготовления пищи и его оборудование. Гигиена приготовления пищи.

Виды продуктов питания. Молоко и молочные продукты: виды, правила хранения. Значение кипячения молока. Виды блюд, приготовляемых на основе молока (каши, молочный суп).

Хлеб и хлебобулочные изделия. Виды хлебной продукции. Правила хранения хлебобулочных изделий. Вторичное использование черствого хлеба. Приготовление простых и сложных бутербродов и канапе.

Мясо и мясопродукты; первичная обработка, правила хранения. Глубокая заморозка мяса. Размораживание мяса с помощью микроволновой печи.

Яйца, жиры. Виды жиров растительного и животного происхождения. Виды растительного масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое). Правила хранения. Места для хранения жиров и яиц.

Овощи, плоды, ягоды и грибы. Правила хранения. Первичная обработка: мытье, чистка, резка. Свежие и замороженные продукты.

Мука и крупы. Виды муки (пшеничная, ржаная, гречневая и др.); сорта муки (крупчатка, высший, первый и второй сорт). Правила хранения муки и круп. Виды круп. Вредители круп и муки. Просеивание муки.

Соль, сахар, пряности и приправы. Соль и ее значение для питания. Использование соли при приготовлении блюд. Сахар: его польза и вред. Виды пряностей и приправ. Хранение приправ и пряностей.

Чай и кофе. Виды чая. Способы заварки чая. Виды кофе. Польза и негативные последствия чрезмерного употребления чая и кофе.

Магазины по продаже продуктов питания. Основные отделы в продуктовых магазинах. Универсамы и супермаркеты (магазины в сельской местности). Специализированные магазины. Виды товаров: фасованные, на вес и в разлив. Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Срок годности продуктов питания (условные обозначения на этикетках). Стоимость продуктов питания. Расчет стоимости товаров на вес и разлив.

Рынки. Виды продовольственных рынков: крытые и закрытые, постоянно действующие и сезонные. Основное отличие рынка от магазина.

Прием пищи. Первые, вторые и третьи блюда: виды, значение.

Завтрак. Блюда для завтрака; горячий и холодный завтраки. Бутерброды. Каши. Блюда из яиц (яйца отварные; яичница-глазунья). Напитки для завтрака. Составление меню для завтрака. Отбор необходимых продуктов для приготовления завтрака. Приготовление некоторых блюд для завтрака. Стоимость и расчет продуктов для завтрака. Посуда для завтрака. Сервировка стола.

Обед. Питательная ценность овощей, мяса, рыбы, фруктов. Овощные салаты: виды, способы приготовления. Супы (виды, способы приготовления). Мясные блюда (виды, способы приготовления). Рыбные блюда (виды, способы приготовления). Гарниры: овощные, из круп, макаронных изделий. Фруктовые напитки: соки, нектары. Составление меню для обеда. Отбор необходимых продуктов для приготовления обеда. Стоимость и расчет продуктов для обеда. Посуда для обедов. Праздничный обед. Сервирование стола для обеда. Правила этикета за столом.

Ужин. Блюда для ужина; холодный и горячий ужин. Составление меню для холодного ужина. Отбор продуктов для холодного ужина. Приготовление несложных салатов и холодных закусок. Стоимость и расчет продуктов для холодного ужина. Составление меню для горячего ужина. Отбор продуктов для горячего ужина. Стоимость и расчет продуктов для горячего ужина.

Изделия из теста. Виды теста: дрожжевое, слоеное, песочное. Виды изделий из теста: пирожки, булочки, печенье и др. приготовление изделий из теста. Составление и запись рецептов. Приготовление изделий из замороженного теста. Приготовление

Домашние заготовки. Виды домашних заготовок: варка, сушка, соленье, маринование. Глубокая заморозка овощей и фруктов. Меры предосторожности при употреблении консервированных продуктов. Правила первой помощи при отравлении. Варенье из ягод и фруктов.

Транспорт

Городской транспорт. Виды городского транспорта. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Правила поведения в городском транспорте.

Проезд из дома в школу. Выбор рационального маршрута проезда из дома в разные точки населенного пункта. Расчет стоимости проезда.

Пригородный транспорт. Виды: автобусы пригородного сообщения, электрички. Стоимость проезда. Расписание.

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы: назначение, основные службы. Платформа, перрон, путь. Меры предосторожности по предотвращению чрезвычайных ситуаций на вокзале. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов.

Междугородний автотранспорт. Автовокзал, его назначение. Основные автобусные маршруты. Расписание, порядок приобретения билетов, стоимость проезда.

Водный транспорт. Значение водного транспорта. Пристань. Порт.

Авиационный транспорт. Аэропорты, аэровокзалы.

Средства связи

Основные средства связи: почта, телефон, телевидение, радио, компьютер. Назначение, особенности использования.

Почта. Работа почтового отделения связи «Почта России». Виды почтовых отправок: письмо, бандероль, посылка.

Письма. Деловые письма: заказное, с уведомлением. Личные письма. Порядок отправления писем различного вида. Стоимость пересылки.

Бандероли. Виды бандеролей: простая, заказная, ценная, с уведомлением. Порядок отправления. Упаковка. Стоимость пересылки.

Посылки. Виды упаковок. Правила и стоимость отправления.

Телефонная связь. Виды телефонной связи: проводная (фиксированная), беспроводная (сотовая). Влияние на здоровье излучений мобильного телефона. Культура разговора по телефону. Номера телефонов экстренной службы. Правила оплаты различных видов телефонной связи. Сотовые компании, тарифы.

Интернет-связь. Электронная почта. Видео-связь (скайп). Особенности, значение в современной жизни.

Денежные переводы. Виды денежных переводов. Стоимость отправления.

Предприятия, организации, учреждения

Образовательные учреждения. Дошкольные образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования: виды, особенности работы, основные направления работы. Посещение образовательных организаций дополнительного образования.

Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Названия предприятия, вид деятельности, основные виды выпускаемой продукции, профессии рабочих и служащих.

Исполнительные органы государственной власти (города, района). Муниципальные власти. Структура, назначение.

Семья

Родственные отношения в семье. Состав семьи. Фамилии, имена, отчества ближайших родственников; возраст; дни рождения. Место работы членов семьи, должности, профессии. Взаимоотношения между родственниками. Распределение обязанностей в семье. Помощь старшим младшим: домашние обязанности.

Семейный досуг. Виды досуга: чтение книг, просмотр телепередач, прогулки и др. правильная, рациональная организация досуга. Любимые и нелюбимые занятия в свободное время.

Досуг как источник получения новых знаний: экскурсии, прогулки, посещения музеев, театров и т. д.

Досуг как средство укрепления здоровья: туристические походы; посещение спортивных секций и др.

Досуг как развитие постоянного интереса к какому либо виду деятельности (хобби): коллекционирование чего-либо, фотография и т. д.

Отдых. Отдых и его разновидности. Необходимость разумной смены работы и отдыха. Отдых и бездеятельность. Летний отдых. Виды проведения летнего отдыха, его планирование. Бюджет отдыха. Подготовка к летнему отдыху: выбор места отдыха, определение маршрута, сбор необходимых вещей.

Экономика домашнего хозяйства. Бюджет семьи. Виды и источники дохода. Определение суммы доходов семьи на месяц. Основные статьи расходов. Планирование расходов на месяц по отдельным статьям. Планирование дорогостоящих покупок.

Тематическое планирование:

5 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	«Питание»	12ч
2	«Личная гигиена»	8ч
3	«Одежда и обувь»	6ч
4	«Семья»	4ч
5	«Культура поведения»	6ч
6	«Жилище»	12ч
7	«Транспорт»	6ч
8	«Торговля»	16ч
	ИТОГО:	70 часов

6 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	«Питание»	12ч
2	«Личная гигиена»	6ч
3	«Одежда и обувь»	8ч
4	«Семья»	4ч
5	«Культура поведения»	4ч
6	«Жилище»	6ч
7	«Транспорт»	8ч
8	«Торговля»	4ч
9	«Средства связи»	8ч
10	«Медицина»	6ч
11	«Учреждения, организации и предприятия»	4ч
ИТОГО:		70 часов

7 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	«Питание»	12ч
2	«Личная гигиена»	8ч
3	«Одежда и обувь»	8ч
4	«Семья»	4ч
5	«Культура поведения»	4ч
6	«Жилище»	6ч
7	«Транспорт»	6ч
8	«Торговля»	8ч
9	«Средства связи»	4ч
10	«Медицина»	8ч
11	«Учреждения, организации и предприятия»	2ч
ИТ ОГ О:		70 часов

8 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	«Питание»	12ч
2	«Личная гигиена»	8ч
3	«Одежда и обувь»	8ч
4	«Семья»	4ч
5	«Культура поведения»	4ч
6	«Жилище»	6ч
7	«Транспорт»	6ч
8	«Торговля»	8ч
9	«Средства связи»	4ч
10	«Медицина»	8ч
11	«Учреждения, организации и предприятия»	2ч
ИТОГО:		70 часов

9 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	«Одежда и обувь»	6ч
2	«Питание»	8ч
3	«Семья»	4ч
4	«Культура поведения»	2ч
5	«Жилище»	4ч
6	«Транспорт»	4ч
7	«Торговля»	4ч
8	«Средства связи»	6ч
9	«Медицина»	6ч
10	«Учреждения, организации и предприятия»	2ч
11	«Трудоустройство»	22ч
ИТОГО:		68 часов

**Календарно - тематическое планирование по курсу
«Социально – бытовая ориентировка 5 класс».**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	ПИТАНИЕ	12
1	Значение питания в жизни и деятельности человека. Разнообразие продуктов питания.	2
2	Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей.	2
3	Место приготовления пищи и его оборудование. Правила и приёмы ухода за посудой.	2
4	Сервировка стола.	2
5	Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Бутерброды.	2
6	Приготовление овощного салата.	2
	ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА	8
7	Личная гигиена, её значение для жизни и здоровья человека. Утренний и вечерний туалет.	2
8	Содержание в чистоте вещей личного пользования. Здоровье и красота причёски.	2
9	Гигиена зрения, правила бережного отношения при чтении и просмотре телевизора.	2
10	Пагубное влияние алкоголя и курения на детский организм.	2
	ОДЕЖДА И ОБУВЬ	6
11	Значение одежды, головных уборов и обуви для человека.	2
12	Правила и приёмы повседневного ухода за одеждой.	2
13	Правила и приёмы ухода за обувью.	2
	СЕМЬЯ	4
14	Семья, родственные отношения в семье.	2
15	Состав семьи учащихся. Взаимоотношения между членами семьи.	2
	КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ	6
16	Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя для общего состояния здоровья.	2
17	Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании.	2
18	Правила поведения за столом.	2
	ЖИЛИЩЕ	12
19	Виды жилых помещений в городе и селе. Виды отопления в городе и селе.	3
20	Разновидности жилья: частное и государственное.	2
21	Варианты квартир и подсобных помещений.	3
22	Организация рабочего места школьника.	2
23	Почтовый адрес дома и школы.	2
	ТРАНСПОРТ	6
24	Виды транспортных средств города.	2
25	Проезд до школы. Правила поведения в транспорте и на улицах города.	2
26	Правила и знаки дорожного движения.	2

	ТОРГОВЛЯ	16
27	Виды торговых предприятий. Их назначение для обеспечения жизни и деятельности человека.	2
28	Продуктовые магазины и их отделы.	2
29	Продуктовые специализированные магазины.	2
30	Виды товаров, отпускаемых в продуктовых магазинах	2
31	Порядок приобретения товаров в продуктовых магазинах.	2
32	Хранение продуктов питания.	2
33	Срок годности продовольственных товаров.	2
34	Экскурсия в продуктовой магазин.	2

**Календарно - тематическое планирование по курсу
«Социально – бытовая ориентировка 6 класс».**

п/п	Тема	Кол-во часов
	ПИТАНИЕ	12
1	Гигиена приготовления пищи.	1
2	Правила и приёмы хранения продуктов и готовой пищи.	1
3	Правила и приёмы ухода за посудой.	1
4	Мытьё посуды с применением моющих средств.	1
5	Приготовление пищи. Варка яиц.	1
6	Приготовление омлета.	1
7	Приготовление каши.	1
8	Заваривание чая.	1
9	Приготовление жареного картофеля.	1
10	Сервировка стола к завтраку.	1
11	Отварные макароны.	1
12	Чтение рецептов.	1
	ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА	6
13	Значение закаливания организма.	1
14	Правила и приёмы закаливания.	1
15	Способы сохранения зрения.	1
16	Правила и приёмы ухода за органами зрения.	1
17	Гигиена чтения, письма и просмотра телевизора.	1
18	Влияние наркотических и токсических веществ на живой организм.	1
	ОДЕЖДА И ОБУВЬ	8
19	Значение опрятного вида.	1
20	Поддержание одежды в порядке. Пришивание пуговицы	1
21	Пришивание вешалки.	1
22	Зашивание по распоровшемуся шву.	1
23	Подшивка брюк, платья.	1
24	Правила и приёмы ручной стирки.	1
25	Глажение фартуков.	1
26	Глажение косынок, носовых платков, салфеток.	1
	СЕМЬЯ	4
27	Родственные отношения в семье	1
28	Права и обязанности каждого члена семьи.	1
29	Записывание фамилии, имени, отчества каждого члена семьи	1
30	Место работы, должность каждого члена семьи.	1
	КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ	4
31	Правила поведения в театре.	1

32	Проведение игры «Посещение театра»	1
33	Правила поведения в кинотеатре, музее, библиотеке.	1
34	Способы ведения разговора со сверстниками, старшими	1
	ЖИЛИЩЕ	6
35	Гигиенические требования к жилому помещению.	1
36	Повседневная сухая и влажная уборка помещения.	1
37	Пылесос и его устройство.	1
38	Работа с пылесосом.	1
39	Уход за мебелью.	1
40	Уход за полом.	1
	ТРАНСПОРТ	8
41	Городской транспорт.	1
42	Правила поведения в транспорте и оплата проезда.	1
43	Пригородные поезда.	1
44	Расписания. Направления. Зоны.	1
45 46	Экскурсия на Ж\Д вокзал. Наблюдение за приобретением билетов, за работой служб вокзала.	2
47	Способы заказа и приобретение билетов.	1
48	Рациональные маршруты передвижения.	1
	ТОРГОВЛЯ	4
49	Магазины промышленных товаров и их отделы.	1
50	Экскурсия в магазин промышленных товаров.	1
51	Специализированные магазины промышленных товаров.	1
52	Порядок приобретения товара. Хранение чека.	1
	СРЕДСТВА СВЯЗИ	8
53	Почта. Виды услуг.	1
54	Письмо. Виды писем.	1
55	Виды бандеролей.	1
56	Порядок упаковки и отправления бандероли.	1
57	Виды посылок.	1
58	Правила отправления посылки и её стоимость.	1
59 60	Экскурсия на почту. Наблюдение за порядком почтовых отправок.	2
	МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ	6
61	Виды доврачебной помощи.	1
62	Обработка ран при микротравмах.	1
63	Лекарственные растения в домашней аптечке.	1
64	Первая медицинская помощь при травмах.	1
65	Меры по предупреждению переломов.	1
66	Доврачебная помощь.	1
	УЧРЕЖДЕНИЯ, ОРГАНИЗАЦИИ И ПРЕДПРИЯТИЯ	4

67	Дошкольные учреждения.	1
68	Экскурсия в дом детского творчества.	1
69 70	Повторение изученного. Итоговая контрольная работа.	2

**Календарно - тематическое планирование по курсу
«Социально – бытовая ориентировка 7 классе».**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	ПИТАНИЕ	12
1	Виды питания.	1
2	Значение 1-х, 2-х блюд для детского организма.	1
3	Составление меню завтрака, обеда, ужина на день.	1
4	Использование механических и электрических бытовых приборов при приготовлении пищи.	1
5	Приготовление щей из свежей капусты. Запись рецепта и подготовка продуктов.	1
6	Приготовление щей.	1
7	Обработка продуктов для приготовления винегрета.	1
8	Приготовление винегрета.	1
9	Приготовление второго блюда: овощного рагу.	1
10	Приготовление овощного рагу.	1
11	Приготовление компота и киселя.	1
12	Запись рецептов первых и вторых блюд.	1
	ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА	8
13	Особенности личной гигиены в жизни подростка.	1
14	Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. Отдельные	2
15	беседы с мальчиками и девочками.	
16	Особенности ухода за кожей лица.	1
17	Приёмы ухода за кожей рук и ног.	1
18	Особенности ухода за волосами. Использование шампуня в	2
19	соответствии с типом волос.	
20	Правила пользования духами и туалетной водой.	1
	ОДЕЖДА И ОБУВЬ	8
21	Значение продления срока службы одежды.	1
22	Виды штопки.	1
23	Наложение заплаты на изделие.	1
24	Ремонт одежды при помощи наложения заплаты.	1
25	Использование бытовой техники для стирки белья из хлопчатобумажной	1
	ткани.	
26	Стирка изделий из шёлка вручную.	1
27	Правила и приёмы глажения белья, брюк.	1
28	Прачечные. Виды услуг, правила пользования.	1
	СЕМЬЯ	4
29	Помощь родителям и воспитателям в уходе за детьми младшего	2
30	возраста.	
31	Помощь родителям в соблюдении чистоты и порядка в комнате,	2

32	квартире.	
	КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ	4
33	Правила приёма приглашения в гости.	1
34	Формы отказа от приглашения в гости.	1
35	Подготовка внешнего вида к походу в гости.	1
36	Подарки.	1
	ЖИЛИЩЕ	6
37	Регулярная уборка жилого помещения.	1
38	Сезонная уборка помещения.	1
39	Подготовка жилища к зиме.	1
40	Подготовка квартиры к лету.	1
41	Санитарная обработка помещения в случае необходимости (больной в доме).	1
42	Уход за полом в зависимости от покрытия.	1
	ТРАНСПОРТ	6
43	Междугородний железнодорожный транспорт.	1
44	Справочная служба вокзалов. Расписание поездов.	1
45	Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов назначения.	1
46	Камеры хранения багажа.	1
47 -48	Экскурсия на Ж/Д вокзал. Уточнение стоимости проезда с учетом вида поезда и вагона.	2
	ТОРГОВЛЯ	8
49	Универмаги и универсамы, их назначения и отличия.	1
50	Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров.	1
51	Сельмаг и сельпо. Их назначение.	1
52	Порядок приобретения и выбора товаров.	1
53	Экскурсия в универсам. Нахождение указанного отдела и товара.	1
54	Хранение чека и его копии, правила сдачи товара.	1
55	Отделы распродажи товаров по сниженным ценам, приём товаров у населения.	1
56	Обобщение изученного материала по теме «Торговля»	1
	СРЕДСТВА СВЯЗИ	4
55	Виды бандеролей (простая, заказная, ценная, с уведомлением отправления).	1
56	Упаковка бандероли, заполнение бланков на отправление.	1
57	Посылки. Виды упаковки и правила отправления.	1
58	Знакомство с работой почты.	1
	МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ	8
59	Виды доврачебной помощи. Измерение температуры.	1
60	Обработка ран при микротравмах (неглубокий порез, ссадина, укусы насекомых)	1

61	Лекарственные растения в домашней аптечке. Правила сбора трав.	1
62	Использование лекарственных трав при оказании первой мед. помощи.	1
63	Первая медицинская помощь при травмах: вывих, перелом. Наложение повязки.	1
64	Меры по предупреждению переломов.	1
65- 66	Экскурсия в травмпункт.	2
	УЧРЕЖДЕНИЯ, ОРГАНИЗАЦИИ И ПРЕДПРИЯТИЯ	4
67	Промышленные и сельскохозяйственные предприятия г. Верхняя Пышма. Значение промышленных предприятий для жителей города	2
68		
69- 70	Экскурсия на завод.	2

**Календарно - тематическое планирование по курсу
«Социально – бытовая ориентировка 8 класс».**

п/п	Тема	Кол-во часов
	ПИТАНИЕ	12
1	Виды теста.	1
2 - 3	Запись рецептов приготовления теста.	2
4	Приготовление теста для блинов.	1
5	Выпечка блинов.	1
6	Заготовка продуктов впрок.	1
7 -8	Засолка капусты.	2
9 -10	Приготовление овощного салата впрок.	2
11 -12	Работа с кулинарными книгами.	2
	ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА	8
13 -14	Значение косметики для юноши и девушки.	2
15 -16	Выбор косметических средств	2
17 -18	Правила и приёмы ухода за кожей лица.	2
19- 20	Средства и способы сбережения здоровья.	2
	ОДЕЖДА И ОБУВЬ	8
21- 22	Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей.	2
23 -24	Стирка изделий в домашних условиях.	2
25	Правила и приемы глажения блузок и платьев.	1
26	Правила и приёмы глажения брюк.	1
27- 28	Химчистка. Экскурсия в химчистку.	2
	СЕМЬЯ	4
29	Грудной ребенок в семье.	1
30	Уход за грудным ребенком.	1
31	Правила содержания в чистоте детской постели, посуды, игрушек.	1
32	Упражнения в купании, пеленании и одевании грудного ребенка.	1
	КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ	4
33	Культура общения юноши и девушки.	1
34	Сюжетно - ролевая игра «Встреча молодых людей»	1
35	Внешний вид молодых людей.	1
36	Виды галстуков и способы их завязывания.	1
	ЖИЛИЩЕ	6
37- 38	Уборка кухни, санузла и ванной комнаты.	2
39	Моющие средства.	1
40- 41	Мытьё кафельных стен, чистка раковины.	2
42	Санитарногигиенические требования к жилому помещению и правила техники безопасности при работе с химическими веществами.	1
	ТРАНСПОРТ	6
43- 44	Междугородний автотранспорт. Автовокзал.	2

45-46	Водный транспорт.	2
47- 48	Экскурсия на автовокзал. Наблюдение за отправлением автобусов и приобретением билетов.	2
	ТОРГОВЛЯ	8
49- 50	Рынки.	2
51- 52 53	Отличия рынка от магазина.	3
54- 55 56	Экскурсия на рынок. Нахождение наиболее низких цен на продукцию.	3
	СРЕДСТВА СВЯЗИ	4
57	Телефон. Виды телефонной связи. Правила пользования телефонным справочником.	1
58	Культура разговора по телефону. Сюжетно - ролевая игра «У меня зазвонил телефон»	1
59	Междугородняя телефонная связь. Виды заказов междугороднего телефонного разговора.	1
60	Экскурсия на телеграф. Уточнение тарифов на телефонные разговоры.	1
	МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ	8
61- 62	Первая помощь при несчастном случае.	2
63- 64	Первая помощь утопающему.	2
65- 66	Солнечный и тепловой удар. Первая помощь	2
67- 68	Меры по предупреждению несчастных случаев.	2
	УЧРЕЖДЕНИЯ, ОРГАНИЗАЦИИ И ПРЕДПРИЯТИЯ	2
69	Департамент. Муниципалитет, их назначение.	1
70	Префектура. Милиция. Их назначение.	1

**Календарно - тематическое планирование по курсу
«Социально – бытовая ориентировка 9 класс».**

п/п	Тема	Кол-во часов
	ОДЕЖДА И ОБУВЬ	6
1	Мода. Стилль одежды.	1
2	Определение собственного размера одежды и обуви.	1
3	Выбор и покупка одежды и обуви.	1
4	Экскурсия в специализированный магазин.	1
5	Правила и способы выведение мелких пятен на одежде.	1
6	Использование подручных средств, для выведения различных пятен на одежде.	1
	ПИТАНИЕ	8
7	Диетическое питание.	1
8	Составление меню диетического питания.	1
9	Питание детей ясельного возраста.	1
10	Составление меню для детей ясельного возраста на день, на неделю.	1
11	Национальные блюда. (Ближнее зарубежье)	1
12	Запись рецептов национальных блюд.	1
13	Составление меню к праздничному столу.	1
14	Сервировка праздничного стола.	1
	СЕМЬЯ	4
15	Российская семья. Основные семейные отношения.	1
16	Условия создания семьи	1
17	Распределение обязанностей по ведению хозяйства и семейного бюджета.	1
18	Семейные традиции. Формы организации досуга и отдыха в семье.	1
	КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ	2
19	Адекватное поведение в обществе.	1
20	Прием гостей и правила хорошего тона с друзьями и знакомыми.	1
	ЖИЛИЩЕ	4
21	Интерьер.	1
22	Характерные особенности жилища. Понятие о композиции в интерьере.	1
23	Рациональная расстановка мебели.	1
24	Сохранение жилищного фонда.	1
	ТРАНСПОРТ	4
25	Назначение авиатранспорта. Аэропорт.	1
26	Авиамаршруты. Порядок приобретения билетов. Примерная стоимость перелета.	1
27 -28	Экскурсия в кассы Аэрофлота. Службы касс Аэрофлота.	2
	ТОРГОВЛЯ	4
29	Ярмарки. Их назначение.	1

30	Виды ярмарок и их отличия.	1
31	Разновидности ярмарок.	1
32	Время и место проведения ярмарок в г. Екатеринбург.	1
	СРЕДСТВА СВЯЗИ	6
33	Денежные переводы. Назначение. Виды. Заполнение квитанции на денежный перевод.	1
34	Экскурсия на почту. Наблюдение за денежными отправлениями, их стоимость.	1
35	Виды телефонной связи, её значимость.	1
36	Экскурсия на телеграф. Возможности телефонной связи на телеграфе.	1
37	Стоимость услуг связи. Функции телефона – автоответчик, автонабор, громкая связь.	1
38	Оформление квитанций по оплате телефонных услуг.	1
	МЕДИЦИНА	6
39	Инфекционные заболевания.	1
40	Меры по предупреждению инфекционных заболеваний.	1
41	Уход за больным.	1
42	Сюжетно – ролевая игра «Больной в доме».	1
43	Документы, подтверждающие нетрудоспособность.	1
44	Справка и листок нетрудоспособности.	1
	УЧРЕЖДЕНИЯ, ОРГАНИЗАЦИИ И ПРЕДПРИЯТИЯ	2
45	Предприятия бытового обслуживания.	1
46	Экскурсия на предприятие бытового обслуживания.	1
	ТРУДОУСТРОЙСТВО	22
47 -48	Учреждения и отделы по трудоустройству населения.	2
49 50	Знакомство с выбором предложенных работ в отделах по трудоустройству.	2
51 -52	Экскурсия в учреждение по трудоустройству. Знакомство с профилем учреждения.	2
53	Способы поиска работы.	1
54	Разговор с работодателем.	1
55	Документы, необходимые для поступления на работу.	1
56	Перечень основных, деловых бумаг и требования к их написанию.	1
57	Составление деловых бумаг: заявление.	1
58	Составление автобиографии.	1
59	Оформление на работу постоянную и по договору.	1
60	Заполнение анкеты.	1
61	Манеры поведения и общения при оформлении на работу.	1
62	Составление доверенности на получении заработной платы.	1
63	Составление расписки.	1
64	Составление докладной записки.	1

65	Составление заявки на материалы, инструменты.	1
66	Оформление заявления при переходе на другую работу, для предоставления очередного отпуска.	1
67	Обращение в бюро занятости после окончания училища.	1
68	Оформление документов у секретаря службы занятости.	1