

станция Бриньковская Приморско-Ахтарский район Краснодарский край  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №5

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от «30» августа 2016 года  
протокол №1

Председатель

подпись руководителя ОО

Квасов А.В .  
Ф.И.О.

## АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ПО СОЦИАЛЬНО-БЫТОВОЙ ОРИЕНТИРОВКЕ

Класс 5-9

Уровень - основное общее образование

Количество часов: 119 часов

Учитель Зикрань И. Н.

Программа разработана на основе авторской программы С.А.Казаковой ,В.Воронковой «Социально-бытовая ориентировка», сборник программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: 2 сб. Под редакцией В.В.Воронковой.- М, Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС»,2011

Адаптированная программа по предмету «Социально- бытовой ориентировке», 5-9 классы - это документ, определяющий объем, порядок, содержание изучения учебного предмета, требования к результатам освоения адаптированной общеобразовательной программы обучающимися в соответствии с федеральным базисным учебным планом специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (приказ Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 года № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья»).

## **Содержание учебного предмета.**

### 5 класс (34 ч.)

#### **Введение**

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

#### **Личная гигиена**

Личная гигиена. Уход за волосами (мытьё, прическа). Гигиена зрения и слуха. Гигиена чтения. Как смотреть телевизор.

#### ***Практические работы:***

Выполнение утреннего туалета: мытьё рук, лица, шеи, ушей, чистка зубов, причёсывание волос. Выполнение вечернего туалета. Чистка ушей.

#### **Одежда и обувь**

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

#### ***Практическая работа:***

Чистка и сушка повседневной одежды, верхней одежды, обуви.

#### **Питание**

Продукты питания (хлеб, мясо, овощи, фрукты и т. д.). Значение разнообразия продуктов питания для здоровья человека. Место и условия приготовления пищи. Кухонные принадлежности и приборы, посуда. Правила пользования и ухода за ними. Химические средства для ухода за посудой. Приготовление завтрака. Простые и комбинированные, горячие и холодные бутерброды. Яйца отварные, яичница и омлет. Приготовление салата, винегрета. Заваривание чая. Сервировка стола к завтраку.

#### ***Практические работы:***

Приготовление бутербродов, салата, винегрета, яичницы, варка яиц, заваривание чая, сервировка стола к завтраку. Чистка и мытьё кухонных принадлежностей и посуды.

#### **Культура поведения**

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

#### **Жилище**

Виды жилых помещений в городе и деревне. Жилой дом. Варианты квартир и подсобных помещений, виды отопления. Почтовый адрес дома и школы.

#### ***Практическая работа:***

Заполнение почтового адреса на открытке

#### **Транспорт**

Наземный городской транспорт. Проезд в школу (маршрут, виды транспорта). Поведение в транспорте, поведение на улице. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения.

#### ***Практическая работа:***

Изготовление знаков дорожного движения, встречающихся на пути к дому, школе.

#### ***Экскурсия:***

Коллективная поездка в транспорте.

#### **Торговля**

Продовольственные и промтоварные магазины, универсамы, супермаркеты,

специализированные магазины. Их назначение. Порядок приобретения товаров в продовольственных магазинах.

#### **Экскурсия:**

Экскурсия в продовольственный магазин.

#### 6 класс (17ч.)

##### **Личная гигиена**

Закаливание организма (зарядка, обтирание, сезонная одежда, физические упражнения). Уход за руками (уход за ногтями и кожей рук, кремы). Уход за ногами (уход за ногтями и кожей ног, кремы). Профилактика грибковых заболеваний.

##### **Практическая работа:**

Мытьё рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук.

##### **Одежда**

Мелкий ремонт одежды (пришивание пуговиц, вешалок, петель и крючков, зашивание распоровшегося шва). Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей. Утюжка фартуков, косынок, салфеток и др.

##### **Практические работы:**

Пришивание пуговиц, петель, крючков, вешалок на школьную и домашнюю одежду, подшивание брюк, платья, зашивание распоровшегося шва. Стирка и утюжка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей.

##### **Питание**

Гигиена приготовления пищи. Хранение продуктов и готовой пищи. Замораживание и размораживание. Определение срока годности. Приготовление пищи. Ужин. Приготовление блюд из круп, макаронных изделий, картофеля и других овощей, молока и молочных продуктов. Сервировка стола к ужину.

##### **Практическая работа:**

Варка макарон, картофеля, приготовление каши на воде и молоке, пюре, запеканок (из творога и других продуктов). Оформление готовых блюд.

##### **Семья**

Состав семьи учащихся: имена, отчества, возраст, место работы членов семьи. Родственные отношения (мать, отец, брат, бабушка и т.д.). Личные взаимоотношения в семье. Правила и обязанности каждого члена семьи.

##### **Культура поведения**

Поведение в общественных местах (кино, театре, музее, библиотеке). Поведение при посещении массовых мероприятий.

##### **Жилище**

Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Основные правила организации рабочего места школьника. Повседневная уборка квартиры (сухая и влажная). Пылесос. Комнатные растения (их назначение, допустимое количество и уход). Уход за полом. Средства по уходу за полом.

##### **Практические работы:**

Сухая и влажная уборка помещения, пользование пылесосом и уход за ним. Мытьё полов.

Уход за комнатными растениями: полив, опрыскивание, пересадка.

##### **Транспорт**

Основные транспортные средства. Пользование городским транспортом. Оплата проезда на всех видах городского транспорта (разовый, проездной, единый билеты). Наиболее рациональные маршруты передвижения в разные точки города, поселка, в ближайшие населенные пункты. Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.

##### **Экскурсия:**

Экскурсия на станцию.

##### **Торговля**

Продовольственные и специализированные продовольственные магазины. Виды товаров, их стоимость. Порядок приобретения товаров.

**Экскурсия:**

Экскурсия в специализированный продовольственный магазин.

**Средства связи**

Основные средства связи (почта, телеграф, телефон). Виды почтовых отправлений (письма, бандероли, посылки, денежные переводы, телеграммы). Порядок отправки писем, посылок, бандеролей, денежных переводов. Виды писем (закрытые, открытые, простые, заказные). Порядок отправки писем различных видов. Стоимость пересылки. Написание адреса и индекса на конвертах. Телеграф. Виды телеграфных услуг. Тарифы. Заполнение телеграфных бланков. Составление текстов телеграмм.

**Практические работы:**

Написание адреса и индекса на конвертах. Составление телеграмм. Заполнение телеграфных бланков.

**Экскурсия:**

Экскурсия на почту.

**Медицинская помощь**

Медицинские учреждения: поликлиники, аптеки, диспансеры, больницы. Их назначение. Работники медицинских учреждений (врачи, медицинские сестры, младший медицинский персонал, регистраторы, работники аптеки). Виды медицинской помощи: доврачебная, «скорая помощь», помощь на дому, амбулаторный прием, госпитализация. Вызов «скорой помощи» и врача на дом. Использование различных видов медицинской помощи.

**Экскурсия:**

Экскурсия в аптеку.

**Учреждения, организации и предприятия**

Дошкольные и школьные учреждения (детские ясли, детсад, школа, дом детского творчества). Их назначение.

**Экскурсия:**

Экскурсия в детский сад.

7 класс (17ч.)

**Личная гигиена**

Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены. Правила сохранения чистоты и здоровья тела. Гигиена одежды, нательного и постельного белья.

**Одежда**

Ремонт разорванных мест одежды, штопка. Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины. Утюжка белья, брюк, спортивной одежды. «Химчистка». Виды услуг. Правила пользования.

**Практические работы:**

Ремонт разорванных мест одежды, штопка, утюжка. Стирка мелких предметов из белой хлопчатобумажной ткани вручную и с помощью стиральной машины.

**Питание**

Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Третьи блюда. Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи. Сервировка стола к обеду.

**Практическая работа:**

Приготовление закусок, первых, вторых и третьих блюд.

**Семья**

Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми.

**Практические работы:**

Оказание помощи первоклассникам в одевании на прогулку. Разучивание тихих и подвижных игр. Проведение игр с детьми младшего возраста.

### **Культура поведения**

Поведение в гостях. Подарки.

#### ***Практическая работа:***

Изготовление несложных сувениров.

### **Жилище**

Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры и дома к зиме, лету. Санитарная обработка помещений в случае необходимости. Уход за мебелью в зависимости от её покрытия (мягкая обивка, полировка, лак). Животные в доме (кошка, собака, попугай).

#### ***Практическая работа:***

Уборка помещения, чистка мягкой мебели, мытьё зеркал, утепление окон.

### **Транспорт**

Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы и его службы. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Приобретение железнодорожных билетов. Камеры хранения багажа.

#### ***Экскурсия:***

Заочная экскурсия на железнодорожный вокзал

### **Торговля**

Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение магазинов. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.

#### ***Экскурсия:***

Экскурсия в промтоварный магазин.

### **Средства связи**

Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок их отправления. Упаковка. Стоимость пересылки. Заполнение бланков.

#### ***Практическая работа:***

Заполнение бланков на отправку бандеролей. Упаковка бандеролей.

#### ***Экскурсия:***

Экскурсия на почту.

### **Медицинская помощь**

Домашняя аптечка. Термометр. Лекарственные растения. Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах, ушибах, вывихах, переломах.

#### ***Практические работы:***

Упражнения в наложении повязок на рану, поврежденную конечность. Заваривание травяного настоя.

### **Учреждения, организации и предприятия**

Промышленные предприятия и сельскохозяйственные объекты станицы.

#### ***Экскурсия:***

Экскурсия на перерабатывающее предприятие станицы.

### **Экономика домашнего хозяйства**

Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение и значение в нашей жизни. Бюджет семьи. Источники дохода. Заработная плата членов семьи, пенсия. Мелкие расходы.

#### ***Практическая работа:***

Упражнения по определению доходов семьи. Составление доверенности на заработную плату.

## 8 класс (17ч.)

### **Личная гигиена**

Уход за кожей лица. Косметические средства (лосьоны, кремы).

#### ***Практическая работа:***

Упражнения в протирании кожи лица лосьоном, нанесении крема.

### **Одежда и обувь**

Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях. Утюжка

блузок, рубашек, платьев. Прачечная. Правила пользования (метки, заполнение бланков). Виды услуг. Прачечная самообслуживания.

***Практические работы:***

Стирка и утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей. Заполнение бланков для сдачи белья.

***Экскурсия:***

Заочная экскурсия в прачечную.

**Питание**

Приготовление изделий из теста. Квашение, соление овощей, варка варенья из фруктов и ягод. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю.

***Практические работы:***

Приготовление блинов, печенья и других изделий из теста. Квашение, соление овощей. Варка варенья из фруктов и ягод. Упражнения в составлении меню.

**Семья**

Уход за грудным ребёнком (кормление из соски и с ложки, купание, одевание, пеленание, уборка постели, правила содержания детской посуды, игрушек).

***Практические работы:***

Упражнения в купании, одевании, пеленании куклы. Мытьё детской посуды, игрушек.

**Культура поведения**

Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей.

**Жилище**

Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами. Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла.

***Практические работы:***

Мытьё кафельных стен, чистка раковин.

**Транспорт**

Междугородний автотранспорт. Автовокзал. Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда. Водный транспорт. Основные маршруты. Расписание. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.

***Экскурсия:***

Заочная экскурсия на автовокзал.

**Торговля**

Специализированные магазины (книжный, спортивный и др.). Стоимость основных промышленных товаров.

***Практические работы:***

Упражнения в подсчёте стоимости покупок.

***Экскурсия:***

Экскурсия в специализированный магазин.

**Средства связи**

Телефон. Пользование городским телефоном-автоматом, квартирным телефоном. Пользование телефонным справочником. Культура разговора по телефону. Вызов полиции, пожарной команды, аварийных служб при утечке газа, поломке водопровода, неисправности электросети, получение справок по телефону. Служба точного времени. Междугородная телефонная связь. Порядок пользования автоматической телефонной связью. Заказ междугородного телефонного разговора. Тарифы на телефонные разговоры.

***Экскурсия:***

Экскурсия на переговорный пункт.

**Медицинская помощь**

Первая помощь при несчастном случае (ожогах, отравлениях, обморожении, тепловом и солнечном ударах). Первая помощь утопающему. Глистные заболевания и меры их предупреждения.

***Практические работы:***

Упражнения в оказании первой помощи при ожогах, обмороживании, утоплении.  
Упражнения в оказании первой помощи утопающему.

**Экскурсия:**

Экскурсия в поликлинику.

**Учреждения, организации и предприятия**

Департамент, муниципалитет, префектура, полиция. Их назначение.

**Экскурсия:**

Экскурсия в администрацию сельского поселения.

**Экономика домашнего хозяйства**

Основные статьи расходов (питание, содержание жилища, одежда и обувь, культурные потребности, помощь родственникам). Планирование расходов на день, две недели с учётом бюджета и состава семьи. Расходы на питание. Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг. Крупные покупки (одежда, мебель, обувь).

**Практические работы:**

Упражнения в планировании расходов на день, две недели. Снятие показателей счётчика, расчёт стоимости израсходованной электроэнергии и газа, заполнение квитанций. Упражнения в планировании крупных покупок, в оказании материальной помощи родственникам.

**Экскурсия:**

Экскурсия в ЖКХ.

9 класс (34ч.)

**Личная гигиена**

Здоровый образ жизни - одно из условий успеха в жизни человека. (Вред курения, алкоголя и наркотиков. Значение физических упражнений: в здоровом теле - здоровый дух).

**Одежда и обувь**

Стиль одежды, мода, обновление одежды. Внешний вид молодого человека и средства выражения индивидуальности. Выбор одежды и обуви при покупке. Выведение мелких пятен с одежды в домашних условиях (средства, правила выведения). Техника безопасности при пользовании средствами выведения пятен.

**Контрольная работа:**

Определение размеров одежды и обуви, примерка одежды и обуви. Выведение пятен.

**Питание.**

Приготовление национальных блюд. Кубанская кухня. Меню праздничного стола. Сервировка праздничного стола. Питание детей ясельного возраста. Диетическое питание.

**Практические работы:**

Приготовление национальных блюд. Составление меню праздничного стола. Приготовление блюд для детей ясельного возраста, диетических блюд.

**Семья.**

Основы семейного очага (условия для создания семьи, семейные отношения, семейные традиции). Закон Российской Федерации о браке и семье.

**Культура поведения.**

Традиции культуры поведения в современном обществе. Соседи. Приём гостей.

**Жилище.**

Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер. Сохранение жилищного фонда.

**Контрольная работа:**

Рациональной расстановке мебели, подборе деталей интерьера.

**Транспорт.**

Авиатранспорт. Аэровокзал. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Регистрация рейсов. Стоимость проезда.

**Экскурсия:**

Заочная экскурсия в аэропорт или кассу Аэрофлота.

### **Торговля.**

Рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания и реализация сельскохозяйственных продуктов. Отделы рынка. Комиссионные магазины, торговля уцененными товарами, скупка вещей у населения. Ярмарки. Их виды, время и место проведения.

#### **Экскурсия:**

Экскурсия на рынок.

#### **Средства связи.**

Виды связи: пейджер, сотовая, автоответчик, факс, Интернет. Денежные переводы. Виды переводов (почтовые, телеграфные). Заполнение бланков. Стоимость отправки переводов.

#### **Практические работы:**

Заполнение бланков денежных переводов. Заполнение квитанций по оплате телефонных услуг.

#### **Медицинская помощь.**

Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению. Уход за больными. Листок нетрудоспособности.

#### **Практические работы:**

Уход за больным (переодеть, умыть, накормить больного (взрослого, ребенка), измерять температуры, наложить горчичники (на куклу), сменить постель лежачего больного. Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций (лист-вкладыш) к лекарствам.

#### **Учреждения, организации и предприятия.**

Предприятия бытового обслуживания населения, их назначение.

#### **Экскурсия:**

Заочная экскурсия в дом быта.

#### **Экономика домашнего хозяйства**

Расходы на удовлетворение культурных потребностей и некоторые текущие расходы (билеты в кино, театры, проезд, предметы личной гигиены, ремонт обуви и одежды). Экономия в домашнем хозяйстве. Сбережения. Назначения сбережений. Хранение денег в сберегательной кассе. Виды вкладов. Кредит. Государственное страхование.

#### **Контрольная работа:**

Подсчете расходов на удовлетворение культурных потребностей, упражнения в расчетах рационального ведения домашнего хозяйства.

#### **Экскурсия:**

Экскурсия в сберкасса.

#### **Профориентация и трудоустройство.**

Выбор профессии. Профессионально жизненная перспектива. Учреждения и отделы по трудоустройству. Оформление на работу. Документы, необходимые для поступления на работу, их оформление. Деловые бумаги (заявление, анкета, расписка, докладная записка, заявка), правила их составления.

#### **Контрольная работа:**

Составление деловых бумаг: заявление, автобиографии, заявки на материалы, инструменты, расписки, докладной записки; заполнение анкеты. Определение качеств личности необходимых для выбранной профессии.

#### **Экскурсия:**

Экскурсия в учреждения и отделы по трудоустройству.



### Тематическое планирование.

Раздел	Основное содержание раздела	Кол-во часов
<b>5 класс - 34 ч.</b>		
<b>Введение -3ч</b>		
<b>Введение - 3</b>	Цель, содержание и значение предмета социально-бытовой ориентировки. Особенности уроков СБО.	1
	Знакомство с кабинетом, правила поведения. Соблюдение правил техники безопасности.	1
	Соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях.	1
<b>Личная гигиена-3ч.</b>		
<b>Личная гигиена -3</b>	Личная гигиена.	1
	Уход за волосами (мытьё, причёска). <i>Практическая работа.</i> Выполнение утреннего туалета. Выполнение вечернего туалета.	1
	Гигиена зрения и слуха. Гигиена чтения. Как смотреть телевизор.	1
<b>Одежда и обувь -3ч</b>		
<b>Одежда и обувь -3</b>	Виды одежды и головных уборов.	1
	Уход за одеждой. <i>Практическая работа.</i> Чистка и сушка повседневной одежды, верхней одежды.	1
	Обувь, уход за обувью. <i>Практическая работа.</i> Чистка и сушка обуви.	1
<b>Питание-11ч.</b>		
<b>Питание.-11</b>	Продукты питания (хлеб, мясо, овощи, фрукты и т.д.).	1
	Значение разнообразия продуктов питания для здоровья человека.	1
	Место и условия приготовления пищи.	1
	Кухонные принадлежности и приборы, посуда.	1
	Правила пользования и ухода за кухонными принадлежностями, приборами и посудой.	1
	Химические средства для ухода за посудой. <i>Практическая работа.</i> Чистка и мытьё кухонных принадлежностей и посуды.	1
	Приготовление завтрака. Простые и комбинированные, горячие и холодные бутерброды. <i>Практическая работа.</i> Приготовление бутербродов.	1
	Яйца отварные, яичница и омлет. <i>Практическая работа.</i> Приготовление яичницы, варка яиц.	1
	Приготовление салата, винегрета. <i>Практическая работа.</i> Приготовление салата, винегрета.	1

	Заваривание чая. <i>Практическая работа.</i> Заваривание чая.	1
	Сервировка стола к завтраку. <i>Практическая работа.</i> Сервировка стола к завтраку.	1
<b>Культура поведения-5ч</b>		
<b>Культура поведения-5</b>	Осанка при ходьбе, в положении сидя и стоя.	1
	Правила поведения за столом.	1
	Формы обращения к старшим при встрече и расставании. Формы обращения с просьбой, вопросом к старшим.	1
	Формы обращения к сверстникам при встрече и расставании. Формы обращения с просьбой, вопросом к сверстникам.	1
	Разговор со старшими. Разговор со сверстниками.	1
<b>Жилище-3ч</b>		
<b>Жилище -3</b>	Виды жилых помещений в городе и деревне.	1
	Жилой дом. Варианты квартир и подсобных помещений.	1
	Почтовый адрес дома и школы. <i>Практическая работа.</i> Заполнение почтового адреса на открытках.	1
<b>Транспорт-3ч</b>		
<b>Транспорт -3</b>	Наземный транспорт. Коллективная поездка в транспорте. Проезд в школу (маршрут, виды транспорта).	1
	Поведение в транспорте. Поведение на улице. Соблюдение правил поведения в транспорте.	1
	Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения. <i>Практическая работа.</i> Изготовление знаков дорожного движения, встречающиеся на пути к дому, школе.	1
<b>Торговля-3ч</b>		
<b>Торговля -3</b>	Продовольственные и промтоварные магазины, универсамы, супермаркеты, специализированные магазины, их назначение.	1
	Порядок приобретения товаров в продовольственных магазинах.	1
	<i>Экскурсия</i> в продовольственный магазин.	1
<b>6 класс – 17ч.</b>		
<b>Личная гигиена-1ч</b>		
<b>Личная гигиена-1</b>	Закаливание организма (зарядка, обтирание, сезонная одежда, физические упражнения). Уход за руками (уход за ногтями и кожей рук, кремы). <i>Практическая работа.</i> Мытьё рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук. Уход за ногами (уход за ногтями и кожей ног, кремы). Профилактика грибковых заболеваний.	1
<b>Одежда -1ч</b>		

<b>Одежда -1</b>	<p>Мелкий ремонт одежды (пришивание пуговиц, вешалок, петель и крючков, зашивание распоровшегося шва).</p> <p><i>Практическая работа.</i> Пришивание пуговиц, петель, крючков, вешалок на школьную и домашнюю одежду, подшивание брюк, платья, зашивание распоровшегося шва.</p> <p>Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей. Утюжка фартуков, косынок, салфеток и др.</p> <p><i>Практическая работа.</i> Стирка и утюжка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей.</p>	1
<b>Питание-3ч</b>		
<b>Питание -3</b>	<p>Замораживание и размораживание продуктов. Определение срока годности продуктов и пищи. Приготовление пищи. Ужин.</p>	1
	<p>Приготовление блюд из круп, макаронных изделий, картофеля и других овощей, молока и молочных продуктов. Сервировка стола к ужину.</p>	1
	<p><i>Практическая работа.</i> Варка макарон, картофеля, приготовление каши на воде и молоке, пюре, запеканок (из творога и других продуктов). Оформление готовых блюд.</p>	1
<b>Семья-1ч</b>		
<b>Семья-1</b>	<p>Состав семьи учащихся: имена, отчества, возраст, место работы членов семьи. Родственные отношения (мать, отец, брат, бабушка и т.д.) Личные взаимоотношения в семье. Правила и обязанности каждого члена семьи.</p>	1
<b>Культура поведения-1ч</b>		
<b>Культура поведения-1</b>	<p>Поведение в общественных местах (кино, театре, музее, библиотеке) Поведение при посещении массовых мероприятий.</p>	1
<b>Жилище-4ч</b>		
<b>Жилище-4</b>	<p>Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Основные правила организации рабочего места школьника. Повседневная уборка квартиры (сухая и влажная). Пылесос.</p>	1
	<p><i>Практическая работа.</i> Сухая и влажная уборка помещения, пользование пылесосом и уход за ним.</p>	1
	<p>Комнатные растения (их назначение, допустимое количество и уход). <i>Практическая работа.</i> Уход за комнатными растениями: полив, опрыскивание, пересадка.</p>	1

	Уход за полом. Средства по уходу за полом. <i>Практическая работа.</i> Мытьё полов.	1
<b>Транспорт-1ч</b>		
<b>Транспорт-1</b>	Основные транспортные средства. Пользование городским транспортом. Оплата проезда на всех видах городского транспорта (разовый, проездной, единый билеты). Наиболее рациональные маршруты передвижения в разные точки города, поселка, в ближайшие населенные пункты. Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты. <i>Экскурсия</i> на автостанцию, ж/д вокзал.	1
<b>Торговля-1ч</b>		
<b>Торговля-1</b>	Продовольственные магазины. Специализированные продовольственные магазины. Виды товаров, их стоимость. Порядок приобретения товаров. <i>Экскурсия</i> в специализированный продовольственный магазин.	1
<b>Средства связи-1ч</b>		
<b>Средства связи-1</b>	Основные средства связи (почта, телеграф, телефон). Виды почтовых отправлений (письма, бандероли, посылки, денежные переводы, телеграммы). Порядок отправки писем, посылок, бандеролей, денежных переводов. Виды писем (закрытые, открытые, простые, заказные). Стоимость пересылки. Написание адреса и индекса на конвертах. <i>Практическая работа.</i> Написание адреса и индекса на конвертах. Телеграф. Виды телеграфных услуг. Тарифы. Заполнение телеграфных бланков. Составление текстов телеграмм. Составление телеграмм, заполнение телеграфных бланков. <i>Экскурсия</i> на почту.	1
<b>Медицинская помощь-2ч</b>		
<b>Медицинская помощь-2</b>	Медицинские учреждения: поликлиники, аптеки, диспансеры, больницы. Их назначение. Работники медицинских учреждений (врачи, медицинские сестры, младший медицинский персонал, регистраторы, работники аптеки).	1
	Виды медицинской помощи: доврачебная, «скорая помощь», помощь на дому, амбулаторный прием, госпитализация. Вызов «скорой помощи» и врача на дом. Использование различных видов медицинской помощи. Основной состав домашней аптечки. О возможном вреде самолечения <i>Экскурсия</i> в поликлинику, аптеку.	1
<b>Учреждения, организации и предприятия-1ч</b>		

<b>Учреждения, организации и предприятия-1</b>	Дошкольные учреждения (детские ясли, детсад). Их назначение. Школьные учреждения (школа, дом детского творчества). Их назначение. <i>Экскурсия</i> в детский сад.	1
<b>7 класс – 17 ч.</b>		
<b>Личная гигиена-1ч</b>		
<b>Личная гигиена-1</b>	Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены. Правила сохранения чистоты и здоровья тела. Гигиена одежды, нательного и постельного белья.	1
<b>Одежда-1ч</b>		
<b>Одежда -1</b>	Ремонт разорванных мест одежды, штопка. <i>Практическая работа.</i> Ремонт разорванных мест одежды, штопка, утюжка. Стирка хлопчатобумажного белья вручную и с помощью стиральной машины. <i>Практическая работа.</i> Стирка мелких предметов из белой хлопчатобумажной ткани вручную и с помощью стиральной машины. Утюжка белья, брюк, спортивной одежды. <i>Практическая работа.</i> Утюжка белья, брюк, спортивной одежды. «Химчистка». Виды услуг. Правила пользования. <i>Заочная экскурсия</i> в химчистку.	1
<b>Питание-2</b>		
<b>Питание-2</b>	Чтение рецептов и подбор продуктов. Составление меню. Приготовление пищи: обед. Первые и вторые блюда из овощей. Первые и вторые блюда из мясных продуктов. Первые и вторые блюда рыбных продуктов. Закуска. Овощной салат. Третьи блюда. Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи.	1
	<i>Практическая работа.</i> Приготовление закусок, первых, вторых и третьих блюд. Сервировка стола к обеду.	1
<b>Семья-1ч</b>		
<b>Семья-1</b>	Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми. <i>Практическая работа.</i> Оказание помощи первоклассникам в одевании на прогулку. <i>Практическая работа.</i> Разучивание тихих и подвижных игр. <i>Практическая работа.</i> Проведение игр с детьми младшего возраста.	1
<b>Культура поведения-1ч</b>		

<b>Культура поведения-1</b>	Поведение в гостях. Подарки. Дарение и получение подарков. <i>Практическая работа.</i> Изготовление несложных сувениров.	1
<b>Жилище-2ч</b>		
<b>Жилище-2</b>	Регулярная уборка жилого помещения. Сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры и дома к зиме, лету. Санитарная обработка помещений в случае необходимости. Уход за мебелью в зависимости от её покрытия (мягкая обивка, полировка, лак).	1
	<i>Практическая работа.</i> Уборка помещения, чистка мягкой мебели, мытьё зеркал, утепление окон. Животные в доме (кошка, собака, попугай).	1
<b>Транспорт-2ч</b>		
<b>Транспорт-2</b>	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы и его службы. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Приобретение железнодорожных билетов. Справочное бюро вокзала. Камеры хранения багажа.	1
	Правила пользования железнодорожным транспортом, правила безопасности во время поездки. <i>Заочная экскурсия</i> на железнодорожный вокзал.	1
<b>Торговля-1ч</b>		
<b>Торговля-1</b>	Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. Назначение магазинов. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров. Приобретение товаров с учетом необходимости в потребности их и финансовыми возможностями. <i>Экскурсия</i> в промтоварный магазин.	1
<b>Средства связи -1ч</b>		
<b>Средства связи -</b>	Виды бандеролей (простые, ценные, заказные). Порядок их отправления. Упаковка. Стоимость пересылки. Заполнение бланков. <i>Практическая работа.</i> Заполнение бланков на отправку бандеролей. Упаковка бандеролей. <i>Экскурсия</i> на почту.	1
<b>Медицинская помощь-3ч</b>		

<b>Медицинская помощь-3</b>	Домашняя аптечка. Термометр. Лекарственные растения. <i>Практическая работа.</i> Заваривание травяного настоя.	1
	Первая помощь при травмах, микротравмах, ушибах, вывихах.	1
	Первая помощь при ранах, переломах. <i>Практическая работа.</i> Упражнения в наложении повязок на рану, поврежденную конечность.	1
<b>Учреждения, организации и предприятия-1ч</b>		
<b>Учреждения, организации и предприятия-1</b>	Промышленные предприятия и сельскохозяйственные объекты станицы. <i>Экскурсия</i> на перерабатывающее предприятие станицы.	1
<b>Экономика домашнего хозяйства-1ч</b>		
<b>Экономика домашнего хозяйства-1</b>	Деньги (монета, купюра, валюта). Назначение денег и их значение в нашей жизни. Понятие «бюджета». Бюджет семьи. Источники дохода. Заработная плата членов семьи, пенсия. Мелкие расходы. <i>Практическая работа.</i> Упражнения по определению доходов семьи. Составление доверенности на заработную плату.	1
<b>8 класс – 17 ч.</b>		
<b>Личная гигиена-1ч</b>		
<b>Личная гигиена-1</b>	Уход за кожей лица. Косметические средства (лосьоны, кремы). <i>Практическая работа.</i> Упражнения в протирании кожи лица лосьоном, нанесении крема.	1
<b>Одежда и обувь-1ч</b>		
<b>Одежда и обувь-1</b>	Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях. Утюжка блузок, рубашек, платьев. <i>Практическая работа.</i> Стирка и утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей. Прачечная. Правила пользования (метки, заполнение бланков). Виды услуг. Прачечная самообслуживания. <i>Практическая работа.</i> Заполнение бланков для сдачи белья. <i>Заочная экскурсия</i> в прачечную.	1
<b>Питание-2ч</b>		
<b>Питание-2</b>	Правила гигиены и техники безопасности на кухне. Приготовление изделий из теста. <i>Практическая работа.</i> Приготовление блинов, печенья и других изделий из теста.	1

	<p>Квашение, соление овощей, варка варенья из фруктов и ягод.</p> <p><i>Практическая работа.</i> Квашение, соление овощей. Варка варенья из фруктов и ягод.</p> <p>Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю.</p> <p>Упражнения в составлении меню.</p>	1
<b>Семья-1ч</b>		
<b>Семья-1</b>	<p>Уход за грудным ребёнком: кормление из соски и с ложки, купание, одевание, пеленание.</p> <p><i>Практическая работа.</i> Упражнения в купании, одевании, пеленании куклы.</p> <p>Уход за грудным ребёнком: уборка постели, правила содержания детской посуды, игрушек.</p> <p>Мытьё детской посуды, игрушек.</p>	1
<b>Культура поведения-1ч</b>		
<b>Культура поведения-1</b>	<p>Культура общения юноши и девушки.</p> <p>Правила поведения юноши и девушки при знакомстве.</p> <p>Внешний вид молодых людей.</p> <p>Причёска, одежда для посещения театра.</p> <p>Правила поведения в театре.</p>	1
<b>Жилище-1ч</b>		
<b>Жилище-1</b>	<p>Уборка кухни.</p> <p>Моющие средства, используемые при уборке кухни.</p> <p>Уборка санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами.</p> <p>Моющие средства, используемые при уборке санузла.</p> <p><i>Практическая работа.</i> Мытьё кафельных стен, чистка раковин.</p>	1
<b>Транспорт-1ч</b>		
<b>Транспорт-1</b>	<p>Междугородний автотранспорт. Автовокзал.</p> <p>Основные автобусные маршруты.</p> <p>Расписание движения автобусов.</p> <p>Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.</p> <p>Водный транспорт. Основные маршруты.</p> <p>Расписание. Порядок приобретения билетов.</p> <p>Стоимость проезда.</p> <p><i>Заочная экскурсия</i> на автовокзал, речной вокзал.</p>	1
<b>Торговля-1ч</b>		
<b>Торговля-1</b>	<p>Специализированные магазины (книжный, спортивный и др.).</p> <p>Стоимость основных промышленных товаров.</p> <p><i>Практическая работа.</i> Упражнения в подсчёте стоимости покупок.</p> <p><i>Экскурсия</i> в специализированный магазин.</p>	1
<b>Средства связи-1ч</b>		



<b>Средства связи-1</b>	Телефон. Пользование городским телефоном-автоматом, квартирным телефоном. Пользование телефонным справочником. Культура разговора по телефону. Вызов полиции, пожарной команды, аварийных служб при утечке газа, поломке водопровода, неисправности электросети, получение справок по телефону. Служба точного времени. Междугородная телефонная связь. Порядок пользования автоматической телефонной связью. Заказ междугородного телефонного разговора. Тарифы на телефонные разговоры. <i>Заочная экскурсия</i> на переговорный пункт.	1
<b>Медицинская помощь-3ч</b>		
<b>Медицинская помощь-3</b>	Первая помощь при несчастном случае (ожогах, отравлениях, обморожении, тепловом и солнечном ударах). <i>Практическая работа.</i> Упражнения в оказании первой помощи при ожогах, обмороживании.	1
	Первая помощь утопающему. <i>Практическая работа.</i> Упражнения в оказании первой помощи утопающему.	1
	Глистные заболевания. Профилактика глистных заболеваний. <i>Экскурсия</i> в поликлинику.	1
<b>Учреждения, организации и предприятия-1ч</b>		
<b>Учреждения, организации и предприятия-1</b>	Государственные учреждения. Департамент, муниципалитет, префектура, полиция. Их назначение. <i>Экскурсия</i> в администрацию сельского поселения.	1
<b>Экономика домашнего хозяйства-3ч</b>		
<b>Экономика домашнего хозяйства-3</b>	Экономика домашнего хозяйства. Виды источников дохода семьи. Назначение и необходимость расходов в семье. Основные статьи расходов (питание, содержание жилища, одежда и обувь, культурные потребности, помощь родственникам).	1

	<p>Планирование расходов на день, две недели с учётом бюджета и состава семьи. Упражнения в планировании расходов на день, две недели. Расходы на питание. Планирование расходов на питание с учётом бюджета и состава семьи. Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг. <i>Практическая работа.</i> Снятие показателей счётчика, расчёт стоимости израсходованной электроэнергии и газа, заполнение квитанций. Приобретение предметов длительного пользования. Крупные покупки (одежда, мебель, обувь). Оказание материальной помощи родственникам.</p>	1
	<p><i>Практическая работа.</i> Упражнения в планировании крупных покупок, в оказании материальной помощи родственникам. <i>Экскурсия</i> в ЖКХ.</p>	1
<b>9 класс – 34 ч.</b>		
<b>Личная гигиена-2ч</b>		
<b>Личная гигиена-2</b>	<p>Здоровый образ жизни - одно из условий успеха в жизни человека. Вред курения, алкоголя и наркотиков.</p>	1
	<p>Значение физических упражнений: в здоровом теле - здоровый дух.</p>	1
<b>Одежда и обувь-2ч</b>		
<b>Одежда и обувь-2</b>	<p>Стиль одежды, мода, обновление одежды. Внешний вид молодого человека и средства выражения индивидуальности. Выбор одежды и обуви при покупке</p>	1
	<p>Техника безопасности при пользовании средствами выведения пятен  <i>Практическая работа.</i> Выведение пятен с одежды и обуви. <i>Контрольная работа.</i> Определение размеров одежды и обуви, примерка одежды и обуви. Выведение мелких пятен с одежды в домашних условиях.</p>	1
<b>Питание -4 ч</b>		

<b>Питание -4</b>	Приготовление национальных блюд. Кубанская кухня. <i>Практическая работа.</i> Приготовление национальных блюд. Меню праздничного стола.	1
	<i>Практическая работа.</i> Составление меню праздничного стола. Сервировка праздничного стола.	1
	Питание детей ясельного возраста. <i>Практическая работа.</i> Приготовление блюд для детей ясельного возраста.	1
	Диетическое питание. <i>Практическая работа.</i> Приготовление диетических блюд.	1
<b>Семья-2ч</b>		
<b>Семья -2</b>	Основы семейного очага (условия для создания семьи, семейные отношения, семейные традиции).	1
	Закон Российской Федерации о браке и семье.	1
<b>Культура поведения-2ч</b>		
<b>Культура поведения-2</b>	Традиции культуры поведения в современном обществе. Соседи.	1
	Приём гостей. Поведение в гостях.	1
<b>Жилище-2ч</b>		
<b>Жилище-2</b>	Интерьер квартиры.	1
	Рациональная расстановка мебели в квартире. 1	
	<i>Контрольная работа.</i> Рациональная расстановка мебели, подбор деталей интерьера. Сохранение жилищного фонда.	1
<b>Транспорт-2ч</b>		
<b>Транспорт-</b>	Авиатранспорт. Аэровокзал. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.	1
	Регистрация рейсов. <i>Заочная экскурсия</i> в аэропорт и кассу Аэрофлота.	1
<b>Торговля-2ч</b>		
<b>Торговля-2</b>	Рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания и реализация сельскохозяйственных продуктов.	1
	Отделы рынка. <i>Экскурсия</i> на рынок. Комиссионные магазины, торговля уцененными товарами, скупка вещей у населения. Ярмарки. Их виды, время и место проведения.	1
<b>Средства связи-2ч</b>		

<b>Средства связи-2</b>	Виды связи: пейджер, сотовая, автоответчик, факс, Интернет. Денежные переводы. Виды переводов (почтовые, телеграфные). Заполнение бланков. Стоимость отправки переводов.	1
	<i>Практическая работа.</i> Заполнение бланков денежных переводов. Заполнение квитанций по оплате телефонных услуг.	1
<b>Медицинская помощь-4ч</b>		
<b>Медицинская помощь-4</b>	Инфекционные заболевания. Предупреждение инфекционных заболеваний.	1
	Уход за больными: переодевание, умывание, кормление больного, измерение температуры, наложение горчичников, смена постели лежачего больного. Листок нетрудоспособности. <i>Практическая работа.</i> Уход за больным. Назначения врача, аннотации к лекарствам.	1
	<i>Практическая работа.</i> Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций (лист-вкладыш) к лекарствам.	1
		1
<b>Учреждения, организации и предприятия-2ч</b>		
<b>Учреждения, организации и предприятия-2</b>	Предприятия бытового обслуживания населения, их назначение.	1
	<i>Заочная экскурсия</i> в дом быта.	1
<b>Экономика домашнего хозяйства-6ч</b>		
<b>Экономика домашнего хозяйства-6</b>	Расходы на удовлетворение культурных потребностей: билеты в кино, театры, проезд. Текущие расходы: предметы личной гигиены, ремонт обуви и одежды.	1
	<i>Контрольная работа.</i> Подсчёт расходов на удовлетворение культурных потребностей.	1
	Экономия в домашнем хозяйстве. Сбережения. Назначения сбережений.	1
	Хранение денег в сберегательной кассе. Виды вкладов.	1
	Кредит. Государственное страхование.	1
	<i>Практическая работа.</i> Упражнения в расчетах рационального ведения домашнего хозяйства. <i>Экскурсия</i> в сберкассу.	1
		1
<b>Профориентация и трудоустройство-4ч</b>		
<b>Профориентация и трудоустройство-4</b>	Выбор профессии. Профессионально жизненная перспектива. Учреждения и отделы по трудоустройству. Оформление на работу.	1
	Документы, необходимые для поступления на работу, их оформление. Деловые бумаги (заявление, анкета, расписка, докладная записка, заявка), правила их составления.	1
	<i>Контрольная работа.</i> Составление деловых	1

	бумаг: заявление, автобиографии, заявки на материалы, инструменты, расписки, докладной записки; заполнение анкеты.	
	<i>Практическая работа.</i> Определение качеств личности необходимых для выбранной профессии. <i>Экскурсия</i> в учреждения и отделы по трудоустройству.	1

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического  
объединения учителей \_\_\_\_\_

СОШ № 5

от \_\_\_\_\_ 2016 года №1

\_\_\_\_\_   
подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Т.Б. Мартыняк Мартыняк Т.Б.

30.09 2016 года