

Рабочая программа курса

«**Социально – бытовая ориентировка**»

для обучающихся 5 – 9 классов

с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

***Предметная область: «Коррекционная подготовка*»**

**Разработала**:

Сулейменова Е.И.

социальный педагог

с. Кобляково

**Пояснительная записка**

Политические и экономические изменения, произошедшие в нашей стране за последние пять лет, сильно изменили взгляды педагогов на обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями. Произошла смена приоритетов в задачах коррекционной школы VIII вида. На первое место выходит задача социальной адаптации детей с интеллектуальной недостаточностью.

Социальная адаптация, т. е. активное приспособление путем усвоения и принятия целей, ценностей, норм, правил и способов поведения, принятых в обществе, является универсальной основой для личного и социального благополучия любого человека.

Положение детей с ограниченными возможностями является плачевным еще и потому, что они не имеют представления о многих житейских, бытовых, семейных проблемах.

Социально-педагогическая значимость этих проблем должна была бы решаться введением в учебный план коррекционной школы предмета «социально-бытовой ориентировка». Но, несмотря на наличие этого предмета в программе, подростки с интеллектуальной недостаточностью не в состоянии интегрироваться в современное общество, создать семью, обустроить дом, вести хозяйство.

Социальные изменения в обществе повлияли на содержание обучения детей правилам ведения семейного хозяйства, практическим умениям, связанным с самообслуживанием и с обслуживанием членов семьи и вызвали необходимость разработки программы по социально-бытовой ориентировке.

Успешное освоение программы предполагает наличие у обучающихся навыков, обладая которыми они не превратятся в социальный балласт после выпуска из школы, а смогут выжить, прокормить себя и свою семью и стать полноправным членом общества.

Цель программы: развитие социальной компетентности у детей с особыми образовательными потребностями в условиях школы-интерната.

Условия освоения программы: данная цель достигается посредством организации аудиторной и самостоятельной работы обучающихся, а также посредством проведения практических работ и экскурсий.

Задачи курса:

– формирование у воспитанников коррекционной школы навыков самостоятельной жизни;

– освоение теоретической информации, а также приобретение бытовых навыков;

– развитие умений, необходимых подросткам с особыми образовательными потребностями для осуществления своей жизнедеятельности в режиме самостоятельности.

В результате обучения по предложенной программе у обучающихся будут сформированы следующие компетенции: социальная, бытовая и коммуникативная.

Освоение программы предусматривает сочетание аудиторных занятий, основанных на интерактивных формах освоения учебного содержания, а также использовании примеров и ситуаций из опыта знакомых детям героев литературных произведений, учителей и воспитателей, а также самостоятельной работы, ориентированной на включение освоенного теоретического материала в реальную практику для решения конкретных проблем в повседневной жизни.

Освоение программы осуществляется в процессе проведения сюжетно-ролевых игр, экскурсий, обобщающих уроков, практических работ.

Формы организации занятий следующие.

Лекции:

– беседы учителя предполагают непосредственный контакт с учащимися. Использование данного вида занятий позволит привлечь внимание учащихся к наиболее важным вопросам темы, определить содержание и темп изложения учебного материала с учетом психофизических особенностей детей, а также позволит определить степень усвоения ими предыдущего материала;

– уроки с разбором конкретных ситуаций, предполагают обсуждение конкретных жизненных ситуаций.

Практические занятия дают возможность обучающимся использовать теоретические знания в практической деятельности. Активное участие в практической работе ведет к систематизации и углублению знаний, к выработке умений и навыков.

Учебные сюжетно-ролевые игры – синтетическая форма организации совместной деятельности преподавателя и обучаемых, представляет собой поликомпонентную модель, содержащую несколько принципиально важных для развития умственно-отсталого ребенка типов деятельности: проблемно-поисковую, мыслительную, коммуникативную, имитационно-ролевую (социально-моделирующую).

Большинство разделов программы изучается с 5 по 9 класс. Это обусловлено особенностью динамики нервных процессов учащихся и позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых.

Ресурсы программы: общая продолжительность программы 68 часов для каждого класса, то есть 2 часа в неделю.

**Введение**

Предмет СБО призван дать умственно отсталым детям знания и практические навыки принятых в данном обществе норм поведения в своих действиях. Наурокам ученикам объясняют и показывают, как надо поступать, как правильно себя вести в той или иной ситуации. К концу обучения все эти знания приводятся в систему, осознаются учащимися как необходимое руководство к действию. Знания, которые дают учителя социально-бытовой ориентировки о правилах и нормах поведения, и практические навыки позволяют формировать сознательное стремление учащегося коррекционной школы овладеть нормами, принятыми в обществе. Личный опыт воспитанников еще очень беден, поэтому умственно отсталый ребенок может нарушать эти нормы лишь в силу незнания того, когда, где и как надо поступать, как применить то, что он уже успел усвоить. Нередко учащиеся усваивают многое по подражанию, наблюдая за поведением взрослых, часто отрицательным. Поэтому большое внимание учителю СБО следует уделять осознанию ребенком своего поведения, своих действий. Это необходимое условие формирования общественно полезных навыков и привычек, нравственных норм поведения, а это в свою очередь является одним из путей формирования нравственно-волевых качеств личности. Но сам этот процесс очень сложный, требующий времени и совместных усилий и учителя СБО, и родителей, и воспитателей. Так, научившись мыть посуду, школьник постепенно выполняет работу быстрее, чище и аккуратнее. Эта обязанность в результате приобретения навыка становится совсем не утомительной, привычной, а затем он просто не может оставить после себя грязную посуду. Человек, привыкший на ночь умываться и чистить зубы, обычно испытывает неприятное чувство, если он должен обойтись без привычного и уже необходимого вечернего туалета. У такого воспитанника вообще выработана привычка к чистоте, опрятности, аккуратности.

Для воспитания навыков и привычек, необходимых выпускнику специальной школы, нужно позаботиться об организации упражнений в тех или иных поступках. Это можно делать на уроках во время сюжетно-ролевых игр, во время экскурсий, поездок. Такие упражнения требуют, чтобы учащийся, зная, что у него получается и что не получается, стремился бы овладеть тем или иным действием, навыком, преодолеть свою скованность, свой комплекс неполноценности или наоборот, свою завышенную самооценку, зазнайство. Большую роль на данном этапе играет такт учителя или воспитателя, знание психологических особенностей каждого ребенка, индивидуальный подход. Для того чтобы упражнения были эффективны, необходимо, чтобы они сопровождались положительной эмоцией у ребенка. Это может быть одобрение учителя или воспитателя, положительная оценка товарищей и т. д.

В 5 классе систематическая работа по привитию навыков и привычек, по овладению детьми необходимыми знаниями идет, как правило, успешно и эффективно. Это связано с тем, что дети чувствуют себя достаточно взрослыми, ведь они перешагнули за порог начальной школы. Но в то же время, они сохранили уважение к учителю, и каждое его слово для них все еще закон. Дети чувствуют, что заняты нужным и серьезным делом, изучая новый интересный для них предмет. Дети более старшего возраста, особенно подростки, часто испытывают чувство неловкости, скованности при проведении сюжетно-ролевых игр, при выполнении тренировочного упражнения во время экскурсии. Эта возрастная особенность затрудняет работу учителя СБО при формировании нужных практических навыков. Поэтому в 5 и 6 классах нужно постараться дать детям возможность усвоить как можно больше нужных привычек. Это основа их будущего поведения в самостоятельной жизни.

Как уже говорилось выше, детям свойственны способность и стремление к подражанию, поэтому учитель должен быть образцом во всех своих действиях, следить за собой. В противном случае эффективность всей его работы резко снижается.

Необходимо помнить еще и об особенностях применения детьми знаний, полученных на уроках СБО, об их тесной связи в сознании ребенка с определенной знакомой ситуацией. Например, учащиеся, привыкнув здороваться с взрослыми, могут приветствовать их при каждой встрече, несколько раз в день, т. е. они расширяют сферу применения правила. Или приветствуют только тех взрослых, учителей, которых они хорошо знают, а тех, кого не знают, не приветствуют. Детей надо специально учить применять полученные ими знания в разных ситуациях.

Если на уроке во время сюжетно-ролевой игры дети ведут себя неправильно, то это, конечно, не формирует навыка, но с помощью учителя при анализе поведения воспитанники учатся критически оценивать свое поведение, сделать для себя определенный вывод.

Преподавание социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) школе идет на протяжении ряда лет. Но по этому предмету для умственно отсталых детей нет учебника, который содержал бы изложение теоретического материала, примерные практические работы. Такой учебник помог бы учителям разнообразить приемы обучения. Кроме того, дети могли бы закрепить знания, полученные на уроке, читая на самоподготовке тот или иной параграф учебника.

Учитывая данные обстоятельства, предлагается учебное пособие, которое может выполнить функции учебника и оказать помощь детям лучше усвоить программный материал.

Статьи пособия подобраны в соответствии с программой. Некоторые параграфы можно не изучать отдельно, а объединить с практической работой, а сам параграф задать на дом как закрепление материала, изученного на уроке. Например: «Заваривание чая», «Ваше лицо и прическа», «Чистка кухонной посуды».

Следует помнить, что при проведении сюжетно-ролевой игры «У парикмахера» учителю нужно быть особенно тактичным и осторожным. Дело в том, что выбор прически зависит от недостатков и достоинств лица, причем первые надо замаскировать, а вторые подчеркнуть. Умственно отсталые дети очень болезненно реагируют, когда отмечают их недостатки. Поэтому ведущую роль в этой игре должен взять на себя учитель и, ни словом не упоминая о недостатках лица, шеи, фигуры, говорить только о привлекательных чертах. Например, вместо того, чтобы сказать: «Так как у Лены короткая шея, ей не идут длинные волосы», – можно произнести: «Лене очень пошла бы короткая стрижка. Леночка и так симпатичная девочка, но с короткой стрижкой она превратится просто в красавицу». И в таком же духе нужно говорить о каждом «посетителе» «парикмахерской».

На практических работах по теме «Одежда и обувь» можно привести в порядок обувь всех учащихся. Детям очень нравится, что их обувь, не очень чистая в начале, в конце урока блестит от крема и кажется новой.

Особый интерес учащихся 5 класса вызывают практические работы по теме «Питание». Несколько практических работ по данной теме можно соединить в одну. К примеру, тему «Сервировка стола к завтраку» можно повторять на каждой практической работе. К ней вы можете присоединить тему «Бутерброды», «Заваривание чая», «Приготовление яичницы». Тогда в конце урока у вас в кабинете будет сервирован стол для завтрака и готов сам завтрак. К тому же во время дегустации ваших блюд у вас будет возможность научить детей правильным манерам и правилам этикета за столом. После «завтрака» дети научатся, как правильно вымыть чайную и кухонную посуду. Поэтому, не обязательно выносить тему «Чистка и мытье кухонной посуды» в отдельный урок, так же, как и тему «Сервировка стола к завтраку».

Пристальное внимание нужно уделить теме «Правила дорожного движения». Здесь следует отдельно изучить теоретический материал, а потом совершить экскурсию в общественном транспорте, обращая внимание на те положения, которые подробно объяснялись учителем. Пусть сами учащиеся объяснят, почему надо поступать именно так, как сказано в правилах, а не иначе. Уместна здесь сюжетно-ролевая игра «В троллейбусе». Дети 5 класса охотно исполняют роли водителя троллейбуса, кондуктора, пассажиров «с детьми» и т. д.

Учитель может использовать материал пособий по своему усмотрению. Например, изучить правила обращения с пылесосом можно в процессе сюжетно-ролевой игры в «дочки-матери», где роль мамы играет вначале учитель и объясняет своим «детям» как правильно пользоваться пылесосом, при уборке «квартиры». Затем эту роль можно поручить ученику. Играя, дети весьма успешно овладевают навыками обращения с пылесосом. А практические работы по стирке изделий можно превратить в настоящий праздник для детей и постирать все кукольные вещи. Дети с восторгом принимают предложение учителя освежить все вещи кукол, а затем и выгладить их. Все показывают, какие они хорошие хозяйки и старательно выполняют все инструкции по ручной стирке.

Особое внимание следует уделить правилам безопасной работы. Целесообразно начинать изучение темы с заучивания правил безопасности.

Что касается изучения рецептов приготовления различных блюд, то это тоже лучше делать в ходе практических работ, а домашним заданием может служить повторение теоретического материала.

При изучении темы «Ремонт одежды» в классе можно открыть «мастерскую». Мальчики могут играть роли «клиентов», а девочки «приемщиц», «администраторов» и «рабочих». Причем, «клиенты» могут контролировать выполнение их срочного заказа, а работницы мастерской объясняют, как они выполняют заказ. Учитель выступает на вторых ролях и лишь направляет работу «ателье» в нужном направлении. Эти игры очень нравятся детям, и их использование гораздо эффективнее в усвоении материала и навыков, чем простое заучивание теории.

К тому же, если дети в 5 и 6 классах привыкают играть в сюжетно-ролевые игры, то эту практику можно с успехом продолжать в старших классах. Особенно успешно происходит усвоение материала с помощью сюжетно-ролевых игр по теме «Уход за грудным ребенком», «Взаимоотношения в семье» и тому подобным. Поэтому применение таких методов желательно использовать как можно чаще.

В старших классах успешным будет использование интегрированных уроков. Например, при изучении раздела «Трудоустройство» учащиеся должны научиться писать заявление, доверенность, автобиографию. Раздел «Деловое письмо» есть также в программе по письму. Поэтому можно объединить уроки СБО и письма, провести их как сюжетно-ролевые игры. Тему «Подсчет расходов на косметический ремонт» легко можно соединить с математикой. А если занятие по СБО, где разучиваются колыбельные песни, соединить с уроком музыки, то оно станет незабываемым для учеников.

Интегрированные уроки очень нравятся подросткам, так как всегда содержат игровые моменты. Конечно, такие уроки требуют большой подготовки, и, как показывает опыт, учащиеся гораздо лучше усваивают в игре знания, которые им необходимы в самостоятельной жизни. К тому же, они высвобождают время для практической отработки полученных навыков.

Оправдывает себя и применение компьютерных игр, например, при изучении правил дорожного движения или при изучении темы «Одежда». Но они не должны применяться слишком часто, хотя дети их очень любят. Поиграть в интерактивную компьютерную игру можно на дополнительном занятии.

**Учебно-тематический план, 5–9 классы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | Годовое количество часов по классам | | | | |
| 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| I | Личная гигиена | 9 | 2 | 2 | 2 | - |
| II | Одежда и обувь | 8 | 10 | 13 | 4 | 6 |
| III | Питание | 12 | 14 | 12 | 16 | 15 |
| IV | Я и моя будущая семья | 6 | 3 | 6 | 18 | 12 |
| V | Культура поведения | 8 | 8 | 6 | 4 | 4 |
| VI | Жилище | 12 | 11 | 13 | 8 | 5 |
| VII | Транспорт | 6 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| VIII | Торговля | 6 | 5 | 2 | 4 | 5 |
| IX | Средства связи | - | 6 | 4 | 2 | 6 |
| X | Медицинская помощь | - | 4 | 5 | 5 | 5 |
| XI | Трудоустройство | - | - | - | - | 4 |
|  | Итоговое тестирование | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Итого: | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |

**5 класс**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | Всего часов | В том числе | |
| Лекции | Практи-ческие занятия |
|  | О предмете СБО  Экскурсия по кабинету | 1 | 0,5 | 0,5 |
| **1** | **Личная гигиена** | **9** |  |  |
| 1.1 | Правила личной гигиены в течение дня | 1 | 1 |  |
| 1.2 | Практическая работа «Выполнение утреннего туалета» | 1 |  | 1 |
| 1.3 | Практическая работа «Чистка ушей» | 1 |  | 1 |
| 1.4 | Правила охраны зрения (освещение рабочего места, чтение, просмотр телепередач) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 1.5 | Уход за волосами (мытье, прическа) | 1 | 1 |  |
| 1.6 | Практическая работа «Мытье головы» | 1 |  | 1 |
| 1.7 | Практическая работа «Сушка волос с помощью фена» | 1 |  | 1 |
| 1.8 | Обобщение пройденного материала. Сюжетно-ролевая игра «В парикмахерской» | 2 |  | 2 |
| **2** | **Одежда и обувь** | **8** |  |  |
| 2.1 | Виды одежды и головных уборов, их назначение | 1 | 1 |  |
| 2.2 | Практическая работа «Повседневный уход за одеждой и подготовка ее к хранению» | 1 |  | 1 |
| 2.3 | Виды обуви, их назначение | 1 | 1 |  |
| 2.4 | Практическая работа «Повседневный уход за кожаной обувью» | 1 |  | 1 |
| 2.5 | Повседневный уход за обувью из замши, текстиля и шерсти | 1 | 1 |  |
| 2.6 | Уход за мокрой обувью из кожи, замши, текстиля и шерсти | 1 | 1 |  |
| 2.7 | Подготовка обуви к сезонному хранению | 1 | 1 |  |
| 2.8 | Обобщение пройденного материала. Практическая работа «Убираем зимние вещи на летнее хранение» | 2 |  | 2 |
| **3** | **Питание** | **12** |  |  |
| 3.1 | Значение продуктов питания для здоровья человека | 1 | 1 |  |
| 3.2 | Кухонная посуда, приборы и приспособления – назначение. Столовая посуда, приборы – назначение | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 3.3 | Сервировка стола к завтраку | 1 |  | 1 |
| 3.4 | Чайная посуда. Правила заваривания чая. Техника безопасности в обращении с кипятком. Практическая работа «Заваривание чая» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 3.5 | Практическая работа «Приготовление открытых и закрытых бутербродов». Техника безопасности в обращении с ножом. | 2 |  | 2 |
| 3.6 | Практическая работа «Приготовление салата картофельного» | 1 |  | 1 |
| 3.7 | Практическая работа «Приготовление винегрета» | 1 |  | 1 |
| 3.8 | Практическая работа «Приготовление яичницы» | 1 |  | 1 |
| 3.9 | Правила мытья и чистки посуды. Практическая работа «Мытье кухонной посуды» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 3.10 | Обобщение пройденного материала. Практическая работа «Сервировка стола к завтраку, мытье посуды» | 2 |  | 2 |
| **4** | **Я и моя будущая семья** | **6** |  |  |
| 4.1 | Понятие о доме, семье, семейных обязанностях. Члены семьи. Семейные традиции. Уклад семьи в прошлом. Современная семья. | 1 | 1 |  |
| 4.2 | Практическая работа «Состав моей семьи» (написание фамилий, имен, отчеств своих родителей, других членов семьи) | 2 |  | 2 |
| 4.3 | Семейные традиции. Уклад семьи в прошлом. Современная семья | 1 | 1 |  |
| 4.4 | Сюжетно-ролевая игра «Семейное чаепитие» | 2 |  | 2 |
| **5** | **Культура поведения** | **8** |  |  |
| 5.1 | Поведение в музее, библиотеке. | 1 | 1 |  |
| 5.2 | Экскурсия в школьную библиотеку | 1 |  | 1 |
| 5.3 | Поведение в кино, театре. Сюжетно- ролевая игра «Поход в кино» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 5.4 | Поведение за столом. Упражнения по этикету. | 2 |  | 2 |
| 5.5 | Правила приема пищи | 1 | 1 |  |
| 5.6 | Обобщение пройденного материала. Сюжетно-ролевая игра «В кафе» | 2 |  | 2 |
| **6** | **Жилище** | **12** |  |  |
| 6.1 | Виды жилых помещений в городе и деревне. Виды помещений в жилых домах (варианты квартир и подсобных помещений) | 2 | 2 |  |
| 6.2 | Почтовый адрес дома, школы | 1 |  | 1 |
| 6.3 | Практическая работа «Написание адреса школы и дома на почтовой открытке» | 2 |  | 2 |
| 6.4 | Гигиенические требования к жилому помещению | 1 | 1 |  |
| 6.5 | Инвентарь и приспособления для уборки. Последовательность уборки детской комнаты | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 6.6 | Правила вытирания пыли  Правила подметания пола | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 6.7 | Практическая работа «Вытирание пыли в спальной комнате» | 1 |  | 1 |
| 6.8 | Практическая работа «Подметание пола в игровой комнате» | 1 |  | 1 |
| 6.9 | Обобщение пройденного материала. Практическая работа «Ежедневная уборка в моей комнате» | 2 |  | 2 |
| **7** | **Транспорт** | **6** |  |  |
| 7.1 | Виды городского и пригородного транспорта.  Правила передвижения на велосипеде | 1 | 1 |  |
| 7.2 | Правила поведения в транспорте и на улице | 1 | 1 |  |
| 7.3 | Изучение правил ПДД с помощью интерактивной компьютерной игры или в виде сюжетно-ролевой игры | 2 | 2 |  |
| 7.4 | Практической занятие – поездка в пригородном автобусе | 2 |  | 2 |
| **8** | **Торговля** | **6** |  |  |
| 8.1 | Основные виды магазинов. Их назначение. Правила поведения в магазине. | 1 | 1 |  |
| 8.2 | Виды отделов в продуктовых магазинах и правила покупки товаров | 1 | 1 |  |
| 8.3 | Сюжетно-ролевая игра «Порядок приобретения товара в продовольственном магазине» | 2 |  | 2 |
| 8.4 | Экскурсия в продовольственный магазин | 2 |  | 2 |
|  | Итоговое занятие | 1 |  | 1 |
|  | Итого | 68 |  |  |

**Содержание программы**

**Вводное занятие**

Значение предмета СБО для будущей жизни воспитанника школы-интерната. Чему будут учиться дети на уроках. Что представляет собой кабинет СБО, виды поделок, которые можно изготовить для проведения практических работ и сюжетно-ролевых игр.

**I. Личная гигиена**

Значение личной гигиены для сохранения здоровья человека.

Последовательность утреннего и вечернего туалета.

Уход за волосами, подбор прически.

Гигиена зрения.

*Практическая работа:*

Выполнение утреннего туалета.

*Практическая работа:*

Чистка ушей

*Практическая работа:*

Мытье головы

*Практическая работа:*

Сушка волос феном.

*Практическая работа:*

Сюжетно-ролевая игра «В парикмахерской».

**II. Одежда и обувь**

Виды одежды и головных уборов, их назначение. Правила повседневного ухода и хранения.

Виды обуви, назначение. Правила ухода за обувью из различных материалов.

*Практическая работа:*

Повседневный уход за одеждой и подготовка ее к хранению.

*Практическая работа:*

Повседневный уход за кожаной обувью

*Практическая работа:*

Убираем зимние вещи на летнее хранение.

**III. Питание**

Значение продуктов питания для здоровья человека.

Кухонная, столовая, чайная посуда, уход за ней.

Правила безопасной работы с режущими инструментами, кипятком.

Виды бутербродов.

Салаты и винегреты.

Заваривание чая.

Сервировка стола к завтраку.

*Практическая работа:*

Приготовление открытых и закрытых бутербродов.

*Практическая работа:*

Приготовление салата картофельного.

*Практическая работа:*

Приготовление винегрета.

*Практическая работа:*

Приготовление яичницы.

*Практическая работа:*

Мытье кухонной посуды.

*Практическая работа:*

Сервировка стола к завтраку, мытье столовой посуды.

**IV. Я и моя будущая семья.**

Понятие о доме, семье, семейных обязанностях (на примере русских народных сказок, пословиц, поговорок, загадок).

Уклад семьи в прошлом (в деревне, в городе).

Современная семья, влияние технического процесса на изменение функциональных обязанностей старших членов семьи.

*Практическая работа:*

Написать фамилии, имена, отчества родителей, бабушек, дедушек, братьев и сестер.

*Практическая работа:*

Сюжетно – ролевая игра «Семейное чаепитие».

**V. Культура поведения.**

Правила поведения в музее, библиотеке, в кино, театре.

Правила поведения за столом.

Правила приема пищи.

*Практическая работа:*

Сюжетно – ролевая игра «Поход в кино».

*Практическая работа:*

Сюжетно – ролевая игра «В кафе».

*Практическая работа:*

Экскурсия в школьную библиотеку.

**VI. Жилище.**

Виды жилых помещений в городе и деревне. Жилой дом, интернатские помещения.

Гигиенические требования к жилому помещению.

Правила подметания пола, вытирания пыли.

Адрес школы и домашний адрес.

*Практическая работа:*

Написание адреса школы или дома на почтовой открытке.

*Практическая работа:*

Вытирание пыли в спальной комнате.

*Практическая работа:*

Подметание пола в игровой комнате.

*Практическая работа:*

Ежедневная уборка в моей комнате.

**VII. Транспорт.**

Правила поведения в общественном транспорте.

Правила передвижения на велосипеде.

Правила дорожного движения.

*Практическая работа:*

Поездка в пригородном автобусе.

*Практическая работа:*

Изучение правил дорожного движения и дорожных знаков с помощью интерактивной компьютерной игры.

**VIII. Торговля.**

Основные виды магазинов. Их назначение. Правила поведения в магазине.

Виды отделов в продуктовых магазинах и правила покупки товаров.

*Практическая работа:*

Сюжетно – ролевая игра «Порядок приобретения товара в продовольственном магазине»

*Практическая работа:*

Экскурсия в продовольственный магазин.

***В результате изучения разделов образовательной области «Социально – бытовая ориентировка» для 5 класса обучающиеся должны***

**знать:**

* последовательность утреннего и вечернего туалета;
* правила ухода за волосами, подбора прически;
* правила охраны здоровья;
* виды одежды и головных уборов, их назначение;
* правила повседневного ухода и хранения;
* виды обуви, назначение;
* правила ухода за обувью из различных материалов;
* значение продуктов питания для здоровья человека;
* правила безопасной работы с режущими инструментами, кипятком;
* виды бутербродов;
* виды салатов и винегретов;
* правила заваривания чая;
* правила сервировки стола к завтраку;
* семейные обязанности; уклад семьи в прошлом, влияние технического прогресса на изменение функциональных обязанностей старших членов семьи;
* правила поведения в музее, библиотеке, в кино, театре;
* правила поведения за столом, правила приема пищи;
* виды жилых помещений в городе и деревне;
* гигиенические требования к жилому помещению;
* правила подметания пола, вытирания пыли;
* адрес школы;
* правила поведения в общественном транспорте;
* правила передвижения на велосипеде;
* правила дорожного движения;
* основные виды магазинов, их назначение;
* правила поведения в магазине;
* виды отделов в продуктовых магазинах и правила покупки товаров;

**уметь:**

* совершать утренний и вечерний туалет;
* чистить уши;
* самостоятельно мыть голову и сушить волосы феном;
* бережно относиться к зрению;
* ухаживать за одеждой и обувью, правильно её хранить;
* сервировать стол к завтраку, готовить бутерброды, салаты, винегрет, яичницу;
* мыть посуду;
* написать фамилии, имена, отчества своих близких родственников;
* вести себя в общественных местах;
* написать адрес школы;
* вытирать пыль, подметать пол;
* передвигаться на велосипедной дорожке по проезжей части;
* пользоваться общественным транспортом;
* приобретать товары в продовольственном магазине.

**6 класс**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | Всего часов | В том числе | |
| Лекции | Практи-ческие занятия |
| **1** | **Личная гигиена** | **4** |  |  |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | 1 |  |
| 1.2 | Уход за руками | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 1.3 | Сюжетно – ролевая игра «В маникюрном салоне» | 1 |  | 1 |
| 1.4 | Ноги тоже требуют ухода | 1 | 0,5 | 0,5 |
| **2** | **Одежда и обувь** | **10** |  |  |
| 2.1 | Ремонт одежды | 1 | 1 |  |
| 2.2 | Правила безопасной работы | 1 | 1 |  |
| 2.3 | Практическая работа: «Пришивание пуговиц со сквозными отверстиями» | 1 |  | 1 |
| 2.4 | Практическая работа: «Выполнение ремонта одежды по распоровшемуся шву» | 1 |  | 1 |
| 2.5 | Практическая работа: «Пришивание вешалки к пальто» | 1 |  | 1 |
| 2.6 | Стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шелковых тканей | 1 | 1 |  |
| 2.7 | Практическая работа: «Стирка изделий из хлопчатобумажных и шелковых тканей вручную» | 2 |  | 2 |
| 2.8 | Сюжетно – ролевая игра: «Ателье по срочному ремонту одежды» | 2 |  | 2 |
| **3** | **Питание** | **14** |  |  |
| 3.1 | Режим питания | 1 | 1 |  |
| 3.2 | Санитарно – гигиенические требования и правила безопасной работы с режущими инструментами и кипятком | 1 | 1 |  |
| 3.3 | Правила пользования электрической и газовой плитой | 1 | 1 |  |
| 3.4 | Меню ужина | 1 | 1 |  |
| 3.5 | Сервировка стола к ужину | 1 |  | 1 |
| 3.6 | Правила хранения продуктов при наличии холодильника и без него | 1 | 1 |  |
| 3.7 | Ах, эта каша! | 1 | 1 |  |
| 3.8 | Практическая работа: «Приготовление манной каши» | 1 |  | 1 |
| 3.9 | Практическая работа: «Приготовление отварного картофеля» | 1 |  | 1 |
| 3.10 | Практическая работа: «Приготовление картофельного пюре» | 1 |  | 1 |
| 3.11 | Практическая работа: «Приготовление отварных макарон» | 1 |  | 1 |
| 3.12 | Практическая работа: «Приготовление гречневой каши» | 1 |  | 1 |
| 3.13 | Практическая работа: «Приготовление запеканки творожной» | 1 |  | 1 |
| 3.14 | Практическая работа: «Генеральная уборка кухни» | 1 |  | 1 |
| **4** | **Я и моя будущая семья** | **4** |  |  |
| 4.1 | Состав семьи | 1 | 1 |  |
| 4.2 | Счастливая семья | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 4.3 | Сюжетно-ролевая игра: «Семейный ужин» | 2 |  | 2 |
| **5** | **Культура поведения** | **6** |  |  |
| 5.1 | Как вести себя в общественных местах | 1 | 1 |  |
| 5.2 | Сюжетно – ролевая игра: «В театре» | 2 |  | 2 |
| 5.3 | Правила поведения в местах общественного питания | 1 | 1 |  |
| 5.4 | Сюжетно – ролевая игра «В кафе» | 2 |  | 2 |
| **6** | **Жилище** | **10** |  |  |
| 6.1 | Ваш дом | 1 | 1 |  |
| 6.2 | Уборка квартиры | 1 | 1 |  |
| 6.3 | Практическая работа: «Ежедневная уборка квартиры» | 1 |  | 1 |
| 6.4 | Уход за полом | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 6.5 | Пылесос – помощник в доме | 1 | 1 |  |
| 6.6 | Практическая работа: «Изучение устройства пылесоса» | 1 |  | 1 |
| 6.7 | Практическая работа: «Наведение чистоты в доме с помощью пылесоса» | 2 |  | 2 |
| 6.8 | Детские учреждения | 1 | 1 |  |
| **7** | **Транспорт** | **4** |  |  |
| 7.1 | Транспорт – наш помощник | 2 | 2 |  |
| 7.2 | Экскурсия на улицу с целью наблюдения за общественным транспортом | 2 |  | 2 |
| **8** | **Торговля** | **5** |  |  |
| 8.1 | Продовольственные магазины | 1 | 1 |  |
| 8.2 | Экскурсия в продовольственный магазин | 2 |  | 2 |
| **9** | **Средства связи** | **6** |  |  |
| 9.1 | Основные средства связи | 1 | 1 |  |
| 9.2 | Практическая работа: «Заполнение телеграфных бланков» | 1 |  | 1 |
| 9.3 | Практическая работа: «Заполнение почтовых бланков для отправления посылок» | 2 |  | 2 |
| 9.4 | Экскурсия на ближайшее почтовое отделение | 2 |  | 2 |
| **10** | **Медицинская помощь** | **4** |  |  |
| 10.1 | Медицинские учреждения | 1 | 1 |  |
| 10.2 | Виды медицинской помощи | 1 | 1 |  |
| 10.3 | Экскурсия в поликлинику | 2 |  | 2 |
|  | Итоговое занятие. Тестирование | 1 | 1 |  |
|  | **Итого** | **68** |  |  |

**Содержание программы**

**I. Личная гигиена**

Правила закаливания организма.

Правила ухода за руками и ногами.

*Практическая работа:*

«В маникюрном салоне»

**II. Одежда и обувь**

Ремонт одежды.

Правила безопасной работы с режущими и колющими инструментами, с утюгом.

*Практическая работа:*

«Пришивание пуговиц со сквозными отверстиями»

*Практическая работа:*

«Выполнение ремонта одежды по распоровшемуся шву»

*Практическая работа:*

«Пришивание вешалки к пальто»

*Практическая работа:*

«Стирка изделий из хлопчатобумажных и шелковых тканей вручную»

*Практическая работа:*

Сюжетно – ролевая игра «Ателье срочного ремонта»

**III. Питание**

Режим питания.

Санитарно – гигиенические требования и правила безопасной работы с режущими инструментами и кипятком.

Правила пользования электрической и газовой плитой.

Меню ужина, сервировка стола к ужину.

Правила хранения продуктов при наличии холодильника и без него.

Рецепты приготовления вторых блюд.

*Практическая работа:*

Приготовление манной каши.

*Практическая работа:*

Приготовление отварного картофеля.

*Практическая работа:*

Приготовление картофельного пюре.

*Практическая работа:*

Приготовление отварных макарон.

*Практическая работа:*

Приготовление гречневой каши.

*Практическая работа:*

Приготовление запеканки творожной.

*Практическая работа:*

Генеральная уборка кухни.

**IV. Я и моя будущая семья**

Состав семьи: мама, папа, бабушка, дедушка, братья, сестры, дядя, тетя, племянники, двоюродные братья, сестры.

Распределение обязанностей на кухне.

*Практическая работа:*

Распределение обязанностей на кухне.

*Практическая работа:*

Сюжетно – ролевая игра «Семейный ужин».

**V. Культура поведения**

Правила поведения в общественных местах.

Правила поведения в местах общественного питания.

*Практическая работа:*

Сюжетно – ролевая игра «В театре».

*Практическая работа:*

Сюжетно – ролевая игра «В кафе».

**VI. Жилище**

Ваш дом.

Уборка квартиры.

Уход за полом в зависимости от покрытия.

Пылесос – помощник в доме.

Детские учреждения.

*Практическая работа:*

Ежедневная уборка квартиры.

*Практическая работа:*

Уход за полом в зависимости от покрытия.

*Практическая работа:*

Изучение устройства пылесоса.

*Практическая работа:*

Наведение чистоты в доме с помощью пылесоса.

**VII. Транспорт**

Виды транспорта.

*Практическая работа:*

Экскурсия на улицу с целью наблюдения за общественным транспортом.

**VIII. Торговля**

Виды продовольственных магазинов.

*Практическая работа:*

Экскурсия в продовольственный магазин.

*Практическая работа:*

Сюжетно – ролевая игра «В продовольственном магазине».

**IX. Средства связи**

Основные средства связи.

*Практическая работа:*

Заполнение телеграфных бланков.

*Практическая работа:*

Заполнение почтовых бланков для отправления посылок.

*Практическая работа:*

Экскурсия на ближайшее почтовое отделение.

**X. Медицинская помощь**

Медицинские учреждения.

Виды медицинской помощи.

*Практическая работа:*

Экскурсия в поликлинику.

***Обучающиеся 6 класса должны***

**знать:**

* правила закаливания организма;
* правила ухода за руками и ногами;
* правила безопасной работы с режущими и колющими инструментами, с утюгом;
* правила пришивания пуговиц, штопки, зашивания одежды по распоровшемуся шву;
* режим питания;
* санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы с режущими инструментами и кипятком;
* правила пользования электрической и газовой плитой;
* меню ужина, сервировка стола к ужину;
* правила хранения продуктов при наличии холодильника и без него;
* рецепты приготовления вторых блюд;
* состав семьи;
* правила поведения в общественных местах;
* правила поведения в местах общественного питания;
* правила уборки квартиры;
* правила ухода за полом в зависимости от покрытия;
* устройство и принцип действия пылесоса;
* виды транспорта;
* виды продовольственных магазинов;
* основные средства связи;
* виды медицинских учреждений и медицинской помощи;

уметь:

* проводить закаливающие процедуры;
* ухаживать за руками и ногами;
* производить несложный ремонт одежды;
* обращаться с ножницами и иголкой;
* пользоваться газовой и электрической плитами;
* составлять меню ужина;
* готовить вторые блюда;
* вести себя в общественных местах и местах общепита;
* убирать комнату, квартиру;
* пользоваться пылесосом;
* делать покупки в продовольственном магазине;
* отправлять телеграмму;
* обратиться в поликлинику за медицинской помощью.

**7 класс**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | Всего часов | В том числе | |
| Лекции | Практи-ческие занятия |
| **1** | **Личная гигиена** | **2** |  |  |
| 1.1 | Внешняя красота.  Уход за кожей лица.  Уход за волосами. | 1 | 1 |  |
| 1.2 | Практическая работа: «Уход за проблемной кожей лица» | 1 |  | 1 |
| **2** | **Одежда и обувь** | **13** |  |  |
| 2.1 | Ремонт одежды. Штопка. Наложение заплат. | 2 | 2 |  |
| 2.2 | Правила безопасной работы | 1 | 1 |  |
| 2.3 | Практическая работа: «Выполнение ремонта в месте разрыва ткани» | 1 |  | 1 |
| 2.4 | Практическая работа: «Штопка» | 1 |  | 1 |
| 2.5 | Практическая работа: «Наложение заплаты» | 1 |  | 1 |
| 2.6 | Что такое стирка? | 1 |  | 1 |
| 2.7 | Стирка хлопчатобумажных и льняных тканей | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2.8 | Отбеливание | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2.9 | Устройство стиральной машины.  Что может стиральная машина | 1 | 1 |  |
| 2.10 | Глажение | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2.11 | Прачечная | 1 |  | 1 |
| **3** | **Питание** | **12** |  |  |
| 3.1 | О рациональном питании | 0,5 | 0,5 |  |
| 3.2 | Пищевая ценность продуктов | 0,5 | 0,5 |  |
| 3.3 | Супы | 1 | 1 |  |
| 3.4 | Санитарно – гигиенические требования к сырью и условиям приготовления мясных (рыбных) блюд.  Правила безопасной работы при приготовлении пищи. | 2 | 1 | 1 |
| 3.5 | Сладкие блюда | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 3.6 | Практическая работа: «Приготовление щей из свежей капусты с картофелем» | 2 |  | 2 |
| 3.7 | Практическая работа: «Приготовление второго блюда из мясных консервов с отварным картофелем и сметанным соусом» | 2 |  | 2 |
| 3.8 | Практическая работа: «Приготовление рыбы жаренной с гарниром» | 2 |  | 2 |
| 3.9 | Практическая работа: «Сервировка стола к обеду» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| **4** | **Я и моя будущая семья** | **7** |  |  |
| 4.1 | Сюжетно – ролевая игра: «Семья за обедом» | 2 |  | 2 |
| 4.2 | Практическая работа: «Играем вместе с малышом на улице» | 2 |  | 2 |
| 4.3 | Практическая работа: «Играем вместе с малышом дома» | 2 |  | 2 |
| 4.4 | Школа семьи | 1 | 1 |  |
| **5** | **Культура поведения** | **6** |  |  |
| 5.1 | Умение приглашать гостей | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 5.2 | В вашем доме поселились гости | 1 | 1 |  |
| 5.3 | Вы собираетесь в гости | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 5.4 | Искусство делать подарки | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 5.5 | Цветы в подарок | 2 | 1 | 1 |
| **6** | **Жилище** | **12** |  |  |
| 6.1 | Практическая работа: «Уборка квартиры» | 1 |  | 1 |
| 6.2 | Санитарная обработка квартиры в случае необходимости | 1 | 1 |  |
| 6.3 | Практическая работа: «Подготовка квартиры к зиме» | 1 |  | 1 |
| 6.4 | Практическая работа: «Утепление окон» | 2 |  | 2 |
| 6.5 | Практическая работа: «Чистка и мытье оконных стекол и зеркал» | 2 |  | 2 |
| 6.6 | Практическая работа: «Уход за полом» | 1 |  | 1 |
| 6.7 | Практическая работа: «Уход за мебелью» | 1 |  | 1 |
| 6.8 | О технике безопасности и мерах предосторожности | 1 | 1 |  |
| 6.9 | Чистильщик, маляр, мойщик | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 6.10 | Практическая работа: «Уборка квартиры с использованием пылесоса» | 1 |  | 1 |
| 6.11 | Правила заготовки топлива и топка печей | 1 | 1 |  |
| **7** | **Транспорт** | **3** |  |  |
| 7.1 | Междугородный железнодорожной транспорт | 1 | 1 |  |
| 7.2 | Железнодорожный вокзал.  Приобретение билетов.  Виды вагонов. Камеры хранения. | 1 | 1 |  |
| 7.3 | Сюжетно – ролевая игра: «Покупка ж/д билетов» | 1 |  | 1 |
| **8** | **Торговля** | **4** |  |  |
| 8.1 | Универмаги и универсамы.  Распродажа товаров по сниженным ценам. Магазины «Second hand» | 1 | 1 |  |
| 8.2 | Сюжетно – ролевая игра: «В магазине» | 1 |  | 1 |
| 8.3 | Экскурсия в универмаг | 2 |  | 2 |
| **9** | **Средства связи** | **3** |  |  |
| 9.1 | Почта. Посылки и бандероли.  Сюжетно – ролевая игра: «Отправка бандероли» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 9.2 | Экскурсия на почту | 2 |  | 2 |
| **10** | **Медицинская помощь** | **4** |  |  |
| 10.1 | Первая помощь при порезах и ссадинах.  Оказание первой помощи при вывихах и переломах костей | 1 |  | 1 |
| 10.2 | Доврачебная помощь при ранениях.  Практическая работа: «Измерение температуры тела» | 1 |  | 1 |
| 10.3 | Лекарственные растения.  Отвары, настои, настойки, чаи | 1 | 1 |  |
| 10.4 | Практическая работа: «Приготовление витаминизирующего отвара» | 1 |  | 1 |
| 10.5 | Практическая работа: «приготовление поливитаминного настоя» |  |  |  |
|  | Итоговое тестирование | 1 |  |  |

**Содержание программы**

**I. Личная гигиена**

Правила ухода за кожей лица (косметические средства) и волосами.

*Практическая работа:*

«Уход за проблемной кожей лица (очищение, тонизирование, питание)».

*Практическая работа:*

Подбор шампуня для каждого типа волос (сухих, нормальных, жирных), мытье волос без шампуня (народные средства).

**II. Одежда и обувь**

Ремонт одежды. Штопка. Наложение заплат.

Стирка хлопчатобумажных и льняных тканей.

Устройство стиральной машины.

*Практическая работа:*

«Выполнение ремонта в месте разрыва ткани».

*Практическая работа:*

«Штопка».

*Практическая работа:*

«Наложение заплаты».

**III. Питание**

Рациональное питание.

Пищевая ценность продуктов.

Санитарно-гигиенические требования к сырью и условиям приготовления мясных (рыбных) блюд.

*Практическая работа:*

«Приготовление щей из свежей капусты с картофелем».

*Практическая работа:*

«Приготовление второго блюда из мясных консервов с отварным картофелем и сметанным соусом».

*Практическая работа:*

«Приготовление рыбы жаренной с гарниром».

**IV. Я и моя будущая семья**

Школа семьи.

Разучивание подвижных и настольных игр.

*Практическая работа:*

«Играем вместе с малышом на улице».

*Практическая работа:*

«Играем вместе с малышом дома».

*Практическая работа:*

Сюжетно – ролевая игра: «Семья за обедом».

**V. Культура поведения**

Умение приглашать гостей.

Как вести себя, если в вашем доме поселились гости.

Правила поведения в гостях.

Искусство делать подарки.

Правила дарения цветов.

*Практическая работа:*

«Изготовление подарков своими руками».

**VI. Жилище**

Санитарная обработка квартиры в случае необходимости.

Подготовка квартиры к зиме.

О технике безопасности и мерах предосторожности.

Правила заготовки топлива и топки печей.

*Практическая работа:*

«Утепление окон».

*Практическая работа:*

«Чистка и мытье оконных стекол и зеркал».

*Практическая работа:*

«Уборка квартиры».

**VII. Транспорт**

Междугородный железнодорожный транспорт.

Железнодорожный вокзал.

Приобретение билетов. Виды вагонов. Камеры хранения.

*Практическая работа:*

Сюжетно – ролевая игра: «покупка ж/д билетов».

**VIII. Торговля**

Универмаги и универсамы.

Распродажа товаров по сниженным ценам. Магазины «Secondhand».

*Практическая работа:*

Экскурсия в универмаг.

**IX. средства связи**

Почта. Посылки и бандероли.

*Практическая работа:*

Сюжетно – ролевая игра: «Отправка бандероли».

*Практическая работа:*

Экскурсия на почту.

**X. Медицинская помощь**

Первая помощь при порезах и ссадинах.

Оказание первой помощи при вывихах и переломах костей.

Доврачебная помощь при ранениях.

Как измерить температуру тела.

Лекарственные растения.

Отвары, настои, настойки, чаи.

*Практическая работа:*

«Приготовление витаминизирующего отвара».

*Практическая работа:*

«Приготовление поливитаминного настоя».

***В результате изучения разделов образовательной области «Социально – бытовая ориентировка» для 7 класса обучающиеся должны***

знать:

* правила ухода за кожей лица (косметические средства) и волосами;
* правила штопки и наложения заплат;
* правила стирки изделий из хлопчатобумажных и льняных тканей;
* устройство стиральной машины;
* значение рационального питания;
* санитарно-гигиенические требования к сырью и условиям приготовления мясных (рыбных) блюд;
* правила нескольких подвижных и настольных игр;
* как вести себя, если в вашем доме поселились гости;
* правила поведения в гостях;
* как правильно делать подарки;
* правила дарения цветов;
* как сделать санитарную обработку квартиры в случае необходимости;
* как провести подготовку квартиры к зиме;
* о технике безопасности и мерах предосторожности при работе со средствами бытовой химии;
* правила заготовки топлива и топки печей;
* междугородный железнодорожный транспорт;
* внутреннее устройство железнодорожного вокзала;
* порядок приобретения билетов, виды вагонов, правила пользования камерой хранения;
* виды универсальных магазинов;
* правила пересылки бандеролей и посылок;
* как оказать первую медицинскую помощь при несчастных случаях;
* как измерить температуру тела;
* какие растения могут использоваться вместо лекарств;
* как приготовить настой, настойку и отвар;

уметь:

* ухаживать за проблемной кожей лица;
* выполнять ремонт одежды;
* готовить обед из трех блюд;
* играть с ребенком в подвижные и настольные игры;
* изготавливать подарки и сувениры;
* приобретать ж/д билеты;
* приобретать товары по сниженным ценам;
* посылать бандероль и посылку;
* оказывать первую помощь до приезда врача;
* готовить напитки из лекарственных трав.

**8 класс**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | Всего часов | В том числе | |
| Лекции | Практи-ческие занятия |
| **1** | **Личная гигиена** | **2** |  |  |
| 1.1 | Значение косметики для девушек и юношей. Уход за кожей, волосами, ногтями. Как избавиться от неприятного запаха. Дезодоранты. Солнечный загар. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 1.2 | Косметические дезинфицирующие средства. Правила ухода за кожей лица с помощью косметических средств, рецепты умывания без мыла (профилактика появления прыщей). | 1 | 0,5 | 0,5 |
| **2** | **Одежда и обувь** | **4** |  |  |
| 2.1 | Уход за одеждой из хлопковых, льняных, шелковых, шерстяных и синтетических тканей, из трикотажа | 2 | 1 | 1 |
| 2.2 | Глажение фасонного белья | 2 | 1 | 1 |
| **3** | **Питание** | **16** |  |  |
| 3.1 | Консервирование фруктов и ягод | 2 | 2 |  |
| 3.2 | Приготовление консервированных груш | 2 |  | 2 |
| 3.3 | Запись рецепта и приготовление варенья из тыквы | 3 |  | 3 |
| 3.4 | Запись рецепта и приготовление варенья из кабачков | 3 |  | 3 |
| 3.5 | Запись рецепта и приготовление варенья из моркови | 3 |  | 3 |
| 3.6 | Запись рецепта и приготовление варенья из яблок | 3 |  | 3 |
| **4** | **Я и моя будущая семья** | **18** |  |  |
| 4.1 | Правила ухода за грудным ребенком | 2 | 2 |  |
| 4.2 | Санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек, одежды ребенка | 1 | 1 |  |
| 4.3 | Практическая работа: «Знакомство с предметами ухода за новорожденным ребенком. Аптечка матери и ребенка» | 1 |  | 1 |
| 4.4 | Практическая работа: «Измерение температуры грудного ребенка» | 1 |  | 1 |
| 4.5 | Практическая работа: «Купание ребенка» | 1 |  | 1 |
| 4.6 | Практическая работа: «Одевание и пеленание грудного ребенка» | 1 |  | 1 |
| 4.7 | Практическая работа: «Укачивание ребенка (разучивание колыбельных песен)» | 2 | 1 | 1 |
| 4.8 | Практическая работа: «Прогулка на свежем воздухе» | 1 |  | 1 |
| 4.9 | Практическая работа: «Стирка детского белья» | 1 |  | 1 |
| 4.10 | Распределение обязанностей в семье.  (Русская народная сказка «Федул и Маланья») | 1 | 1 |  |
| 4.11 | Бюджет семьи: статьи расходов, расходы на питание, планирование крупных покупок | 1 | 1 |  |
| **5** | **Культура поведения** | **4** |  |  |
| 5.1 | Внешний вид юноши (одежда, аксессуары, парфюмерия с учетом места нахождения) | 1 | 1 |  |
| 5.2 | Как вести себя на дискотеке | 1 | 1 |  |
| 5.3 | Сюжетно – ролевые игры: «знакомство на дискотеке», «Первое свидание» | 2 |  | 2 |
| **6** | **Жилище** | **8** |  |  |
| 6.1 | Правила и периодичность уборки кухни, санузла (ванна, унитаз, раковина). Моющие средства и приспособления | 1 | 1 |  |
| 6.2 | Правила мытья кафельной плитки | 1 | 1 |  |
| 6.3 | Бытовая химия в вашем доме | 1 | 1 |  |
| 6.4 | Практическая работа: «Уборка кухни и ванны» | 2 |  | 2 |
| 6.5 | Содержание жилища: оплата жилой площади и коммунальных услуг | 1 | 1 |  |
| 6.6 | Практическая работа: «Расчет электроэнергии и газа – снятие показаний счетчика и заполнение квитанций» | 2 |  | 2 |
| **7** | **Транспорт** | **4** |  |  |
| 7.1 | Междугородный автотранспорт. Автовокзал. Расписание. Порядок приобретения билета | 1 | 1 |  |
| 7.2 | Экскурсия на автовокзал | 3 |  | 3 |
| **8** | **Торговля** | **4** |  |  |
| 8.1 | Специализированные магазины (книжный, спортивный, мебельный) | 1 | 1 |  |
| 8.2 | Правила поведения в магазине | 1 | 1 |  |
| 8.3 | Экскурсия в магазин | 2 |  | 2 |
| **9** | **Средства связи** | **2** |  |  |
| 9.1 | Правила общения по телефону | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 9.2 | Практическая работа: «Вызов экстренных служб по телефонам 01;02;03;04;» | 1 |  | 1 |
| **10** | **Медицинская помощь** | **5** |  |  |
| 10.1 | Глистные заболевания и меры их предупреждения | 1 | 1 | 1 |
| 10.2 | Первая помощь при несчастных случаях (ожог, обморожение, отравление, тепловой и солнечный удары) | 2 | 1 | 1 |
| 10.3 | Сюжетно – ролевые игры: «Оказание помощи при ожоге кипятком», «Оказание помощи при обморожении», «Оказание помощи при тепловом ударе» | 2 |  | 2 |
|  | Итоговое занятие. Тестирование | 1 |  |  |

**Содержание программы**

**I. Личная гигиена**

Значение косметики для девушек и юношей. Уход за кожей, волосами, ногтями. Как избавиться от неприятного запаха. Дезодоранты. Солнечный загар.

Косметические дезинфицирующие средства. Правила ухода за кожей лица с помощью косметических средств, рецепты умывания без мыла (профилактика появления прыщей).

*Практическая работа:*

Приготовление настоев из трав для жирной и нормальной кожи.

*Практическая работа:*

Приготовление маски из натуральных продуктов для предотвращения появления прыщей.

**II. Одежда и обувь.**

Особенности ухода за одеждой из шерстяных и синтетических тканей.

Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей в домашних условиях.

Правила т приёмы глажения блузок, рубашек, другого фасона белья.

*Практическая работа:*

Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей, соблюдая правила безопасности в использовании стирального порошка.

*Практическая работа:*

Глажение белья, соблюдая правила безопасной работы с электроприборами.

**III. Питание.**

Консервирование фруктов и ягод. Подготовка, стерилизация.

Пищевая ценность варенья из овощей и фруктов.

Рецепты варенья из яблок, райских яблок, тыквы, кабачков, моркови.

*Практическая работа:*

Приготовление варенья из яблок (райских).

*Практическая работа:*

Приготовление варенья из тыквы.

*Практическая работа:*

Приготовление варенья из кабачков.

*Практическая работа:*

Приготовление варенья из моркови.

**IV. Я и моя будущая семья.**

Особенности развития новорожденного.

Правила ухода за грудным ребенком.

Санитарно-гигиенические требования к содержанию детской пастели, посуды, игрушек, одежды.

Купание ребенка. Прогулки с ребенком.

Предметы ухода за новорожденным ребенком. Аптечка матери и ребенка.

*Практическая работа:*

Знакомство с предметами ухода за новорожденным ребенком. Аптечка матери и ребенка.

*Практическая работа:*

Измерение температуры грудного ребенка.

*Практическая работа:*

Купание ребенка.

*Практическая работа:*

Одевание и пеленание грудного ребенка.

*Практическая работа:*

Укачивание ребенка (разучивание колыбельных песен).

*Практическая работа:*

Прогулка на свежем воздухе.

*Практическая работа:*

Стирка детского белья.

Распределение обязанностей в семье.

(Русская народная сказка «Федул и Маланья»).

Бюджет семьи: статьи расходов, расходы на питание, планирование крупных покупок.

**V. Культура поведения.**

Как вести себя на дискотеке.

Значение тона разговора в установлении межличностного контакта.

Внешний вид молодых людей (одежда, косметика, парфюмерия с учетом места нахождения).

*Практическая работа:*

Знакомство на дискотеке.

*Практическая работа:*

Первое свидание.

**VI. Жилище.**

Правила и периодичность уборки кухни. Моющие средства и приспособления для уборки кухни.

Правила и периодичность уборки санузла: ванна, унитаз, раковина. Моющие средства и приспособления.

Техника безопасности при работе с моющими и чистящими средствами.

Правила мытья кафельных стен. Моющие средства и приспособления.

Содержание жилища: оплата жилой площади и коммунальных услуг.

*Практическая работа:*

Расчет расхода электроэнергии и газа – снятие показаний счетчика и заполнение квитанций.

**VII. Транспорт.**

Междугородний автотранспорт.

Автовокзал. Расписание.

Порядок приобретения билета.

*Практическая работа:*

Экскурсия на автовокзал.

**VIII. Торговля.**

Специализированные магазины (книжный, спортивный).

Правила поведения в магазине.

Виды товара, отделы. Вежливое обращение к продавцу.

*Практическая работа:*

Экскурсия в магазин.

**IX. Средства связи.**

Городской телефон. Таксофон.

Квартирный телефон. Сотовый телефон.

Абонентская плата.

*Практическая работа:*

Правила общения по телефону.

*Практическая работа:*

Вызов экстренных служб по телефонам 01; 02; 03; 04.

**X.Медицинская помощь.**

Первая помощь при несчастных случаях (ожог, обморожение, отравление, тепловой и солнечный удары).

Глистные заболевания и меры их предупреждения.

*Практическая работа:*

Сюжетно-ролевые игры:

Оказание помощи при ожоге кипятком.

Оказание помощи при обморожении.

Оказание помощи при тепловом ударе.

***В результате изучения разделов образовательной области «Социально – бытовая ориентировка» для 8 класса учащиеся должны***

**знать:**

* правила ухода за кожей лица;
* правила ухода за волосами, ногтями;
* правила стирки и сушки одежды из хлопчатобумажных, льняных, шерстяных и синтетических тканей;
* правила и последовательность глажения изделий;
* способы заготовки продуктов впрок из овощей и фруктов;
* способы варки варенья из доступных продуктов;
* правила ухода за грудным ребенком;
* санитарно-гигиенические требования к содержанию детской постели, посуды, игрушек, одежды ребенка;
* предметы ухода за новорожденным ребенком;
* состав аптечки матери и ребенка;
* правила общения юноши и девушки;
* как следует одеваться и пользоваться косметическими и парфюмерными средствами в зависимости от места нахождения;
* правила периодичность уборки кухни и санузла;
* моющие средства и приспособления для уборки кухни и санузла;
* правила техники безопасности при работе с моющими и чистящими средствами;
* правила мытья кафельных стен;
* моющие средства и приспособления;
* как производить оплату жилой площади и коммунальных услуг;
* междугородный автотранспорт;
* порядок приобретения билета;
* специализированные магазины;
* правила поведения в магазине;
* как пользоваться различными видами связи;
* правила общения по телефону;
* как оказать первую помощь при несчастных случаях (ожог, обморожение, отравление, тепловой и солнечный удары);
* профилактика и лечение глистных заболеваний;
* для чего нужен больничный лист;

**уметь:**

* правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук и ног;
* использовать подручные средства дополнительно к кремам, лосьонам;
* в меру пользоваться косметикой и парфюмерией;
* стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей;
* гладить блузки, рубашки, платья;
* обрабатывать продукты и посуду для варки варенья;
* готовить варенье из фруктов и овощей;
* ухаживать за новорожденным ребенком;
* содержать в надлежащем порядке вещи маленького ребенка;
* пользоваться предметами из аптечки матери и ребенка;
* одеваться соответственно месту нахождения;
* производить уборку кухни и санузла, соблюдая правила техники безопасности при работе с препаратами бытовой химии;
* производить оплату жилой площади и коммунальных услуг;
* пользоваться междугородним автотранспортом;
* приобретать билет;
* делать покупки в специализированных магазинах;
* вежливо обращаться к продавцу;
* общаться по телефону;
* пользоваться сотовым, домашним телефоном, городским таксофоном;
* вызывать в случае необходимости экстренные службы по телефонам 01; 02; 03; 04;
* оказывать первую помощь при несчастных случаях;
* лечить глистные заболевания народными средствами.

**9 класс**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | Всего часов | В том числе | |
| Лекции | Практи-ческие занятия |
| **1** | **Одежда и обувь** | **6** |  |  |
| 1.1 | Стиль одежды, вкус, мода. Выбор одежды и обуви в соответствии с назначением. | 2 | 2 | 2 |
| 1.2 | Практическая работа: «Определение собственного размера одежды и обуви» | 2 |  | 2 |
| 1.3 | Экскурсия в специализированный магазин: нахождение нужного отдела, примерка одежды и обуви | 2 |  | 2 |
| **2** | **Питание** | **15** |  |  |
| 2.1 | Консервирование овощей | 1 | 1 |  |
| 2.2 | Способы стерилизации | 2 | 2 |  |
| 2.3 | Стерилизация стеклянных банок и металлических крышек | 2 |  | 2 |
| 2.4 | Запись рецепта и засолки огурцов | 2 |  | 2 |
| 2.5 | Запись рецепта и приготовление огурцов пастеризованных | 2 |  | 2 |
| 2.6 | Запись рецепта и приготовление квашенной капусты | 2 |  | 2 |
| 2.7 | Запись рецепта и приготовление маринованных помидоров | 2 |  | 2 |
| 2.8 | Запись рецепта и приготовление соленных помидоров в банке | 2 |  | 2 |
| **3** | **Я и моя будущая семья** | **12** |  |  |
| 3.1 | Какая она, моя будущая семья? | 2 | 2 |  |
| 3.2 | Вскармливание новорожденного ребенка | 2 | 2 |  |
| 3.3 | Практическая работа: «Содержание посуды для ребенка, мытье и кипячение» | 1 |  | 1 |
| 3.4 | Практическая работа: «Приготовление молочной смеси для грудного ребенка» | 1 |  | 1 |
| 3.5 | Практическая работа: «Кормление грудного ребенка из бутылочки» | 1 |  | 1 |
| 3.6 | Практическая работа: «Приготовление яблочного пюре для ребенка» | 1 |  | 1 |
| 3.7 | Практическая работа: «Приготовление жидкой каши для ребенка» | 1 |  | 1 |
| 3.8 | Практическая работа: «Приготовление картофельного пюре для кормления ребенка» | 1 |  | 1 |
| 3.9 | Практическая работа: «Приготовление морковного сока для кормления ребенка» | 1 |  | 1 |
| 3.10 | Практическая работа: «Наш ребенок заболел (вызов врача, выполнение предписаний)» | 1 |  | 1 |
| **4** | **Культура поведения** | **4** |  |  |
| 4.1 | Как правильно вести себя в различных общественных местах | 1 | 1 |  |
| 4.2 | Прием гостей и правила хорошего тона в общении с другими людьми | 1 | 1 |  |
| 4.3 | Сюжетно-ролевая игра: «К нам пришли гости на день рождения нашего ребенка» | 2 |  | 2 |
| **5** | **Жилище** | **5** |  |  |
| 5.1 | Интерьер. Рациональная расстановка мебели в квартире. | 1 | 1 |  |
| 5.2 | Сохранение жилищного фонда | 1 | 1 |  |
| 5.3 | Практическая работа: «Упражнения в рациональной расстановке мебели, в подборе деталей интерьера» | 1 |  | 1 |
| 5.4 | Косметический ремонт. Подсчет расходов на косметический ремонт | 2 | 1 | 1 |
| **6** | **Транспорт** | **5** |  |  |
| 6.1 | Назначение авиатранспорта. Аэропорт. Порядок приобретения билета. Стоимость | 1 | 1 |  |
| 6.2 | Работа над словарем: *бизнес-класс, бронь, салон, стюард, стюардесса, трап, эконом-класс, авиалайнер, регистрация билетов* | 1 | 1 |  |
| 6.3 | Экскурсия в аэропорт | 3 |  | 3 |
| **7** | **Торговля** | **5** |  |  |
| 7.1 | Рынок. Виды рынков: продуктовые, вещевые, крытые, открытые, оптовые, мелкооптовые. | 1 | 1 |  |
| 7.2 | Отличие рынка от магазина: право покупателя предлагать снизить цену.  Сюжетно-ролевая игра: «На рынке покупаем яблоки» | 1 | 1 |  |
| 7.3 | Экскурсия на рынок | 3 |  | 3 |
| **8** | **Средства связи** | **6** |  |  |
| 8.1 | Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные).  Стоимость отправления денежных переводов | 1 | 1 |  |
| 8.2 | Виды связи: сотовая, автоответчик, компьютерная, факс, АОН т др. Особенности каждого вида связи и их необходимость в современных условиях жизни общества | 2 | 2 |  |
| 8.3 | Сюжетно-ролевая игра: «Вызов спасателей, скорой помощи, полиции по стационарному и мобильному телефону» | 1 |  | 1 |
| 8.4 | Экскурсия на почту. Заполнение бланков на отправление денежного перевода. | 2 |  | 2 |
| **9** | **Медицинская помощь** | **5** |  |  |
| 9.1 | Инфекционные заболевания и меры их предупреждения.  Уход за больным. | 2 | 2 |  |
| 9.2 | Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и лист нетрудоспособности | 1 | 1 |  |
| 9.3 | Сюжетно-ролевая игра: «Больной в доме» (измерение температуры, чтение инструкции по использованию лекарственных средств и их применение, перестилание постели и т.д.) | 2 |  | 2 |
| **10** | **Трудоустройство** | **4** |  |  |
| 10.1 | Как получить профессию? Как найти работу? | 1 | 1 |  |
| 10.2 | Практическая работа: «Написание заявления о приеме на работу, об увольнении с работы» | 1 |  | 1 |
| 10.3 | Практическая работа: «Написание автобиографии» | 1 |  | 1 |
| 10.4 | Практическая работа: «Написание доверенности, написание расписки» | 1 |  | 1 |
|  | Итоговое занятие. Тестирование | 1 |  |  |

**Содержание программы**

**I. Одежда и обувь.**

Стиль одежды, вкус, мода.

Выбор одежды и обуви в соответствии с назначением при покупке.

*Практическая работа:*

Определение собственного размера одежды и обуви.

*Практическая работа:*

Экскурсия в специализированный магазин, нахождение нужного отдела, примерка одежды и обуви.

**II. Питание.**

Консервирование овощей.

Способы стерилизации.

Запись рецепта приготовления консервированных огурцов.

Запись рецепта приготовления консервированных помидоров.

Запись рецепта приготовления квашенной капусты.

Запись рецепта приготовления капусты маринованной с патиссонами.

*Практическая работа:*

Приготовление консервированных огурцов.

*Практическая работа:*

Приготовление консервированных помидоров.

*Практическая работа:*

Приготовление квашенной капусты.

*Практическая работа:*

Приготовление капусты квашенной с патиссонами.

**III. Я и моя будущая семья.**

Какая она, моя будущая семья?

Правила ухода за грудным ребенком.

Вскармливание новорожденного ребенка.

*Практическая работа:*

Приготовление молочной смеси для грудного ребенка.

*Практическая работа:*

Кормление грудного ребенка из бутылочки.

*Практическая работа:*

Приготовление яблочного пюре для ребенка.

*Практическая работа:*

Приготовление жидкой каши для ребенка.

*Практическая работа:*

Приготовление картофельного пюре для кормления ребенка.

*Практическая работа:*

Приготовление морковного сока для кормления ребенка.

*Практическая работа:*

Содержание посуды ребенка, мытье и кипячение.

*Практическая работа:*

Наш ребенок заболел (вызов врача, выполнение предписаний).

*Практическая работа:*

Прогулка на свежем воздухе с ребенком (одевание согласно сезону и погоде, правила поведения родителей во время прогулки на свежем воздухе, продолжительность прогулки).

**IV. Культура поведения.**

Как правильно вести себя в различных общественных местах.

Прием гостей и правила хорошего тона в общении с другими людьми.

*Практическая работа:*

Сюжетно-ролевая игра: «К нам пришли гости на день рождения нашего ребенка».

**V. Жилище.**

Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.

Сохранение жилищного фонда.

Косметический ремонт.

*Практическая работа:*

Упражнения в рациональной расстановке мебели, в подборе деталей интерьера.

**VI. Транспорт.**

Назначение авиатранспорта. Аэропорт.

Порядок приобретения билета. Стоимость.

*Практическая работа:*

Работа над словарем: *бизнес-класс, бронь, салон, стюард, стюардесса, трап, эконом-класс, авиалайнер, регистрация билетов*

*Практическая работа:*

Экскурсия в аэропорт.

**VII. Торговля.**

Рынок. Виды рынков: продуктовые, вещевые.

Отличие рынка от магазина: право покупателя предлагать снизить цену.

*Практическая работа:*

Сюжетно-ролевая игра: «На рынке покупаем яблоки».

*Практическая работа:*

Экскурсия на рынок.

**VIII. Средства связи.**

Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные). Стоимость отправления денежных переводов.

Современные виды связи: сотовая, компьютерная.

Современные виды связи и их необходимость в современных условиях жизни общества.

*Практическая работа:*

Сюжетно-ролевая игра: «Общение по мобильному телефону».

*Практическая работа:*

Экскурсия на почту. Заполнение бланков на отправление денежного перевода.

**IX. Медицинская помощь.**

Инфекционные заболевания и меры их предупреждения. Уход за больным.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и лист нетрудоспособности.

*Практическая работа:*

Сюжетно-ролевая игра: «Больной в доме» (измерение температуры, чтение инструкции по использованию лекарственных средств и их применение, перестилание постели и т.д.).

**X. Трудоустройство.**

Как получить профессию? Как найти работу?

*Практическая работа:*

Написание заявления о приеме на работу, об увольнении с работы.

*Практическая работа:*

Написание автобиографии.

*Практическая работа:*

Написание доверенности, написание расписки.

***В результате изучения разделов образовательной области «Социально – бытовая ориентировка» для 9 класса учащиеся должны***

**знать:**

* как выбрать одежду и обувь;
* свои размеры одежды и обуви;
* гарантийные сроки носки;
* правила возврата;
* способы консервирования овощей;
* правила стерилизации;
* рецепты приготовления овощных консервов;
* особенности и важность правильного вскармливания грудного ребенка;
* рецепты приготовления блюд для детей ясельного возраста;
* правила содержания посуды ребенка;
* как вызвать на дом врача к больному ребенку;
* как правильно вести себя в различных общественных местах;
* правила хорошего тона в общении с другими людьми;
* как рационально расставить мебель в квартире;
* назначение авиатранспорта;
* порядок приобретения авиабилета;
* виды рынков: продуктовые, вещевые;
* отличие рынка от магазина: право покупателя предлагать снизить цену;
* виды денежных переводов (почтовые, телеграфные);
* стоимость отправления денежных переводов;
* виды связи: сотовая, компьютерная;
* особенности каждого вида связи и их необходимость в современных условиях жизни общества;
* инфекционные заболевания и меры их предупреждения;
* как ухаживать за больным;
* документы, подтверждающие нетрудоспособность: справка и лист нетрудоспособности;
* список профессий, которые они могут получить в ПТУ;
* как составить деловые бумаги.

**уметь:**

* подбирать одежду и обувь в соответствии с индивидуальными особенностями;
* рационально выбирать товары, учитывая их назначение и собственные возможности;
* заготавливать на зиму овощные и фруктовые консервы;
* правильно кормить новорожденного ребенка;
* содержать посуду маленького ребенка в чистоте;
* вызвать врача на дом к больному ребенку;
* адекватно вести себя в различных общественных местах;
* рационально расставлять мебель в квартире;
* приобретать авиабилет;
* приобретать товар на рынке;
* отправлять и получать денежные переводы;
* пользоваться всеми видами связи;
* ухаживать за лежачим больным;
* написать заявление о приеме на работу, об увольнении с работы;
* написать доверенность, автобиографию и другие деловые бумаги;
* находить работу, используя газету объявлений.