

Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Социально-бытовая ориентировка»  
  
для 5 – 9 классов  
для обучающихся  
с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)

## I. Содержание программы

№ п/п	Раздел	Содержание
<b>5 класс</b>		
1	Личная гигиена (9 ч)	Беседа о цели, содержании и значении предмета СБО. Правила техники безопасности в кабинете. Личная гигиена, её значение для жизни и здоровья человека. Утренний и вечерний туалет. Содержание в чистоте вещей личного пользования. Уход за волосами. Гигиена зрения, правила бережного отношения при чтении и просмотре телевизора. Гигиена слуха.
2	Одежда и обувь (6 ч)	Значение одежды, головных уборов и обуви для человека. Правила и приёмы повседневного ухода за одеждой. Правила и приёмы ухода за обувью.
3	Питание (14 ч)	Значение питания в жизни и деятельности человека. Разнообразие продуктов питания. Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей. Место приготовления пищи и его оборудование. Правила и приёмы ухода за посудой. Сервировка стола к завтраку. Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Бутерброды. Приготовление овощного салата.
4	Культура поведения (10 ч)	Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя для общего состояния здоровья. Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании. Формы обращения к старшим и сверстникам с просьбой, вопросом. Разговор со старшими и сверстниками. Правила поведения за столом.
5	Жилище (8 ч)	Виды жилых помещений в городе и селе. Жилой дом. Варианты квартир и подсобных помещений, виды отопления. Почтовый адрес дома и школы.
6	Транспорт (6 ч)	Наземный городской транспорт. Правила проезда в городском транспорте. Правила поведения в транспорте. Правила поведения на улицах города. Правила дорожного движения.
7	Торговля (15 ч)	Виды торговых предприятий. Их назначение для обеспечения жизни и деятельности человека. Продуктовые магазины и их отделы. Продуктовые специализированные магазины. Виды товаров, отпускаемых в продуктовых магазинах. Порядок приобретения товаров в продуктовых магазинах. Хранение продуктов питания. Срок годности продовольственных товаров. Правила поведения в магазине. Экскурсия в продуктовый магазин. Обобщение изученного за год.

<b>6 класс</b>		
1	Личная гигиена (5 ч)	Беседа о цели, содержании и значении предмета СБО. Правила техники безопасности в кабинете. Значение закаливания организма. Правила и приёмы закаливания. Уход за руками (уход за ногтями и кожей рук). Уход за ногами (уход за ногтями и кожей ног).
2	Одежда и обувь (10 ч)	Мелкий ремонт одежды. Пришивание пуговиц и вешалок. Мелкий ремонт одежды. Зашивание распоровшегося шва. Правила и приёмы ручной стирки. Утюжка фартуков, косынок, салфеток.
3	Питание (7 ч)	Гигиена приготовления пищи. Хранение продуктов и готовой пищи. Определение срока годности. Приготовление блюд из круп, макаронных изделий, картофеля (других овощей), молока и молочных продуктов. Сервировка стола к ужину.
4	Семья (4 ч)	Состав семьи. Родственные отношения. Личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.
5	Культура поведения (3 ч)	Поведение в общественных местах. Поведение при посещении массовых мероприятий.
6	Жилище (7 ч)	Гигиенические требования к жилому помещению. Основные правила организации рабочего места школьника. Повседневная сухая и влажная уборка помещения. Уход за полом. Средства по уходу за полом. Комнатные растения: их назначение и уход за ними.
7	Транспорт (7 ч)	Основные транспортные средства. Пользование городским транспортом. Оплата проезда. Наиболее рациональные маршруты передвижения в разные точки города. Пригородные поезда. Правила пользования пригородным железнодорожным транспортом.
8	Торговля (6 ч)	Продовольственные и специализированные продовольственные магазины. Виды товаров, их стоимость. Порядок приобретения товаров.
9	Средства связи (6 ч)	Основные средства связи. Виды почтовых отправлений. Виды писем. Написание адреса и индекса на конвертах.
10	Медицинская помощь (7 ч)	Медицинские учреждения. Их назначение. Работники медицинских учреждений. Виды медицинской помощи. Вызов "скорой помощи" и врача на дом. Использование различных видов медицинской помощи.
11	Учреждения, организаций и предприятия (6 ч)	Дошкольные и школьные учреждения. Их назначение. Правила поведения в учреждениях дополнительного образования. Обобщение изученного за год.

7 класс		
1	Личная гигиена (6 ч)	Беседа о цели, содержании и значении предмета СБО. Правила техники безопасности в кабинете. Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены. Правила сохранения чистоты и здоровья тела. Гигиена одежды, нательного и постельного белья.
2	Одежда и обувь (7 ч)	Ремонт разорванных мест одежды, штопка. Стирка белья вручную и с помощью стиральной машины. Утюжка белья. Химчистка. Виды услуг. Правила пользования.
3	Питание (7 ч)	Приготовление пищи: обед. Блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи. Сервировка стола к обеду.
4	Семья (4 ч)	Уход за младшими детьми. Разучивание тихих и подвижных игр.
5	Культура поведения (7 ч)	Поведение в гостях. Подарки. Изготовление простых изделий, используемых в качестве подарка, сувенира.
6	Жилище (6 ч)	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Животные дома. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия.
7	Транспорт (3 ч)	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзал и его службы. Приобретение железнодорожных билетов.
8	Торговля (6 ч)	Универсальные и специализированные промтоварные магазины. Стоимость товаров. Порядок приобретения товаров. Правила поведения в магазине.
9	Средства связи (3 ч)	Виды бандеролей. Почта. Виртуальная экскурсия.
10	Медицинская помощь (7 ч)	Домашняя аптечка. Термометр. Лекарственные растения. Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах. Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах.
11	Учреждения, организации и предприятия (5 ч)	Промышленные предприятия. Работники промышленных предприятий. Промышленные предприятия города.
12	Экономика домашнего хозяйства (7 ч)	Деньги. Их значение в нашей жизни. Бюджет семьи. Мелкие расходы. Обобщение изученного за год. Обобщение изученного за год.
8 класс		
1	Личная гигиена (5 ч)	Беседа о цели, содержании и значении предмета СБО. Правила техники безопасности в кабинете. Типы кожи и правила ухода за кожей лица. Виды косметических средств для лица и

		правила пользования ими.
2	Одежда и обувь (5 ч)	Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей. Стирка изделий в домашних условиях. Правила и приемы утюжки блузок, рубашек, платьев, брюк. Прачечная. Правила пользования. Виды услуг.
3	Питание (8 ч)	Приготовление изделий из теста. Разнообразие изделий из теста, способы и последовательность приготовления. Заготовка продуктов впрок. Квашение, соление овощей. Варка варенья из фруктов, ягод. Упражнения в составлении меню.
4	Семья (3 ч)	Грудной ребенок в семье. Уход за грудным ребенком. Грудной ребенок в семье. Правила содержания детской посуды, игрушек.
5	Культура поведения (4 ч)	Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей.
6	Жилище (5 ч)	Уборка кухни, санузла и ванной комнаты. Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла. Санитарно-гигиенические требования к жилому помещению и правила техники безопасности при работе с химическими веществами.
7	Транспорт (6 ч)	Междугородний автотранспорт. Автовокзал. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда. Водный транспорт.
8	Торговля (8 ч)	Специализированные магазины. Ассортимент товаров в различных специализированных магазинах. Стоимость основных промышленных товаров. Упражнения в подсчете стоимости покупок. Культура поведения в магазине.
9	Средства связи (4 ч)	Телефон. Виды телефонной связи. Культура разговора по телефону. Междугородняя телефонная связь. Правила пользования телефонным справочником.
10	Медицинская помощь (6 ч)	Первая помощь при несчастном случае (ожогах, обмораживании, отравлении). Первая помощь при несчастном случае (тепловом и солнечном ударах). Первая помощь утопающему. Глистные заболевания и меры по их предупреждению.
11	Учреждения, организаций предприятия (2 ч)	и Департамент, муниципалитет. Их назначение. Префектура. Полиция. Их назначение.
12	Экономика домашнего хозяйства (12 ч)	Основные статьи расходов. Планирование расходов с учетом бюджета и состава семьи. Расходы на питание. Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг. Крупные покупки. Обобщение изученного за год.
<b>9 класс</b>		

1	Личная гигиена (2 ч)	Беседа о цели, задачах предмета СБО. Анкета выпускника. Здоровый образ жизни - одно из условий успеха в жизни человека. Стиль одежды. Мода. Внешний вид молодого человека.
2	Одежда и обувь (8 ч)	Обновление одежды. Выбор одежды и обуви при покупке. Уход за одеждой. Правила и способы выведения мелких пятен на одежде. Техника безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.
3	Питание (8 ч)	Диетическое питание. Питание детей ясельного возраста. Приготовление национальных блюд. Составление меню к праздничному столу. Сервировка праздничного стола.
4	Семья (6 ч)	Условия для создания семьи. Семейные отношения. Семейные традиции. Закон Российской Федерации о браке и семье.
5	Культура поведения (6 ч)	Традиции культуры поведения в современном обществе. Соседи. Прием гостей.
6	Жилище (3 ч)	Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер. Сохранение жилищного фонда.
7	Транспорт (3 ч)	Авиатранспорт. Назначение авиатранспорта. Маршруты. Аэропорт. Правила пользования авиатранспортом.
8	Торговля (6 ч)	Рынок. Отделы рынка. Комиссионные магазины, торговля уцененными товарами. Ярмарки. Виды, время и место проведения.
9	Средства связи (3 ч)	Виды связи: пейджер, сотовая, автоответчик, факс, интернет. Денежные переводы. Виды переводов. Заполнение бланков.
10	Медицинская помощь (7 ч)	Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению. Уход за больным. Назначения врача в рецепте, аннотация к лекарствам. Листок нетрудоспособности.
11	Учреждения, организаций и предприятия (3 ч)	Предприятия бытового обслуживания, их назначение. Местонахождение предприятий бытового обслуживания.
12	Экономика домашнего хозяйства (7 ч)	Расходы на удовлетворение культурных потребностей и некоторые текущие расходы. Экономия в домашнем хозяйстве. Сбережения. Назначение сбережений. Хранение денег в банке. Виды вкладов. Кредит. Страхование.
13	Профориентация и трудоустройство (6 ч)	Выбор профессии. Профессионально-жизненная перспектива. Учреждения и отделы по трудоустройству. Обобщение изученного за год.

## II. Требования к знаниям и умениям

Класс	Обучающиеся должны знать:	Обучающиеся должны уметь:
5 класс	– Значение питания, правила безопасной работы режущими	– Прочитать рецепт блюда и подобрать к нему продукты питания,

	<p>инструментами, виды блюд, не требующих тепловой обработки, правила сервировки стола и мытья посуды.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета, периодичность и правила чистки ушей, правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач, о вреде курения и алкоголя.</li> <li>– Виды одежды, обуви и их назначение, правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстиля)</li> <li>– Требования к осанке при ходьбе и сидении, правила поведения при встрече и расставании, при общении со взрослыми и сверстниками, правила поведения за столом.</li> <li>– Виды жилых помещений, почтовый адрес своего дома и школы, правила организации рабочего места школьника.</li> <li>– Основные транспортные средства, рациональный маршрут до школы, количество времени, затрачиваемого на поездку, правила передвижения на велосипеде.</li> <li>– Виды магазинов, назначение продуктовых магазинов и их отделов, правила поведения в магазине</li> </ul>	<p>нарезать хлеб, сырье и вареные овощи, строго соблюдать правила безопасной работы с острыми предметами</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Совершать вечерний и утренний туалет в определенной последовательности, выбирать прическу и причесывать волосы, стирать вещи индивидуального пользования, беречь зрение.</li> <li>– Различать одежду и обувь в зависимости от их назначения, подбирать одежду и обувь по сезону, сушить и чистить обувь и одежду.</li> <li>– Записывать фамилию, имя, отчество своих членов семьи, выполнять правила поведения в семье.</li> <li>– Следить за своей осанкой, походкой, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами,</li> <li>– Правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками, вежливо обращаться с просьбой и вопросами к взрослым.</li> <li>– Писать адрес на почтовых конвертах, соблюдать порядок на рабочем месте и во всем жилом помещении.</li> <li>– Соблюдать правила поведения в общественном транспорте, правила дорожного движения, различать знаки дорожного движения.</li> <li>– Выбирать необходимые продукты питания, округленно подсчитывать сумму и сдачу, культурно вести себя с работниками торговли.</li> </ul>
6 класс	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Способы выбора и хранения доброкачественной продукции, способы приготовления каши, картофеля, макарон, заваривать чай и варить яйца</li> <li>– Правила закаливания организма, приемы обтирания рук и ног, о вреде наркотиков и токсических веществ</li> <li>– Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электроприборами, правила стирки изделий из хлопчатобумажной ткани</li> <li>– Родственные отношения в семье,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдая технику безопасности, нарезать хлеб, сырье и вареные овощи</li> <li>– Закаливать свой организм, соблюдать правила личной гигиены, отказаться от соблазна наркотических и токсических веществ</li> <li>– Пришивать пуговицы, крючки, петли, вешалки; зашивать одежду по распоровшемуся шву, подбирать моющие средства для стирки одежды из хлопчатобумажной ткани</li> <li>– Записывать фамилию, имя, отчество своих членов семьи, выполнять</li> </ul>

	<p>состав семьи, их фамилии, имена, отчества; место работы, должность членов семьи, как распределены хозяйственными – бытовые обязанности между членами семьи, свои права и обязанности в семье</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Правила поведения в культурно - досуговых учреждениях, способы ведения разговоров со старшими и сверстниками</li> <li>– Гигиенические требования к жилому помещению, правила и последовательность проведения влажной и сухой уборки, использование в уборке пылесоса, способы ухода за мебелью и полом, в зависимости от покрытия</li> <li>– Виды междугороднего транспорта, стоимость проезда, порядок приобретения билета</li> <li>– Виды магазинов промышленных товаров, виды специализированных магазинов, правила поведения в магазине и общения с работниками магазинов.</li> <li>– Перечень предметов, посылаемых посылкой, бандеролью, виды писем, бандеролей, посылок, правила поведения на почте</li> <li>– Меры по предупреждению переломов, виды доврачебной помощи, правила оказания первой помощи при ушибах и растяжениях</li> <li>– Виды детских учреждений и их назначение, адрес дома детского творчества</li> </ul> <p>правила поведения в семье; рассказать о месте работы родителей, занимаемой ими должности, выполнять определенные обязанности в семье</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Культурно вести себя в театре, кино, библиотеке, тактично и вежливо вести себя при разговоре со сверстниками и старшими людьми</li> <li>– Производить сухую и влажную уборку помещения, чистить с помощью пылесоса, ухаживать за мебелью и полом</li> <li>– Выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу, ориентироваться в расписании пригородных поездов</li> <li>– Выбирать нужный товар, выяснить срок годности, оплачивать и соблюдать правила поведения в магазинах города</li> <li>– Заполнять бланки на отправку бандероли и посылки, составлять опись вложенных вещей, упаковывать бандероль и посылку</li> <li>– Использовать лекарственные растения при оказании первой помощи, готовить настои и отвары, обрабатывать раны и накладывать повязки</li> <li>– Обращаться с вопросами к работникам ДЮЦ, правильно вести себя на занятиях, соблюдать правила поведения.</li> </ul>
7 класс	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Виды питания и их особенности, значение первых и вторых блюд, правила безопасности при использовании механических и электрических бытовых приборов при приготовлении пищи.</li> <li>– Правила личной гигиены девушки и юноши, виды косметических средств и правила ухода за волосами и кожей лица и рук.</li> <li>– Особенности стирки цветного и белого белья, правила пользования моющими средствами, устройство стиральной машины и способы пользования ею, назначение прачечной и виды её услуг, последовательность и</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Пользоваться механическими и электрическими бытовыми приборами, готовить первое и второе блюдо по рецепту, составлять меню завтрака, обеда и ужина на день.</li> <li>– Определять тип кожи и волос, подбирать средства по уходу в соответствии с этим, правильно ухаживать за кожей лица и волосами.</li> <li>– Ремонтировать разорванные места одежды, штопать, пришивать пуговицу и петельку; стирать белое бельё вручную и с помощью стиральной машины.</li> <li>– Ухаживать за младшими детьми, объяснять им правила игры и играть с</li> </ul>

	<p>особенность глажения одежды из разных тканей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Правила ухода за младшими детьми, различные, тихие и подвижные игры, стишкы, песенки.</li> <li>– Правила поведения при встрече и расставании, правила поведения при вручении и получении подарков.</li> <li>– Последовательность проведения регулярной и сезонной уборки помещения, способы подготовки жилья к зиме, весне и лету, способы ухода за полом в зависимости от покрытия.</li> <li>– Функции железнодорожного транспорта, типы пассажирских вагонов, виды справочных служб и камер хранения, о сроках и месте возврата билетов.</li> <li>– Назначение и различие универмага и универсама.</li> <li>– Виды телефонной связи, правила пользования телефонным справочником, виды междугородней связи, способы оплаты, порядок заказа переговоров.</li> <li>– Меры по предупреждению несчастных случаев, правила оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях.</li> <li>– Адрес местной префектуры, её назначение и услуги, названия отделов.</li> <li>– Говорить ли знакомым и незнакомым о наличие денег в кармане или дома; составные части бюджета семьи; заработную плату членов семьи</li> </ul>	<p>ними.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Культурно вести себя в гостях, выбирать подарки, изготавливать простые сувениры.</li> <li>– Убирать жилые помещения, мыть зеркала и стёкла, утеплять окна.</li> <li>– Ориентироваться в расписании, приобретать билеты, обращаться за справкой в справочное бюро вокзала.</li> <li>– Приобретать товары с учетом их необходимости и своих финансовых возможностей.</li> <li>– Культурно разговаривать по телефону, кратко объяснять причину своего звонка.</li> <li>– Оказать первую помощь при ожоге, обморожении, утопающему.</li> <li>– Обращаться с вопросами к работникам предприятия.</li> <li>– Подсчитывать бюджет семьи; составлять доверенность на получение заработной платы.</li> </ul>
8 класс	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Виды теста, способы приготовления изделий из теста, способы заготовки продуктов впрок.</li> <li>– Правила ухода за кожей лица, приёмы нанесения косметических средств на лицо, шею, руки</li> <li>– Правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей; правила и последовательность глажения белья; виды предприятий по химической очистки одежды, предоставляемые услуги.</li> <li>– Правила ухода за грудным ребёнком, санитарно-гигиенические</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Готовить пресное тесто и изделия из него, подготавливать овощи, делать заготовки впрок</li> <li>– Правильно ухаживать за кожей лица, шеи, рук, ног, использовать подручные средства к имеющимся косметическим средствам</li> <li>– Стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, гладить рубашки и блузки</li> <li>– Купать, одевать, пеленать ребёнка, содержать в порядке его вещи</li> <li>– Культурно и вежливо вести себя при знакомстве в общественных местах,</li> </ul>

	<p>требования к содержанию детской посуды, постельки, игрушек.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Правила поведения юноши и девушки при встрече, знакомстве и расставании, требования к внешнему виду</li> <li>– Правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванной комнаты; моющие средства для уборки; санитарно-гигиенические требования к данным помещениям.</li> <li>– Основные автобусные маршруты, правила безопасной поездки</li> <li>– Рынок, его виды и отличия от магазина, правила поведения и права покупателя.</li> <li>– Виды телефонной связи, правила пользования, периодичность оплаты, виды междугородней связи и способы её осуществления</li> <li>– Меры по предупреждению несчастных случаев в быту, правила и приёмы оказания первой медицинской помощи</li> <li>– Куда обращаться в случае необходимости помощи; адрес местной префектуры; функции отдела по учету и распределению жилплощади, отдела социального обеспечения, отдела народного образования, комиссии по делам несовершеннолетних, отдела по трудуоустройству.</li> <li>– Основные составные части бюджета, статьи расходов и доходов, правила экономии и сбережения.</li> </ul>	<p>выбирать косметические средства, украшения и духи</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Мыть кафельные стены, чистить раковины</li> <li>– Покупать билет, пользоваться расписанием, обращаться за справкой.</li> <li>– Находить нужные товары, выбирать продукцию в соответствии с её качеством.</li> <li>– Кратко объяснять причину звонка по телефону, получать справку, узнавать время, культурно и вежливо разговаривать по телефону.</li> <li>– Оказывать первую помощь при ожоге, обморожении, утопающему</li> <li>– Обращаться с вопросами и просьбами к работникам префектуры</li> <li>– Подсчитывать бюджет семьи, составлять доверенность, снимать показатели счетчика, соблюдать правила экономии и порядок помещений сбережений в сбербанки.</li> </ul>
9 класс	<ul style="list-style-type: none"> <li>– О вредном воздействии алкоголя, наркотиков и курения на организм человека.</li> <li>– Размеры своих одежды и обуви, гарантийные сроки носки, правила возврата, способы выведения пятен в домашних условиях.</li> <li>– Значение диетического питания, особенности и важности питания детей ясельного возраста, названия и рецепты 1-2 национальных блюд.</li> <li>– Основные виды семейных отношений, формы организации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Подбирать одежду и обувь в соответствии со своим размером, выводить пятна на одежде различными способами.</li> <li>– Составлять меню диетического питания на день, составлять меню на день для ребенка ясельного возраста, выполнять сервировку праздничного стола.</li> <li>– Анализировать различные семейные ситуации, выполнять морально-этические нормы взаимоотношения в семье, поддерживать</li> </ul>

<p>отдыха и досуга в семье, семейные традиции, обязанности членов семьи.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Правила поведения в обществе – правила приёма гостей.</li> <li>– Правила расстановки мебели в квартире, требования к подбору предметов интерьера, правила сохранения жилищного фонда.</li> <li>– Службы аэровокзала, порядок приобретения и возврата билетов, правила поведения в аэропорту.</li> <li>– Виды ярмарок, отличия ярмарки от магазина.</li> <li>– Виды денежных переводов, их стоимость, виды телефонной связи.</li> <li>– Способы распространения инфекционных заболеваний, меры по их предупреждению, правила и приёмы ухода за больным.</li> <li>– Местонахождение предприятий бытового обслуживания, какие виды услуг они оказывают</li> <li>– Учреждения и отделы по трудоустройству, их местонахождение, виды документов для устройства на работу, перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.</li> </ul>	<p>и укреплять семейные традиции.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Встречать гостей, вежливо вести себя во время приёма.</li> <li>– Расставлять мебель в квартире, подбирать детали интерьера.</li> <li>– Определять маршрут и выбирать транспортное средство.</li> <li>– Заполнить почтовый и телеграфный переводы, подсчитать стоимость денежных отправлений.</li> <li>– Предупреждать инфекционные заболевания, строго соблюдать правила ухода за больным.</li> <li>– Обращаться с вопросом и просьбой к работникам предприятий бытового обслуживания.</li> <li>– Обращаться в отделы кадров учреждений для устройства на работу, писать заявления, автобиографию, заявки на материалы, расписку, докладную и заполнять анкету.</li> </ul>
--	---

### III. Тематическое планирование

#### 5 класс (68 ч)

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Беседа о цели, содержании и значении предмета СБО. Правила техники безопасности в кабинете.	1
2	Личная гигиена, её значение для жизни и здоровья человека. Утренний и вечерний туалет.	2
3	Содержание в чистоте вещей личного пользования. Уход за волосами.	2
4	Гигиена зрения, правила бережного отношения при чтении и просмотре телевизора.	2
5	Гигиена слуха.	2
6	Значение одежды, головных уборов и обуви для человека.	2
7	Правила и приёмы повседневного ухода за одеждой.	2
8	Правила и приёмы ухода за обувью.	2
9	Значение питания в жизни и деятельности человека.	2

	Разнообразие продуктов питания.	
10	Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей.	2
11	Место приготовления пищи и его оборудование.	2
12	Правила и приёмы ухода за посудой.	2
13	Сервировка стола к завтраку.	2
14	Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Бутерброды.	2
15	Приготовление овощного салата.	2
16	Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя для общего состояния здоровья.	2
17	Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании.	2
18	Формы обращения к старшим и сверстникам с просьбой, вопросом.	2
19	Разговор со старшими и сверстниками.	2
20	Правила поведения за столом.	2
21	Виды жилых помещений в городе и селе.	2
22	Жилой дом.	2
23	Варианты квартир и подсобных помещений, виды отопления.	2
24	Почтовый адрес дома и школы.	2
25	Наземный городской транспорт.	2
26	Правила проезда в городском транспорте. Правила поведения в транспорте.	2
27	Правила поведения на улицах города. Правила дорожного движения.	2
28	Виды торговых предприятий. Их назначение для обеспечения жизни и деятельности человека.	2
29	Продуктовые магазины и их отделы.	2
30	Продуктовые специализированные магазины.	2
31	Виды товаров, отпускаемых в продуктовых магазинах	2
32	Порядок приобретения товаров в продуктовых магазинах.	2
33	Хранение продуктов питания. Срок годности продовольственных товаров.	2
34	Правила поведения в магазине.	1
35	Виртуальная экскурсия в продуктовый магазин.	1
36	Обобщение изученного за год: деловая игра.	1

### 6 класс (68 ч)

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Беседа о цели, содержании и значении предмета СБО. Правила техники безопасности в кабинете.	1
2	Значение закаливания организма. Правила и приёмы закаливания.	2

3	Уход за руками (уход за ногтями и кожей рук)	1
4	Уход за ногами (уход за ногтями и кожей ног)	1
5	Мелкий ремонт одежды.	1
6	Пришивание пуговиц.	2
7	Пришивание вешалок.	2
8	Мелкий ремонт одежды.	1
9	Зашивание распоровшегося шва.	2
10	Правила и приёмы ручной стирки.	1
11	Утюжка фартуков, косынок, салфеток.	1
12	Гигиена приготовления пищи.	1
13	Хранение продуктов и готовой пищи.	1
14	Определение срока годности продуктов.	1
15	Приготовление блюд из круп, макаронных изделий.	1
16	Приготовление блюд из картофеля и других овощей.	1
17	Приготовление блюд из молока и молочных продуктов.	1
18	Сервировка стола к ужину.	1
19	Состав семьи. Родственные отношения.	2
20	Личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.	2
21	Поведение в общественных местах.	2
22	Поведение при посещении массовых мероприятий.	1
23	Гигиенические требования к жилому помещению.	1
24	Основные правила организации рабочего места школьника.	1
25	Повседневная сухая и влажная уборка помещения.	1
26	Уход за полом. Средства по уходу за полом.	2
27	Комнатные растения: их назначение и уход за ними.	2
28	Основные транспортные средства.	2
29	Пользование городским транспортом. Оплата проезда.	1
30	Наиболее рациональные маршруты передвижения в разные точки города.	1
31	Пригородные поезда.	1
32	Правила пользования пригородным железнодорожным транспортом.	2
33	Продовольственные и специализированные продовольственные магазины.	2
34	Виды товаров, их стоимость.	2
35	Порядок приобретения товаров.	2
36	Основные средства связи.	2
37	Виды почтовых отправлений.	2
38	Виды писем. Написание адреса и индекса на конвертах.	2
39	Медицинские учреждения. Их назначение.	2
40	Работники медицинских учреждений.	1

41	Виды медицинской помощи. Вызов "скорой помощи" и врача на дом.	2
42	Использование различных видов медицинской помощи.	2
43	Дошкольные и школьные учреждения.. Их назначение.	2
44	Правила поведения в учреждениях дополнительного образования.	2
45	Обобщение изученного за год: деловая игра.	2

### 7 класс (68 ч)

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Беседа о цели, содержании и значении предмета СБО. Правила техники безопасности в кабинете.	1
2	Личная гигиена подростка.	1
3	Индивидуальные предметы гигиены.	1
4	Правила сохранения чистоты и здоровья тела.	1
5	Гигиена одежды, нательного и постельного белья.	2
6	Ремонт разорванных мест одежды, штопка.	3
7	Стирка белья вручную и с помощью стиральной машины.	2
8	Утюжка белья.	1
9	Химчистка. Виды услуг. Правила пользования.	1
10	Приготовление пищи: обед.	2
11	Блюда из овощей.	1
12	Блюда из рыбных и мясных продуктов.	1
13	Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи.	2
14	Сервировка стола к обеду.	1
15	Уход за младшими детьми.	2
16	Разучивание тихих и подвижных игр.	2
17	Поведение в гостях.	2
18	Подарки.	2
19	Изготовление простых изделий, используемых в качестве подарка, сувенира.	3
20	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения	2
21	Животные дома.	1
22	Санитарная обработка помещения в случае необходимости.	1
23	Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия.	2
24	Междугородний железнодорожный транспорт.	1
25	Вокзал и его службы.	1
26	Приобретение железнодорожных билетов.	1
27	Универсальные и специализированные промтоварные магазины.	2
28	Стоимость товаров. Порядок приобретения товаров.	2

29	Правила поведения в магазине.	2
30	Виды бандеролей.	1
31	Почта. Виртуальная экскурсия.	2
32	Домашняя аптечка. Термометр.	1
33	Лекарственные растения.	2
34	Первая помощь при травмах, ранах, микротравмах.	2
35	Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах.	2
36	Промышленные предприятия. Работники промышленных предприятий.	3
37	Промышленные предприятия города.	2
38	Деньги. Их значение в нашей жизни.	2
39	Бюджет семьи. Мелкие расходы.	3
40	Обобщение изученного за год: деловая игра	2

### 8 класс (68 ч)

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Беседа о цели, содержании и значении предмета СБО. Правила техники безопасности в кабинете.	1
2	Типы кожи и правила ухода за кожей лица.	2
3	Виды косметических средств для лица и правила пользования ими.	2
4	Уход за одеждой из шерстяных и синтетических тканей. Стирка изделий в домашних условиях.	2
5	Правила и приемы утюжки блузок, рубашек, платьев, брюк.	2
6	Прачечная. Правила пользования. Виды услуг.	1
7	Приготовление изделий из теста.	1
8	Разнообразие изделий из теста, способы и последовательность приготовления.	2
9	Заготовка продуктов впрок.	1
10	Квашение, соление овощей.	1
11	Варка варенья из фруктов, ягод.	1
12	Упражнения в составлении меню.	2
13	Грудной ребенок в семье. Уход за грудным ребенком.	2
14	Грудной ребенок в семье. Правила содержания детской посуды, игрушек.	1
15	Культура общения юноши и девушки.	2
16	Внешний вид молодых людей.	2
17	Уборка кухни, санузла и ванной комнаты.	2
18	Моющие средства, используемые при уборке кухни и санузла.	1
19	Санитарно-гигиенические требования к жилому помещению.	1
20	Правила техники безопасности при работе с химическими	1

	веществами.	
21	Междугородний автотранспорт. Автовокзал.	2
22	Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.	2
23	Водный транспорт.	2
	Специализированные магазины. Ассортимент товаров в различных специализированных магазинах.	2
24	Стоимость основных промышленных товаров.	2
25	Упражнения в подсчете стоимости покупок.	2
26	Культура поведения в магазине.	2
27	Телефон. Виды телефонной связи.	1
28	Культура разговора по телефону.	2
29	Междугородняя телефонная связь. Правила пользования телефонным справочником.	1
30	Первая помощь при несчастном случае (ожогах, обмораживании, отравлении).	2
31	Первая помощь при несчастном случае (тепловом и солнечном ударам).	2
32	Первая помощь утопающему.	1
33	Глистные заболевания и меры по их предупреждению.	1
34	Департамент, муниципалитет. Их назначение.	1
35	Префектура. Полиция. Их назначение.	1
36	Бюджет семьи. Основные статьи расходов.	2
37	Планирование расходов с учетом бюджета и состава семьи.	2
38	Расходы на питание.	2
39	Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг.	2
40	Крупные покупки.	2
41	Обобщение изученного за год: деловая игра.	2

### 9 класс (68 ч)

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Беседа о цели, задачах предмета СБО. Анкета выпускника.	1
2	Здоровый образ жизни - одно из условий успеха в жизни человека.	1
3	Стиль одежды. Мода.	1
4	Внешний вид молодого человека.	1
5	Обновление одежды.	1
6	Выбор одежды и обуви при покупке.	2
7	Уход за одеждой.	1
8	Правила и способы выведения мелких пятен на одежде.	1
9	Техника безопасности при пользовании средствами для	1

	выведения пятен.	
10	Диетическое питание.	1
11	Питание детей ясельного возраста.	1
12	Приготовление национальных блюд.	2
13	Составление меню к праздничному столу.	2
14	Сервировка праздничного стола.	2
15	Условия для создания семьи.	1
16	Семейные отношения.	2
17	Семейные традиции.	2
18	Закон Российской Федерации о браке и семье.	1
19	Традиции культуры поведения в современном обществе.	2
20	Соседи.	2
21	Прием гостей.	2
22	Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер.	2
23	Сохранение жилищного фонда.	1
24	Авиатранспорт. Назначение авиатранспорта. Маршруты.	2
25	Аэровокзал. Правила пользования аэротранспортом.	1
26	Рынок. Отделы рынка.	2
27	Комиссионные магазины, торговля уцененными товарами.	2
28	Ярмарки. Виды, время и место проведения.	2
29	Виды связи: пейджер, сотовая, автоответчик, факс, интернет.	1
30	Денежные переводы. Виды переводов. Заполнение бланков.	2
31	Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению.	2
32	Уход за больным.	2
33	Назначения врача в рецепте, аннотация к лекарствам.	2
34	Листок нетрудоспособности.	1
35	Предприятия бытового обслуживания, их назначение.	2
36	Местонахождение предприятий бытового обслуживания.	1
37	Расходы на удовлетворение культурных потребностей и некоторые текущие расходы.	2
38	Экономия в домашнем хозяйстве.	2
39	Сбережения. Назначение сбережений.	1
40	Хранение денег в банке. Виды вкладов.	1
41	Кредит. Страхование.	1
42	Выбор профессии.	2
43	Профессионально-жизненная перспектива.	2
44	Учреждения и отделы по трудуоустройству.	1
45	Обобщение изученного за год: деловая игра.	1