

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Северная основная общеобразовательная школа

Принята  
решением педагогического совета  
МОУ Северная ООШ  
протокол №1 от 28.08.2020 г.

Утверждено  
приказом директора  
МОУ Северная ООШ  
приказ №68 от 28.08.2020 г.

**Рабочая программа  
по курсу «Социально-бытовая ориентировка»  
5- 9 классы  
(адаптированная)**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по СБО составлена на основе программы специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида: 5-9 кл./ Под редакцией В.В. Воронковой (раздел «Социально - бытовая ориентировка» авторы: В.И. Романина, Н.П. Павлова). Москва: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2013. – сб.1;

Программа по СБО является компенсаторно-адаптационной. Она определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения СБО.

Специальные коррекционные занятия по СБО направлены на практическую подготовку воспитанников к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний умений и навыков, способствующих социальной адаптации, повышение уровня общего развития учащихся.

**Цель** программы – подготовка учащихся к самостоятельной жизни и адаптации в современном социуме.

**Задачи** предмета социально – бытовая ориентировка:

-формирование знаний, умений, навыков сопутствующих социальной адаптации выпускников специальных (коррекционных) учреждений, повышение общего развития учащихся и их всесторонняя подготовка к будущей самостоятельной жизни:

-коррекция недостатков психофизического развития (психических функций и познавательной деятельности);

-развитие коммуникативной функции как неперенное условие социальной адаптации.

Занятия по СБО проводятся в кабинете, обеспечивающем выполнение всех видов теоретических и практических работ, предусмотренной программой.

**Реализация коррекционной работы  
по разделам предмета социально – бытовая ориентировка:**

**Планирование коррекционной работы СБО в 5 классе**

| №<br>п/п | Разделы              | Коррекционная работа                                                                                                                               |
|----------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | «Личная гигиена»     | Развивать осознанное восприятие при знакомстве с предметами личной гигиены и активизировать слуховое внимание при изучении способов ухода за ними. |
| 2        | «Торговля»           | Развивать пространственную ориентировку и зрительное внимание при знакомстве с видами торговых предприятий и правилами приобретения товаров.       |
| 3        | «Одежда и обувь»     | Развивать логическое восприятие при распределении одежды и обуви на категории: по сезонам и назначению.                                            |
| 4        | «Жилище»             | Развивать пространственную ориентировку при знакомстве с жилыми помещениями и их назначением.                                                      |
| 5        | «Питание»            | Развивать мелкую моторику рук и эстетическое восприятие при знакомстве с кухонными приспособлениями и элементарной сервировке кухонного стола.     |
| 6        | «Культура поведения» | Развивать наглядно-действенное внимание и восприятие при формировании навыков культурного поведения в процессе общения со старшими и сверстниками. |
| 7        | «Транспорт»          | Развивать осознанное восприятие в процессе знакомства с городским транспортом и правилами поведения в нем.                                         |
| 8        | «Семья»              | Способствовать развитию социально- бытовой ориентировки, осуществляя связь с жизнью                                                                |

**Планирование коррекционной работы СБО в 6 классе**

| №<br>п/п | Разделы          | Коррекционная работа                                                                      |
|----------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | «Личная гигиена» | Способствовать развитию навыков гигиены, развивать самоконтроль при выполнении утренних и |

|    |                                           |                                                                                                                                                                                                                  |
|----|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                           | вечерних процедур.                                                                                                                                                                                               |
| 2  | «Одежда и обувь»                          | Развивать мелкую моторику при выполнении практических заданий по уходу за собственной одеждой. Активизировать словарный запас, и зрительное внимание.                                                            |
| 3  | «Питание»                                 | Активизировать мыслительную деятельность, мелкую моторику рук при приготовлении пищи. Развивать зрительное и слуховое внимание при работе с рецептами.                                                           |
| 4  | «Семья»                                   | Расширять кругозор, способствовать развитию пространственной ориентировки, распределению зрительного внимания при заполнении таблиц.                                                                             |
| 5  | «Культура поведения»                      | Способствовать развитию пространственной ориентировки, расширению кругозора, зрительного и слухового внимания. Развивать навыки культурного поведения при посещении культурно - досуговых центров города.        |
| 6  | «Жилище»                                  | Активизировать мыслительные процессы и словесно-логическое мышление при восстановлении последовательности выполнения уборки жилого помещения, опираясь на жизненный опыт учащихся.                               |
| 7  | «Транспорт»                               | Корригировать мыслительные и речевые процессы при ознакомлении с разновидностями транспорта. Развивать зрительное и слуховое восприятие в процессе экскурсий на вокзал.                                          |
| 8  | «Торговля»                                | Способствовать развитию социально-бытовой ориентировки в процессе практического знакомства со специализированными магазинами города и района. Развивать осознанное восприятие.                                   |
| 9  | «Средства связи»                          | Расширять словарный запас по теме в процессе знакомства с видами предоставляемых услуг почты. Развивать зрительное и слуховое внимание и пространственную ориентировку в процессе упаковки посылок и бандеролей. |
| 10 | «Медицина»                                | Развивать осознанное восприятие при практической работе по оказанию первой медицинской помощи. Активизировать мыслительную и речевую деятельность.                                                               |
| 11 | «Учреждения , организации и предприятия » | Развивать наблюдательность, осознанное восприятие в процессе знакомства с дошкольными учреждениями.                                                                                                              |

## Планирование коррекционной работы СБО в 7 классе

| №<br>п/п | Разделы                                 | Коррекционная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | «Личная гигиена»                        | Развивать осознанное восприятие и слуховое внимание в процессе ознакомления учащихся с особенностями личной гигиены в жизни подростка. Способствовать правильному распределению внимания и расширению кругозора.                                                                                            |
| 2        | «Торговля»                              | Активизировать зрительную память и внимание, логическое мышление при определении назначения и выделения отличий и сходств универсама и универсама. Развивать аналитико-синтетическую деятельность. Расширять словарный запас, осуществляя взаимосвязь с жизнью.                                             |
| 3        | «Учреждения, организации и предприятия» | Способствовать развитию аналитико-синтетической деятельности при распределении предприятий города на определенные категории и в процессе формирования представлений об их назначении. Активизировать осознанное восприятие и логическое мышление.                                                           |
| 4        | «Жилище»                                | Развивать осознанное восприятие и бытовую ориентировку при распределении навыков уборки жилого помещения. Активизировать мыслительную деятельность, общую и мелкую моторику при практической отработке полученных знаний.                                                                                   |
| 5        | «Одежда »                               | Развивать мелкую моторику рук и глазомер при практическом выполнении ремонта одежды. Развивать переключаемость внимания с одного вида деятельности на другой. Расширять словарный запас и связную речь.                                                                                                     |
| 6        | «Питание»                               | Активизировать мыслительную и речевую деятельность при знакомстве с видами и значением питания. Развивать логическое мышление и воображение при составлении меню, учитывая принятые требования. Развивать мелкую моторику рук, зрительное и слуховое восприятие в процессе приготовления 1х , 2х и 3х блюд. |
| 7        | «Семья»                                 | Способствовать развитию социально-бытовой ориентировки, осуществляя связь с жизнью                                                                                                                                                                                                                          |
| 8        | «Транспорт»                             | Способствовать развитию осознанного восприятия и мыслительной деятельности при формировании представлений о железнодорожном транспорте, опираясь на жизненный опыт учащихся.                                                                                                                                |

|    |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                 | Корректировать внимание и поведенческие навыки в процессе практического повторения изученного.                                                                                                                                                                                     |
| 9  | «Экономика домашнего хозяйства» | Развивать речевую и мыслительную деятельность при изучении бюджета семьи, осуществляя практическую направленность и взаимосвязь с жизнью. Обогащение словарного запаса.                                                                                                            |
| 10 | «Медицина»                      | Активизировать речевую деятельность, развивать связную речь в процессе составления последовательного рассказа, сопровождаемого практическими действиями при оказании первой медицинской помощи. Расширять кругозор, осуществляя взаимосвязь с жизнью.                              |
| 11 | «Культура поведения»            | Активизировать воображение и логическое мышление при подборе одежды в соответствии с назначением и подборе и оформлении подарков. Развивать связную и обоснованную речь в процессе составления правил приёма и отказа от приглашения в гости. Корректировать поведенческие навыки. |
| 12 | «Средства связи»                | Развивать бытовую направленность восприятия и внимания в процессе практической деятельности. Развивать наблюдательность и способность правильно распределять внимание при ознакомлении с работой почты.                                                                            |

### Планирование коррекционной работы СБО в 8 классе

| № п/п | Разделы          | Коррекционная работа                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | «Личная гигиена» | Развивать осознанное восприятие и слуховое внимание в процессе ознакомления учащихся с особенностями косметических средств. Способствовать правильному распределению внимания и расширению кругозора.                                                                                          |
| 2     | «Питание»        | Активизировать мыслительную и речевую деятельность при знакомстве с видами и значением выпечек. Развивать логическое мышление и воображение при составлении меню, учитывая принятые требования. Развивать мелкую моторику рук, зрительное и слуховое восприятие в процессе приготовления блюд. |
| 3     | «Одежда »        | Развивать переключаемость внимания с одного вида деятельности на другой. Расширять словарный                                                                                                                                                                                                   |

|    |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                 | запас и связную речь. Корректировать навыки ведения домашнего хозяйства, правильно распределяя силы и внимание.                                                                                                                                                                                                              |
| 4  | «Семья»                         | Способствовать развитию социально-бытовой ориентировки, осуществляя связь с жизнью. Развивать осознанное внимание и восприятие при знакомстве с правилами ухода за грудными детьми                                                                                                                                           |
| 5  | «Экономика домашнего хозяйства» | Развивать речевую и мыслительную деятельность при изучении бюджета семьи, осуществляя практическую направленность и взаимосвязь с жизнью. Обогащение словарного запаса. Развитие зрительного внимания при оформлении необходимых документов. Осуществлять взаимосвязь с математикой при оформлении расчетных записей.        |
| 6  | «Культура поведения»            | Активизировать воображение и логическое мышление при подборе одежды и косметических средств, в соответствии с назначением мероприятия. Развивать связную и обоснованную речь в процессе составления правил общения с противоположным полом, осуществляя взаимосвязь с жизненным опытом. Корректировать поведенческие навыки. |
| 7  | «Жилище»                        | Развивать осознанное восприятие и бытовую ориентировку при распределении навыков уборки жилого помещения, в соответствии с его назначением. Активизировать мыслительную деятельность, общую и мелкую моторику при практической отработке полученных знаний.                                                                  |
| 8  | «Транспорт»                     | Способствовать развитию осознанного восприятия и мыслительной деятельности при формировании представлений об автотранспорте, опираясь на жизненный опыт учащихся. Корректировать внимание и поведенческие навыки в процессе экскурсий                                                                                        |
| 9  | «Торговля»                      | Активизировать зрительную память и внимание, логическое мышление при выборе покупок к ужину, с учетом различных меню. Развивать аналитико-синтетическую деятельность. Расширять словарный запас, осуществляя взаимосвязь с жизнью.                                                                                           |
| 10 | «Средства связи»                | Развивать бытовую направленность восприятия и внимания в процессе практической деятельности. Развивать наблюдательность и способность правильно распределять внимание при ознакомлении с работой телеграфа.                                                                                                                  |
| 11 | «Медицина»                      | Активизировать речевую деятельность, развивать                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|    |                                         |                                                                                                                                                                                                        |
|----|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                         | связную речь в процессе составления последовательного рассказа, сопровождаемого практическими действиями при оказании первой медицинской помощи. Расширять кругозор, осуществляя взаимосвязь с жизнью. |
| 12 | «Учреждения, организации и предприятия» | Способствовать развитию аналитико-синтетической деятельности при формировании представлений о назначении органов власти и их разнообразии. Активизировать осознанное восприятие и логическое мышление. |

### Планирование коррекционной работы СБО в 9 классе

| №<br>п/п | Разделы          | Коррекционная работа                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | «Личная гигиена» | Развивать осознанное восприятие и слуховое внимание в процессе ознакомления учащихся с правилами здорового образа жизни, о вредном воздействии алкоголя и наркотиков, курения на организм человека. Способствовать правильному распределению внимания и расширению кругозора. |
| 2        | «Одежда и обувь» | Расширять кругозор учащихся. Активизировать процессы припоминания, опираясь на жизненный опыт, при формировании представлений о моде и стилях одежды. Развивать глазомер и точные математические навыки при вычислении размеров одежды. Развивать бытовую ориентировку.       |
| 3        | «Жилище»         | Способствовать развитию бытовой, пространственной ориентировки при формировании представлений об интерьере. Развивать воображение, зрительное внимание при практической расстановке мебели с учетом предъявляемых требований, опираясь на жизненный опыт.                     |
| 4        | «Питание»        | Активизировать мыслительную и речевую деятельность при знакомстве с видами и значением питания. Развивать логическое мышление и воображение при составлении меню, учитывая принятые требования. Развивать мелкую моторику рук, зрительное и слуховое восприятие, воображение  |

|    |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                 | в процессе сервировки стола.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 5  | «Семья»                         | Активизировать мыслительные процессы, аналитико-синтетическую деятельность при распределении обязанностей в семье и осознанное восприятие при выявлении условий для создания семьи. Развивать связную речь и воображение в процессе написания сочинения на тему «Моя семья».                                                                                                           |
| 6  | «Культура поведения»            | Корректировать навыки поведения в обществе. Развивать воображение и слуховое внимание в процессе формирования правил хорошего тона.                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 7  | «Транспорт»                     | Активизировать мыслительную и речевую деятельность, расширять кругозор и пространственную ориентировку при знакомстве с авиатранспортом, его разнообразием и назначением.                                                                                                                                                                                                              |
| 8  | «Средства связи»                | Расширять словарный запас, развивать слуховое внимание и восприятие при оформлении квитанций на денежный перевод. Активизировать математическое, логическое мышление в процессе практического применения полученных знаний.                                                                                                                                                            |
| 9  | «Медицина»                      | Способствовать развитию аналитико-синтетической деятельности при распределении обязанностей по уходу за больным. Корректировать поведенческие навыки для профилактики инфекционных заболеваний                                                                                                                                                                                         |
| 10 | «Торговля»                      | Развивать наблюдательность и зрительное внимание в процессе формирования представлений о ярмарках, рынках, комиссионных магазинах, осуществляя практическую направленность и взаимосвязь с жизнью.                                                                                                                                                                                     |
| 11 | «Экономика домашнего хозяйства» | Развивать речевую и мыслительную деятельность при изучении бюджета семьи, видов и целей сбережений, кредита, государственного страхования. Осуществляя практическую направленность и взаимосвязь с жизнью. Обогащение словарного запаса. Развитие зрительного внимания при оформлении необходимых документов. Осуществлять взаимосвязь с математикой при оформлении расчетных записей. |
| 12 | «Учреждения, организации»       | Развивать пространственную ориентировку, расширять кругозор, опираясь на жизненный опыт учащихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|    |                       |                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | и<br>предприятия<br>» |                                                                                                                                                                                                                                    |
| 13 | «Трудоустройство»     | Развивать мыслительную и речевую деятельность для более успешной адаптации в дальнейшей жизни. Развивать осознанное восприятие, слуховое и зрительное внимание, в процессе оформления деловых бумаг, соблюдая принятые требования. |

Настоящая программа составлена с учётом возрастных и психофизических особенностей развития воспитанников, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объёма сведений.

Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у воспитанников с ограниченными возможностями здоровья необходимые навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем мире, а также практически знакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придётся обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Большое значение имеют разделы, направленные на формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия должны способствовать усвоению морально этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса воспитанников и т. д.

Большинство разделов программы изучается с пятого по девятый класс. Это позволяет учителю, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствованию имеющихся у них умений и навыков, формированию новых.

Основными формами и методами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры, беседы. Все разделы программы предусматривают проведение практических работ или заданий.

**Объяснение** – проводится при четком соблюдении различных дидактических принципов, используемых в специальном обучении. Метод объяснения используется при изучении нового материала или для закрепления сложного, не усвоенного ранее.

**Рассказ** – повествовательное изложение содержания учебного материала. На уроках СБО использую: рассказ-вступление, направленный на подготовку к восприятию нового материала; рассказ-изложение,

раскрывающий содержание новой темы; рассказ-заключение, обобщающий материал.

**Беседа** – это вопросно-ответный метод обучения. Она применяется для сообщения новых знаний, закрепления, повторения, а также для контроля. Для построения беседы выбираю небольшой по объему материал, делю его на несколько логических частей, к каждой части подбираю вопросы. Учитываются знания, опыт и типологические особенности учащихся. Беседа является одним из основных методов обучения на уроках СБО.

В зависимости от задач урока и оснащенности кабинета могут использоваться разные формы организации **практических работ**, как коллективные, так и индивидуальные.

**Экскурсии** – им отводится значительное место в программе. Экскурсии: вводные, текущие и итоговые. Текущие экскурсии служат для конкретизации и закрепления определенного учебного материала. Так, при изучении раздела «Средства связи» в 6 классе проводится экскурсия на почту с целью расширения и закрепления знаний о почтовых отправлениях. Итоговые экскурсии организуются при завершении работы над темой. Например, работу по теме «Экономика домашнего хозяйства» 8 класс следует закончить экскурсией в сбербанк.

Любая экскурсия не является самоцелью и используется в сочетании с другими организационными формами обучения (беседа, рассказ, практическая работа).

**Сюжетно-ролевые игры** применяются как один из ведущих методов обучения. В сочетании с другими методическими приемами их использую при изучении таких разделов, как «Торговля», «Средства связи» и др. Сюжетно-ролевые игры в основном провожу на этапе закрепления пройденного материала и для формирования навыков общения. Воспроизводя в игре конкретные жизненные ситуации, учащиеся применяют усвоенные ими знания и приемы (например, правила поведения, приемы ухода за маленьким ребенком и т. д.). Вариантом сюжетно-ролевых игр является метод моделирования реальных сюжетных ситуаций и может применяться как метод обучения и как форма организации учебной деятельности.

На занятиях по СБО уделяю внимание обогащению словарного запаса: использую пословицы, поговорки, загадки для развития устной, письменной речи. Слежу за полнотой устных ответов, последовательностью изложения.

На занятиях СБО использую все виды наглядности: *натуральная* (посуда, одежда, игрушки и др.); *образная* (рисунки, плакаты, картины); *символическая* (например, условные изображения служб вокзала, температурных режимов электроутюга, стиральной машины-автомат и др.); *графическая* (учебные инструкционные карты, стандартные инструкции, бланки квитанций, таблицы); *схематическая* (схема линий метро, пассажирского транспорта).

Занятия по СБО тесно связаны с уроками русского языка, чтения, математики, географии, трудового обучения,

биологии. На всех этапах занятия в связи с изученным материалом слежу за полнотой ответов, последовательностью изложения, умением правильно построить фразу, диалог, обосновать вывод.

Рабочая программа по СБО для 5 класса составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные сведения во время уроков чтения и развития речи в младших классах, и рассчитан на 34 часа учебного времени.

Рабочая программа для по СБО для 6-8 классов построена по принципу систематичности и последовательности в обучении: опора на имеющиеся знания, умения и навыки, формирование на их базе новых, с распределением и углублением изученных ранее тем. Программа рассчитана на 68 часов учебного времени.

Каждый раздел имеет свое продолжение с 5-8 класс. Содержание программного материала обусловлено реалиями жизни, окружающими учащимися. Каждый раздел состоит из нескольких тем и содержания работы по каждой из них. Время, отведенное на изучение темы, может варьироваться в зависимости от степени его усвоения учащимися.

**Формы контроля и возможные варианты его проведения.** Оценочная деятельность состоит из фронтального и индивидуального письменного и устного опроса с использованием: тестов, кроссвордов, буквенных и цифровых заданий (карточек-заданий), практических работ. Контрольно-измерительный материал создается в соответствии с психофизическими особенностями учащихся каждого класса.

В конце года проводится контрольная (проверочная) работа (итоговый контроль) по изученному материалу в виде теста.

**Основное содержание предмета, практические работы по СБО**  
**5 класс**

| Разделы              | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Введение»           | Беседа о цели, содержании и значении предмета СБО. Особенности уроков СБО. Знакомство с кабинетом, правила поведения в нем. Соблюдение правил техники безопасности в кабинете. Соблюдение санитарно - гигиенических требований на занятиях                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| «Личная гигиена»     | <p>Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. Содержание в чистоте и порядке личных вещей. Типы волос и пользование шампунем в соответствии с типом волос. Здоровье и красота прически</p> <p>Гигиена зрения и слуха, гигиена чтения. Как смотреть телевизор.</p> <p><b>Практические работы</b></p> <p>Выполнение утреннего и вечернего туалета: мытье рук, лица, ушей, чистка зубов,</p> <p>Выполнение вечернего туалета, Подбор моющего средства в соответствии с типом волос. Подбор расчески, прически причесывание волос Измерение расстояния от книги до глаз, от телевизора до зрителя. Установка настольной лампы Чистка ушей</p>                   |
| «Одежда и обувь»     | <p>Виды одежды и обуви и головных уборов. Классификация одежды по сезонам (верхняя одежда, легкое платье.) Одежда повседневная, праздничная, спортивная. Правила и приёмы повседневного ухода за одеждой. Предупреждение загрязнения, сушка мокрой одежды. Подготовка к хранению одежды. Правила, приёмы и средства ухода за обувью Правила и приёмы сушки мокрой обуви. Подготовка к хранению обуви.</p> <p><b>Практические работы</b></p> <p>Чистка и сушка повседневной одежды, верхней одежды, обуви.</p>                                                                                                                                                                                                                      |
| «Питание»            | <p>Продукты питания (хлеб, мясо, овощи, фрукты ит.д.). Значение разнообразия продуктов питания для здоровья человека. Место приготовления пищи и его оборудование. Кухонные принадлежности и приборы. Правила пользования и ухода за ними. Кухонные приборы, принадлежности и посуда. Правила пользования и уход за ними. Химические средства по уходу за посудой. Приготовление завтрака. Простые и комбинированные, горячие и холодные бутерброды. Яйца отварные, яичница, и омлет. Приготовление салата, винегрета. Заваривание чая. Сервировка стола к завтраку.</p> <p><b>Практические работы</b></p> <p>Приготовление бутербродов, салата, сервировка стола к завтраку. Чистка и мытьё кухонных принадлежностей и посуды</p> |
| «Культура поведения» | Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя для общего здоровья. Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании. Формы обращения с просьбой, вопросом к старшим и сверстникам. Разговор со старшими и сверстниками. Правила поведения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | за столом.                                                                                                                                                                                                                                                |
| «Жилище»    | <p>Виды жилых помещений в городе и деревне. Жилой дом, интернатские помещения. Варианты квартир и подсобных помещений, виды отопления. Почтовый адрес дома, школы.</p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p>Заполнение почтового адреса на открытках.</p> |
| «Транспорт» | <p>Наземный городской транспорт. Проезд в школу-интернат (маршрут, виды транспорта). Поведение в транспорте и на улице. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения.</p> <p><b>Экскурсии</b></p>                                                 |
| «Торговля»  | <p>Продовольственные и промтоварные магазины, универсамы, супермаркеты, специализированные магазины. Их назначение. Порядок приобретения товаров в продовольственных магазинах.</p> <p><b>Экскурсия</b> в продовольственный магазин</p>                   |

## Основное содержание предмета, практические работы по СБО

### 6 класс

| Разделы              | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Личная гигиена»     | <p>Закаливания организма (зарядка, обтирание, сезонная одежда, физические упражнения). Мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук.</p> <p><b>Практическая работа</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| «Одежда и обувь»     | <p>Мелкий ремонт одежды (правила пришивания пуговиц, вешалок, крючков, зашивание распоровшегося шва). Правила и приемы ручной стирки изделий из х/б тканей. Глажение фартуков, косынок, салфеток.</p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p>Пришивание пуговиц, петель, крючков, вешалок на школьную и домашнюю одежду, подшивание брюк, платья, зашивание распоровшегося шва.</p>                                                                                                               |
| «Питание»            | <p>Гигиена приготовления пищи. Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи. Замораживание, размораживание. Определение срока годности. Приготовление пищи. Ужин. Приготовление блюд из круп, макаронных изделий, картофеля и других овощей, молока и молочных продуктов. Сервировка стола к ужину</p> <p><b>Практические работы</b></p> <p>Варка макарон, картофеля, приготовление каши на воде, и молоке. Пюре. Запеканок (из творога, и других продуктов). Оформление готовых блюд</p> |
| «Семья»              | <p>Состав семьи учащихся: имя, отчества, возраст, место работы членов семьи, личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| «Культура поведения» | <p>Правила поведения в общественных местах (кино, театре,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | музее, библиотеке). Поведение при посещении массовых мероприятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| «Жилище»                                | <p>Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Основные правила организации рабочего места школьника. Повседневная сухая и влажная уборка квартиры. Пылесос. Комнатные растения (их назначение, допустимое количество и уход). Уход за полом. Средства по уходу за полом.</p> <p><b>Практические работы</b></p> <p>Сухая и влажная уборка помещения, пользование пылесосом и уход за ним. Мытьё полов. Уход за комнатными растениями: полив, опрыскивание, пересадка.</p>                       |
| «Транспорт»                             | <p>Основные транспортные средства. Пользование городским транспортом. Оплата проезда на всех видах транспорта (разовый, проездной, единый билеты). Наиболее рациональные маршруты передвижения от дома до школы, в разные точки города, района. Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.</p> <p><b>Экскурсия</b> на автостанцию.</p>                                                                                                                                                 |
| «Торговля»                              | <p>Продовольственные и специализированные продовольственные магазины. Виды товаров, их стоимость. Порядок приобретения товара.</p> <p><b>Экскурсия</b> в специализированный продовольственный магазин.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| «Средства связи»                        | <p>Основные средства связи (почта, телеграф, телефон). Виды почтовых отправок (письма, бандероли, посылки, денежные переводы, телеграммы). Виды писем (закрытые, открытые, простые, заказные), порядок отправления писем. Телеграф. Виды телеграфных услуг. Тарифы. Заполнение телеграфных бланков составление текста телеграмм.</p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p>Написание адреса и индекса на конвертах. Составление телеграмм, заполнение телеграфных бланков.</p> <p><b>Экскурсия</b> на почту, телеграф.</p> |
| «Медицинская помощь»                    | <p>Виды медицинской помощи. Виды медицинских учреждений, их значение. Работники медицинских учреждений (врачи, медицинские сестры, младший медицинский персонал, регистраторы, работники аптек). Виды медицинской помощи: доврачебная, «скорая помощь», помощь на дому, амбулаторный прием, госпитализация. Вызов «скорой помощи» и врача на дом. Использование различных видов мед. помощи</p> <p><b>Экскурсия</b> в аптеку.</p>                                                                                         |
| «Учреждения, организации и предприятия» | <p>Дошкольные учреждения и их назначения.</p> <p><b>Экскурсия</b> в школу искусств.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## Основное содержание предмета, практические работы по СБО

### 7 класс

| Разделы          | Краткое содержание                                                                                              |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Личная гигиена» | Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены. Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | Гигиена одежды, нательного и постельного белья.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| «Одежда и обувь»     | <p>Ремонт разорванных мест одежды, штопка. Стирка белья из х/б ткани вручную, и с помощью стиральной машины. Утюжка белья, брюк, спортивной одежды. «Химчистка». Виды услуг. Правила пользования.</p> <p><b>Практические работы</b></p> <p>Ремонт разорванных мест одежды, штопка. Стирка мелких предметов из белой хлопчатобумажной ткани вручную и с помощью стиральной машины.</p> |
| «Питание»            | <p>Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных полуфабрикатов. Третьи блюда. Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи. Сервировка стола к обеду.</p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p>Приготовление закусок, первых, вторых и третьих блюд.</p>                                                  |
| «Семья»              | <p>Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми</p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p>Оказание помощи первоклассникам в одевании на прогулку. Разучивание тихих и подвижных игр. Проведение игр с детьми младшего возраста.</p>                                                                                                                                      |
| «Культура поведения» | <p>Поведение в гостях. Подарки.</p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p>Изготовление несложных сувениров.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| «Жилище»             | <p>Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к лету и зиме. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уход за мебелью, в зависимости от покрытия (мягкая обивка, полировка, лак). Животные дома (кошка, собака, попугай).</p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p>Уборка помещения, чистка мягкой мебели, мытьё зеркал, утепление окон.</p>    |
| «Транспорт»          | <p>Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы и его службы. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость проезда до разных пунктов. Приобретения ж/д билетов. Камеры хранения багажа.</p> <p><b>Экскурсия</b> на автостанцию.</p>                                                                                                                         |
| «Торговля»           | <p>Универсальные и специализированные промышленные магазины их отделы, Назначение магазинов. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.</p> <p><b>Экскурсия</b> в промтоварный магазин.</p>                                                                                                                                                                           |
| «Средства связи»     | <p>Виды бандеролей, порядок их отправления. Упаковка и стоимость пересылки. Виды упаковки, правила отправления и стоимость пересылки. Заполнение бланков.</p> <p><b>Практические работы</b></p> <p>Заполнение бланков на отправку бандеролей. Упаковка бандеролей.</p> <p><b>Экскурсия</b> на почту.</p>                                                                              |
| «Медицинская         | Домашняя аптечка. Термометр. Лекарственные растения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                         |                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| помощь»                                 | Первая помощь при травмах, ранах, ушибах, переломах.<br><b>Практические работы</b><br>Упражнения в наложении повязок на рану, поврежденную конечность. Заваривание травяного чая. |
| «Учреждения, организации и предприятия» | Промышленные предприятия и сельскохозяйственные объекты местности,                                                                                                                |

## Основное содержание предмета, практические работы по СБО

### 8 класс

| Разделы                         | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Личная гигиена»                | Уход за кожей лица. Косметические средства (лосьоны, кремы и др.)<br><b>Практическая работа</b><br>Упражнение в протирании кожи лица лосьоном, нанесение крема.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| «Питание»                       | Приготовление изделия из теста. Квашение, соление овощей, варка варенья из фруктов и ягод. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю.<br><b>Практические работы</b><br>Приготовление блинов, печенья и других изделий из теста. Квашение, соление овощей. Варка варенья из фруктов, ягод. Упражнение в составлении меню.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| «Одежда и обувь»                | Особенности ухода за одеждой из шерстяных и синтетических тканей, стирка их в домашних условиях. Правила и приемы глажения блузок, рубашек, платьев. Прачечная. Правила пользования (метки, заполнение бланков). Виды услуг. Прачечная самообслуживание.<br><b>Практическая работа</b><br>Стирка и утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей. Заполнение бланков для сдачи белья.<br><b>Экскурсия</b> в прачечную                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| «Семья»                         | Уход за грудным ребенком в семье (кормление из соски и с ложечки, купание, пеленание, одевание, уборка постели, правила содержания детской посуды, игрушек)<br><b>Практическая работа</b><br>Упражнения в купании, одевании, пеленании куклы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| «Экономика домашнего хозяйства» | Основные статьи расходов (питание, содержание жилища, одежда и обувь, культурные потребности, помощь родственникам). планирование расходов на день, две недели с учетом бюджета и состава семьи. Расходы на питание. Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг. Крупные покупки (одежда, мебель, обувь и др.)<br><b>Практические работы</b><br>Упражнение в планировании расходов на день, две недели (на конкретных примерах) снятие показателей счетчика, расчет стоимости израсходованной электроэнергии и газа, заполнение квитанций. Упражнения в планировании крупных покупок (на конкретных примерах) в оказании материальной помощи родственникам.<br><b>Экскурсия</b> в ЖКХ |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Культура поведения»                    | Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| «Жилище»                                | Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами. Моющие средства, используемые при уборке кухни, ванной, санузла.<br><b>Практическая работа</b><br>Мытье кафельных стен, чистка раковин.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| «Транспорт»                             | Междугородний автотранспорт, автовокзал. Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда. Водный транспорт. Основные маршруты. Расписание. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.<br><b>Экскурсия</b> на автобусную станцию.                                                                                                                                                                                                                                                             |
| «Торговля»                              | Специализированные магазины (книжный, спортивный и др.). Стоимость основных промышленных товаров.<br><b>Практические работы</b><br>Упражнения в подсчете стоимости покупок.<br><b>Экскурсия</b> в один из специализированных магазинов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| «Средства связи»                        | Телефон. Пользование городским телефоном-автоматом, квартирным телефоном. Правила пользования телефонным справочником. Культура разговора по телефону. Получение справок по телефону. Вызов милиции, пожарной команды, аварийных служб при утечке газа, поломке водопровода, неисправности электросети, получение справок по телефону. Служба точного времени. Междугородняя телефонная связь. Порядок пользования автоматической связью. Заказ междугороднего телефонного разговора. Тарифы на телефонные разговоры.<br><b>Экскурсия</b> на переговорный пункт |
| «Медицинская помощь»                    | Первая помощь при несчастных случаях (ожогах, обмороживании, отравлении, тепловом и солнечном ударах). Первая помощь утопающему. Глистные заболевания и меры их предупреждения.<br><b>Практические работы</b><br>Упражнения в оказании первой помощи при ожогах, обмороживании, утоплении.<br><b>Экскурсия</b> в поликлинику.                                                                                                                                                                                                                                   |
| «Учреждения, организации и предприятия» | Департамент, муниципалитет, префектура, милиция, их назначение.<br><b>Экскурсия</b> в одну из организаций по теме.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## Основное содержание предмета, практические работы по СБО

### 9 класс

| Разделы          | Краткое содержание                                                                                                                                                      |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Личная гигиена» | Здоровый образ жизни - один из условий успеха в жизни человека. (Вред курения, алкоголя и наркотиков. Значение физических упражнений : в здоровом теле - здоровый дух.) |
| «Одежда и обувь» | Стиль одежды, мода, обновление одежды (замена мелких                                                                                                                    |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | <p>деталей). Выбор одежды и обуви при покупке. Выведение мелких пятен на одежды в домашних условиях (средства правила выведения) техника безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.</p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p>Определение размеров одежды и обуви, примерка одежды и обуви. Выведение пятен.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| «Жилище»             | <p>Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер. Сохранение жилищного фонда.</p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p>Упражнения в рациональной расстановке мебели, подборе деталей интерьера.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| «Питание»            | <p>Приготовление национальных блюд. Составление меню и сервировка праздничного стола. Диетическое питание. Питание детей ясельного возраста.</p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p>Приготовление национальных блюд. Составление меню праздничного стола. Приготовление блюд для детей ясельного возраста, диетических блюд.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| «Семья»              | <p>Основы семейного очага (условия для создания семьи, семейные отношения, семейные традиции). Закон Российской Федерации о браке и семье.</p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p>Упражнение в анализе различных семейных ситуаций</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| «Культура поведения» | <p>Традиции культуры поведения в современном обществе. Соседи. Прием гостей</p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p>Упражнения в умении анализировать поступки людей и давать им правильную оценку. Упражнения в умении планировать свои действия во время приема гостей.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| «Транспорт»          | <p>Назначение авиатранспорта. Аэровокзал. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.</p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p>Упражнения в умении ориентироваться в расписании</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| «Торговля»           | <p>Рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания и реализации сельскохозяйственных продуктов. Отделы рынка. Выбор покупки в соответствии со своими потребностями и возможностями. Значение ярмарок. Торговля уцененными товарами скупка вещей у населения. Правила сдачи вещей в скупку, комиссионный магазин. Правила получения денег за проданные вещи. Виды ярмарок. Время и место проведения ярмарок.</p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p><b>Экскурсия</b> на рынок Упражнение в умении выбрать покупку с учетом потребностей и возможностей. Упражнения в вежливом обращении к продавцу и подсчете стоимости покупки.</p> |
| «Средства связи»     | <p>Виды денежных переводов, стоимость их отправлений. Виды связи, особенности каждой, значимость в современной жизни</p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p>Заполнение бланков денежных переводов. Заполнение</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | квитанций по оплате телеграфных услуг.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| «Медицинская помощь»                    | <p>Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению. Уход за больным. документы, подтверждающие нетрудоспособность.</p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p>Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций (лист-вкладыш) к лекарствам</p> <p>Упражнение в умении измерять температуру, ставить горчичники</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| «Учреждения, организации и предприятия» | <p>Предприятия бытового обслуживания, их назначение.</p> <p><b>Экскурсия</b> на предприятия бытового обслуживания.</p> <p>Упражнение в умении обращаться с вопросами, просьбами к работникам предприятий бытового обслуживания</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Экономика домашнего хозяйства           | <p>Бюджет. Текущие расходы</p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p><b>Экскурсия</b> в сберкассах Упражнения в подсчете расходов на удовлетворение культурных потребностей. Упражнения в расчетах рационального ведения хозяйства</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| «Трудоустройство»                       | <p>Учреждения и отделы по трудоустройству. Оформление на работу, постоянную и по договору. Документы, необходимые для поступления на работу, их оформление. Деловые бумаги: заявление, анкета, расписка, докладная записка, заявка. Правила их составления и написание.</p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p><b>Экскурсия</b> в отдел занятости населения Определение качеств личности необходимых для выбранной профессии.</p> <p>Упражнение в умении обращаться в службу занятости, отделы кадров для устройства на работу. Составление деловых бумаг: заявление, автобиографии, анкеты, заявки на материалы, инструменты, расписки, докладные записки.</p> |

### Основные требования к знаниям и умениям обучающихся:

#### ➡ в сфере организации питания:

- различать продукты питания разных групп: овощи, фрукты, молочные, мучные, мясные, рыбные продукты, крупы, кондитерские изделия;
- определять способы употребления в пищу (в сыром, варённом, жареном виде) разных продуктов питания;
- различать доброкачественные (пригодные к употреблению) и испорченные (непригодные к употреблению) продукты;
- размещать продукты питания в соответствующих местах хранения;
- обрабатывать продукты питания перед приёмом в пищу: мыть (фрукты, овощи, ягоды), чистить, отваривать и др.;
- готовить простейшие блюда (напитки, бутерброды, простейшие первые, вторые, третьи блюда);
- правильно пользоваться столовой, чайной, кухонной посудой, столовыми приборами (столовой и чайной ложками, вилкой и ножом),

кухонными приспособлениями и инструментами, некоторой бытовой кухонной техникой (мясорубкой, миксером и др.);

- сервировать стол к завтраку (ужину, обеду);
- убирать стол после еды; мыть посуду; убирать помещение кухни;
- соблюдать правила приёма пищи, культуру поведения и общения за столом;

➡ ***в сфере ухода за телом;***

- выполнять утренний и вечерний туалет (мыть руки, лицо, уши, шею, ноги, чистить зубы);
- мыть тело;
- мыть и расчёсывать волосы;
- чистить и подстригать ногти на пальцах рук и ног;
- пользоваться предметами и средствами гигиены, правильно их хранить;
- пользоваться дезодорантом;
- оценивать свой внешний вид (чистота лица, рук, волос, состояние ногтей, опрятность одежды, обуви), при необходимости вносить изменения.

➡ ***в сфере ухода за одеждой и обувью:***

- пользоваться застёжками разных видов (пуговицами, кнопками, крючками, молнией, липучками);
- складывать и развешивать одежду; размещать одежду в шкафу, в квартире (доме);
- чистить одежду щёткой;
- стирать одежду вручную и в стиральной машине;
- гладить одежду;
- выполнять мелкий ремонт одежды (пришивать пуговицы, зашивать одежду по распоровшемуся шву);
- зашнуровывать обувь, завязывать шнурок на узелок и бантик;
- чистить обувь;
- сушить мокрую обувь;

➡ ***в сфере ухода за жилищем:***

- наводить порядок в помещении;
- застилать постель;
- удалять пыль с мебели, зеркал и др.;
- подметать и мыть, пол;
- пользоваться щёткой для чистки ковровых покрытий;
- пользоваться пылесосом;
- выполнять уборку квартиры (повседневную, еженедельную, сезонную);
- ухаживать за комнатными растениями (поливать, удалять сухие листья, удалять пыль с листьев, рыхлить землю) и цветочными горшками;

Учащиеся знакомятся с предприятиями и учреждениями **сферы обслуживания населения**. В процессе обучения у детей формируются следующие **жизненно значимые умения**:

- ориентироваться в услугах, оказываемых различными предприятиями и учреждениями: торговли (магазин, рынок, киоск), службы быта (парикмахерская, фотоателье, ателье по пошиву одежды, ремонтные мастерские, прачечная, химчистка, столовая), связи (почта, телеграф), медицинской помощи (больница, поликлиника, служба «скорой помощи», аптека), культуры (библиотека, кинотеатр, музей);
- различать узнавать эти предприятия, учреждения по условным обозначениям, витринам, вывескам-названиям и др.
- ориентироваться в местонахождении ближайших предприятий и учреждений сферы обслуживания населения в районе проживания;
- осуществлять покупки в универсальных, специализированных магазинах, на рынках, в киосках.
- ориентироваться в размерах, примерять и покупать одежду, обувь;
- обращаться в службы быта, медицинской помощи, правильно вести себя при пользовании их услугами;
- правильно вести себя в учреждениях культуры;
- пользоваться телефоном; обращаться по телефону в службы экстренной помощи: пожарную, милицию, скорую помощь;
- ориентироваться в услугах общественного транспорта (городской, пригородный, междугородный транспорт), осуществлять поездку в общественном транспорте;
- пользоваться деньгами, осуществлять платежи.

Важной особенностью работы с детьми с интеллектуальной недостаточностью является необходимость специального обучения **способам проведения досуга**. Этой задачи посвящены темы, связанные с учреждениями культуры (библиотека, кинотеатр). У детей формируются:

- представления о способах организации досуга (посещения музея, кинотеатра, библиотеки и др.);
- умения правильно вести себя в местах отдыха и учреждениях культуры.

Начиная с 6 класса учащиеся постепенно **готовятся к семейной жизни**. Семья – это микросоциальная единица сообщества, основанная на супружеском союзе и родственных связях (муж, жена, родители, дети и другие родственники), на совместном ведении общего хозяйства и взаимной моральной ответственности. В рамках социально-бытовой ориентировки у учащихся формируются представления о важнейших аспектах жизнедеятельности семьи (психологическом, экономическом, хозяйственном и др.) и **социально значимые умения**:

- называть себя (фамилию, имя, отчество, возраст), адрес;

- называть членов своей семьи: отца, мать, брата, сестру, дедушек и бабушек;
- определять собственную социальную роль в семье (сын или дочка, внук или внучка, брат, сестра);
- ориентироваться в распределении обязанностей в быту между членами семьи;
- планировать семейный бюджет: определять сумму доходов в семье за месяц, планировать расходы;
- называть правила ухода за маленькими детьми в семье;
- приглашать и принимать гостей;
- поздравлять с праздником;
- называть способы организации досуга семьи, уметь организовывать свой досуг.

Содержание данного раздела «Трудоустройство» (9 кл.) направлено на ориентировку учащихся.

- называть основные документы гражданина РФ.
- называть документы, предоставляемые при поступлении в профессиональное училище, при устройстве на работу;
- оформлять документы (заявление, анкета);
- ориентироваться в ситуациях: заключения трудового договора, перехода с одной работы на другую, начисления трудового стажа, оформления больничного листа.

Итак, *основными содержательными линиями* в области социально-бытовой ориентировки школьников с ОВЗ является следующие:

- **бытовая трудовая деятельность:** умения в сфере организации питания, ухода за телом, одеждой, обувью, жилищем, комнатными растениями и другими предметами обихода;
- **предприятия и учреждения сферы обслуживания населения:** Ориентировка в услугах предприятий и учреждений сферы обслуживания населения (торговли, службы быта, связи, культуры, медицинской помощи, транспорта), практические умения пользоваться ими;
- **семья:** представления о семье, семейных взаимоотношениях, организации быта и досуга семьи;
- **трудоустройство:** представления о возможностях и порядке трудоустройства, об организационных аспектах профессиональной трудовой деятельности;
- **организация досуга;** места и способы проведения досуга.