

Пояснительная записка

Рабочая программа по социально – бытовой ориентировке для слепых и слабовидящих учащихся разработана в соответствии с требованиями ФГОС ОВЗ, с учетом психо-физических возможностей детей с ОВЗ 1 – 12 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта для детей с ОВЗ, в соответствии авторской программы Л. И. Плаксиной, В. А. Кручинина «Социально-бытовая ориентировка» для начальной школы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для слабовидящих детей) / Под редакцией Л. И. Плаксиной. - Москва «ГороД», 1999; программы по социально-бытовой ориентировке в V-X классах школы слепых и слабовидящих детей/ Под редакцией Л.Д. Андреева, рекомендованной Управлением реабилитационной работы и специального образования Министерства общего и профессионального образования РФ. - Спб.:редакционно- издательская фирма «Роза ветров», 2002 и следующих нормативно-правовых документов:

- с Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 №99-ФЗ, от 23.07.2013 №203-ФЗ), (ст. 9, 13, 14, 15, 32);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г № 373; с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 ноября 2010г № 1241, от 22 сентября 2011г. № 2357, от 18 декабря 2012г. № 10602, 29 декабря 2014г. № 1643; Приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015г. № 1577
- приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении Федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- письмом Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».

Социально – бытовая ориентировка относится к числу специальных коррекционных занятий, которые проводятся с учетом возрастных и специфических особенностей и возможностей с нарушением зрения. При этом учитываются местные особенности и национальные традиции.

Рабочая программа составлена с учетом возрастных, психофизических особенностей детей и медицинских показаний зрения и умственных способностей.

Цель:

- помочь ребенку с глубоким нарушением зрения адаптироваться к школьной жизни, сформировать у ребенка первоначальные, но адекватные представления о бытовых и социальных сферах жизни человека;
- практически подготовить детей со зрительной патологией к самостоятельной жизни и труду, формировать знания и умения, способствующие социальной адаптации, повышению общего уровня развития.

Задачи:

- способствовать усвоению знаний, умений, необходимых для социальной адаптации;
- вырабатывать навыки обращения с предметами, используемыми в быту;
- формировать навыки культуры поведения в общественных местах;
- знакомить с различными службами быта, учреждениями, организациями;
- вырабатывать приемы самоконтроля за своим поведением, внешностью;
- формировать адекватное отношение к своему дефекту.

Общая характеристика курса.

Под социально-бытовой ориентировкой подразумевается комплекс знаний и умений, непосредственно связанных с организацией собственного поведения и общения с окружающими людьми в разных социально-бытовых ситуациях. В своем общем смысле социально бытовая ориентировка предполагает умение самостоятельно строить свое поведение во всех жизненных ситуациях вне рамок учебной деятельности.

Значительное снижение зрения или его полное отсутствие накладывает специфические особенности на ориентировку человека в бытовой и социальной сферах жизни. Само овладение необходимыми для этого навыками также имеет свои особенности, так как практически не может формироваться у слепых и слабовидящих ввиду глубокого дефекта зрения.

Программа курса по СБО составлена с учетом перечисленных задач и включает следующие разделы: «Личная гигиена», «Одежда и обувь», «Питание», «Семья», «Культура поведения», «Жилище», «Транспорт», «Торговля», «Медицинская помощь».

Изучение программного материала призвано способствовать расширению у детей круга понятий и представлений, относящихся к личной гигиене, самообслуживанию, предметами быта, бытовому труду, морально-этическим нормам поведения, а также к организациям, предприятиям и учреждениям ближайшего окружения школы.

Место учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка» в учебном плане.

Рабочая программа рассчитана на 405 учебных часов. Количество учебных часов на год рассчитывается в соответствии с учебным планом:

- 1 класс – 1 час в неделю – 33 часа;
- 2 класс – 1 час в неделю – 34 часа;
- 3 класс – 1 час в неделю – 34 часа;
- 4 класс – 1 час в неделю – 34 часа;
- 5 класс – 2 час в неделю – 68 часов;
- 6 класс – 2 часа в неделю – 68 часов;
- 9 класс – 1 час в неделю – 34 часа;
- 12 класс – 2 часа в неделю – 68 часов.

1 класс

Содержание программы.

Вводное занятие. Вводное занятие. Знакомство с кабинетом. Техника безопасности.

Личная гигиена. Режим дня, его выполнение. Правила личной гигиены. Значения соблюдения правил гигиены. (Хранение средств личной гигиены и индивидуальное их использование).

Уход за зубами. Уход за волосами (периодичность мытья головы, средства ухода, выбор причёски). Экскурсия в парикмахерскую.

Одежда и обувь. Виды одежды и головных уборов. Повседневный уход за одеждой. Значение чистоты и опрятности одежды. Подбор одежды и головных уборов по сезону и назначению (повседневная, праздничная, домашняя, спортивная). Виды обуви и назначение. Уход за обувью.

Питание. Основные продукты питания. Разнообразие их, назначение и значение. Витамины и их значение в жизни человека. Бутерброды (простые и комбинированные). Отваривание яиц. Заваривание чая. Сервировка стола к завтраку.

Семья. Понятие о семье. Моя семья. (Рассказ о своей семье. Состав, имя, отчество, близких др.). Сюжетно-ролевая игра «Семья» (распределение хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи).

Культура поведения. Что такое этикет? Правильная осанка (красота походки, жесты). Правила поведения при встрече и прощании со сверстниками, взрослыми. Вежливая просьба. Речевые формы выражения просьбы. Вежливая просьба в различных ситуациях: дома, на улице, в школе, в транспорте. Формула вежливой просьбы в соединении с формулами общения к незнакомым людям.

Жилище. Виды жилых помещений в городе и деревне (жилой дом, квартира, комната, общежитие, гостиница, интернат). Варианты квартир. Виды отопления, освещения, обстановка квартиры. Расположение и назначение школьных комнат. Экскурсия по школе.

Транспорт. Виды транспорта. Правила поведения в транспорте и на улице (правила посадки в транспорт, покупка билета, проездной, поведение в салоне, при выходе на улицу). Светофор. Экскурсия по улице Лавриненко.

Торговля. Магазины. Их назначение. Порядок приобретения товара.

Содержание разделов

№ п/п	Наименование раздела	Количества часов		
		Общее	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Личная гигиена	5	5	
3.	Одежда и обувь	5	5	
4.	Питание	5	5	
5.	Семья	2	2	
6.	Культура поведения	6	6	
7.	Жилище	4	4	
8.	Транспорт	3	3	
9.	Торговля	2	2	
	Итого	33	33	

Предметные результаты

Учащиеся могут знать/понимать:

- распорядок дня, последовательность выполнения личной гигиены;
- виды одежды, их назначение, правила ухода за вещами;
- основные продукты питания, их пользу;
- правила поведения в семье, состав семьи;
- правила поведения общения со взрослыми;
- правила поведения на дороге, в автобусе;
- порядок приобретения покупки в магазине самообслуживания.

Учащиеся могут уметь:

- выполнять утренний и вечерний туалет;
- чистить одежду и обувь;
- приготавливать бутерброды, сервировать стол;
- соблюдать порядок в комнате;
- вежливо и тактично разговаривать со старшими;
- правильно переходить дорогу, соблюдать правила поведения в автобусе.

Тематическое планирование по СБО 1 класса

(1 час в неделю, 33 часа в год)

№	№	Тема урока	контроль	дата	примечания
1		Хочу все знать.			
		Личная гигиена (5 часов)			
2	1	Режим дня школьника			
3	2	Чистота – залог здоровья.			
4	3	Здоровые зубы.			
5	4	Чтобы уши слышали.	тест		
6	5	Уход за волосами			
		Одежда (5 часов)			
7	1	Одежда.			
8	2	Как выглядеть опрятно			
9	3	Стирка нательного белья			
10	4	Обувь.	тест		
11	5	Головные уборы			
		Питание (5 часов)			
12	1	Правильное питание.			
13	2	Приготовление бутербродов.			
14	3	Яйцо – продукт питания			
15	4	Чай – напиток здоровья	тест		
16	5	Чаепитие			
		Семья (2 часа)			
17	1	Я и моя семья	тест		
18	2	В семье			
		Культура поведения (6 часов)			
19	1	Правила поведения в школе.			
20	2	Приветствие			
21	3	Прощание			
22	4	«Ты» или «Вы»	тест		
23	5	В окружении друзей			
24	6	Телефонный разговор			
		Жилище (4 часа)			
25	1	Дом, в котором я живу			
26	2	Квартира			
27	3	Наш класс			
28	4	Моя школа.	тест		
		Транспорт (3 часа)	тест		
29	1	По улицам города.			
30	2	Светофор			
31	3	Мы - пешеходы			
		Торговля (2 часа)			
32	1	Магазин	тест		
33	2	Магазин игрушек			

2 класса

Содержание программы

Личная гигиена. Правила ухода за ногтями и кожей рук (стрижка ногтей, средства ухода за руками и способы их применения).

Правила закаливания организма, правила обтирания, виды спорта, рекомендованные глазным врачом; личная гигиена учащихся во время физкультурных занятий, походов.

Одежда и обувь. Смена одежды и обуви по сезонам. Мелкий ремонт одежды (пришивание пуговиц, вешалок, петель, крючков). Правила применения порошка. Стирка цветных хлопчатобумажных и шелковых изделий. Сушка, глажка небольших вещей. Складывание чистого белья.

Уход за различного вида обувью и головными уборами.

Питание. Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи (мытьё рук перед приготовлением пищи и перед едой). Чистка и мытьё посуды. Хранение пищи и продуктов питания. Знакомство с кухней. Соблюдение чистоты и порядка. Кухонная посуда.

Офтальмо-гигиенические условия при приготовлении пищи. Значение растительной пищи в питании человека. Последовательность в обработке овощей: сортировка, мытьё, чистка, резка.

Правила приготовления овощных блюд (из сырых и отварных овощей). Приготовление салатов, винегретов.

Сервировка стола к обеду. Правила поведения за столом.

Семья. Состав семьи. Имена, отчества, возраст, место работы родителей, близких родственников, их возраст. Родственные отношения (мать, отец, брат, сестра, бабушка и др.).

Личные взаимоотношения в семье. Распределение хозяйственно – бытовых обязанностей. Сюжетно-ролевая игра «Семья».

Культура поведения. Закрепление правил поведения в общественных местах при посещении кинотеатра, клуба, музея, библиотеки. Закрепление правил поведения за столом во время еды в школьной столовой.

Правила поведения в зрительном зале, фойе, буфете, гардеробе, залах музея, читальном зале. Соблюдение правил поведения за столом (правильная осанка, пользование столовыми приборами, салфеткой, красивые и аккуратный прием пищи).

Жилище. Санитарно-гигиенические требования к помещению (проветривание, поддержание необходимой температуры, освещенности, борьба с пылью). Правила организации рабочего места школьника. Последовательность и объем сухой и влажной уборки классных комнат, спален. Уход за цветами.

Транспорт. Основные транспортные средства в городе, на селе. Междугородный транспорт. Размеры оплаты на всех видах городского транспорта, стоимость проездных билетов, порядок приобретения билетов и талонов, компостирование талонов. Составление наиболее рациональных маршрутов передвижения по городу. Знакомство с расписанием движения транспорта.

Торговля. Основные виды магазинов, виды специализированных магазинов. Знание видов и стоимость разных товаров, порядок приобретения товаров, умение обратиться к продавцу, кассиру.

Средства связи. Знание основных средств связи (почта, телеграф, телефон), видов и порядок почтовых отправок, стоимости услуг. Виды почтовых отправок (письма, бандероли, посылки)

Содержание разделов

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Общее	Теория	Практика
1.	Личная гигиена	4	4	1
2.	Одежда и обувь	5	4	1
3.	Питание	4	3	1

4.	Семья	3	3	
5.	Культура поведения	5	4	1
6.	Жилище	3	3	
7.	Транспорт	4	4	
8.	Торговля	3	3	
9.	Средства связи	2	2	
	Итого	34	30	4

Предметные результаты

Учащиеся могут знать/понимать:

- санитарно – гигиенические требования, предъявляемые к приготовлению пищи, основные правила приготовления салатов, винегрета и др.;
- правила поведения в общественных местах: школе, музее, библиотеке и др.;
- санитарно – гигиенические навыки ухода за помещениями, рабочим местом, цветами;
- транспортные средства, основные маршруты домой, в школу, магазин.

Учащиеся могут уметь:

- соблюдать основные правила личной гигиены;
- приобрести в магазине различные товары;
- написать письмо, открытку, телеграмму;
- ухаживать за телом, стричь ногти, владеть правилами ухода за кожей;
- владеть навыками ухода за одеждой и обувью, производить мелкий ремонт, уметь стирать носовые платки;
- выполнять отдельные хозяйственно – бытовые обязанности в семье и школе.

Тематическое планирование по СБО 2 класса

(1 час в неделю 34 часа в год)

№	№	Тема урока	Контроль	Дата	Примечание
		Личная гигиена (4 часа)			
1	1	Уход за руками			
2	2	Уход за ногами			
3	3	Если хочешь быть здоров – закаляйся.	П.р.		
4	4	Виды спорта.			
		Одежда и обувь (5 часов)			
5	1	Сезонная одежда.			
6	2	Ремонт одежды			
7	3	Ручная стирка	П.р.		
8	4	Мой дружок - утюжок			
9	5	Уход за обувью			
		Питание (4 часа)			
10	1	Кухня. Кухонная посуда	П.р.		
11	2	Хранение продуктов питания. Холодильник			
12	3	Варка овощей			
13	4	Приготовление винегрета	П.р.		
		Семья (3 часа)			
14	1	Состав семьи.			
15	2	Родственные отношения.			
16	3	Обязанностей в семье.			
		Культура поведения (5 часов)			
17	1	Этикет.			
18	2	Театр и зрители			
19	3	Книга источник знаний.	П.р.		
20	4	Школьная библиотека			
21	5	Столовый этикет			
		Жилище (3 часа)			
22	1	Жилище человека.			
23	2	Ежедневная уборка			
24	3	Уголок школьника	П.р.		
		Транспорт (4 часа)			
25	1	Виды транспорта.			
26	2	Мы пассажиры.			
27	3	Автовокзал			
28	4	Автовокзал			
		Торговля (3 часа)			
29	1	Продовольственный магазин.			
30	2	Покупка товаров.	П.р.		
31	3	Хлебный отдел			
		Средства связи (2 часа)			
32	1	Письмо.			
33	2	Отправление письма			
34		Обобщение пройденного материала			

3 класса

Содержание программы

Личная гигиена Техника безопасности Уход за телом. Средства гигиены. Уход за руками и ногами.

Питание. Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи. Посуда и приборы для сервировки стола Сервировка стола к завтраку

Культура поведения Культура поведения в местах общего пользования. Правила поведения за столом(этикет) Сюжетно-ролевая игра «Дружеский завтрак»

Семья. Генеалогическое древо семьи. Ролевая игра «В гости к родственникам»

Жилище Уход за домашними питомцами Уход за местами общего пользования (туалет, ванная).

Транспорт Правила поведения в различных видах транспорта.

Торговля Экскурсия в гипермаркет. Правила покупки Связь Виды связи. Экскурсия на почту

Связь

Содержание разделов

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Общее	Теория	Практика
1.	Личная гигиена	4	3	1
2.	Одежда и обувь	2	2	
3.	Питание	6	4	2
4.	Жилище	4	3	1
5.	Транспорт	2	2	
6.	Торговля	2	1	1
7.	Культура поведения	6	5	1
8.	Семья	2	2	
9.	Средства связи	2	2	
10.	Медицинская помощь	4	3	1
	Итого	34	27	7

Предметные результаты

Учащиеся могут знать/понимать:

- гигиенические требования к организации занятий;
- правила стирки изделий из шерстяных тканей;
- название основных продуктов питания;
- разнообразные игры;
- правила поведения во время экскурсий, в гостях, за столом;
- стоимость отдельных товаров;
- правила наложения повязки на руку при порезе.

Учащиеся могут уметь:

- стирать изделия из шерсти, знать и уметь сдавать белье в стирку и т.д.;
- приготавливать простые бутерброды;
- помогать малышам в уборке, проведение прогулок, чистке одежды и др.;
- пользоваться расписанием автобусов;
- купить отдельные товары (нитки, пуговицы, книги и т.д.);
- отправлять письма, бандероли;
- бинтовать руку, оказывать помощь при порезе конечности.

Тематическое планирование по СБО 3 класс

(1 час в неделю 34 часа в год)

№	№	Тема урока	Контроль	Дата	Примечания
Личная гигиена (4 часа)					
1	1	Глаза – главные помощники человека			
2	2	Правила охраны зрения. Оптические средства коррекции			
3	3	Глазные заболевания. Охрана зрения	тест		
4	4	Экскурсия в кабинет врача офтальмолога			
Семья (3 часа)					
5	1	Помощь родителям.			
6	2	Коллективный труд в школе			
7	3	Помощь первоклассникам	тест		
Культура поведения (6 часов)					
8	1	Театр			
9	2	В театре			
10	3	Правила поведения в гостях			
11	4	У тебя в гостях друзья			
12	5	Организация дня рождения	тест		
13	6	Проведение дня рождения			
Питание (5 часов)					
14	1	Столовая посуда. Сервировка стола			
15	2	Режим питания. Меню	тест		
16	3	Приготовление гарнира из картофеля			
17	4	Хранение продуктов. Квашение капусты			
18	5	Приготовление яблочного пирога			
Одежда (3 часа)					
19	1	Ручная стирка изделий из шерстяных и искусственных тканей			
20	2	Глажение изделий из шерстяных и искусственных тканей	тест		
21	3	Экскурсия в прачечную			
Жилище (3 часа)					
22	1	Еженедельная уборка. Мытье пола			
23	2	Уход за мебелью.	тест		
24	3	Мытье окон			
Транспорт (3 часа)					
25	1	Железнодорожный транспорт.	тест		
26	2	Железнодорожный вокзал			
27	3	Железнодорожный вокзал			
Торговля (2 часа)					
28	1	Промтоварный магазин	тест		
29	2	Покупка товаров			
Средства связи (2 часа)					
30	1	Бандероль как вид почтового отправления	тест		
31	2	Экскурсия на почту. Отправление бандероли			
Медицинская помощь (3 часа)					
32	1	Домашняя аптечка			
33	2	Первая медицинская помощь при ранении	тест		
34	3	Первая медицинская помощь при ожогах			

4 класс

Содержание программы.

Личная гигиена. Охрана здоровья и зрения. Порядок рабочего места и учебных пособий. Упражнения для охраны зрения. Посещение кабинета охраны зрения.

Питание. Санитарно-гигиенические требования при приготовлении пищи. Техника безопасности при использовании различных приборов (мясорубки, ножи, овощерезки).

Способы обработки овощных продуктов. Закуски, блюда из овощей, сладкие блюда. Приготовление салатов. Сковородка. Правила пользования. Приготовление блюда из овощей в сковородке. Сервировка стола к обеду и ужину. Пользование столовыми приборами. Сервировка стола ко дню рождения товарища.

Семья. Семья. Взаимоотношение в семье. Посильный домашний труд в семье. Режим. Помощь родителям в уходе за младшими, совместные прогулки, игры, походы.

Культура поведения. Культура речи. Контроль за своим поведением. Правила поведения с товарищами. Правила поведения со взрослыми. Культура в одежде. Сюжетно-ролевая игра «День рождения бабушки (дедушки)».

Жилище. Уход за мебелью. Уход за окнами.

Одежда и обувь. Уход за костюмом. Уход за кожаными изделиями. Уход за резиновой обувью.

Транспорт. Железнодорожный вокзал. Экскурсия на железнодорожный вокзал.

Торговля. Специализированные промтоварные магазины и их отделы. Правила поведения в магазине. Экскурсия в магазин.

Средства связи. Посылка. Виды, предельный вес, порядок их отправления, стоимость. Экскурсия на почту.

Медицинская помощь. Посещение глазного кабинета. Лечебно-профилактическая и лечебно-восстановительная работа. Значение оптических средств коррекции. Гимнастика для глаз для снятия напряжения и утомляемости глаз.

Содержание разделов

№ п/п	Наименование раздела	Количества часов		
		Общее	Теория	Практика
1.	Личная гигиена	4	3	1
2.	Одежда и обувь	4	4	
3.	Питание	4	2	2
4.	Семья	3	2	1
5.	Культура поведения	5	4	1
6.	Жилище	3	2	1
7.	Транспорт	2	2	
8.	Торговля	3	3	
9.	Средства связи	3	2	1

10.	Медицинская помощь	4	4	
	Итого	34	27	7

Предметные результаты

Учащиеся могут знать/ понимать:

- значение выполнения санитарно – гигиенических правил;
- правила сервировки стола к обеду и ужину;
- обязанности по дому, правила общения со старшими членами семьи;
- правила поведения с товарищами, со взрослыми;
- объем и последовательность ухода за мебелью;
- способы ухода за обувью;
- правила поведения на железнодорожном вокзале;
- правила поведения в магазине, работу продавца;
- виды посылок, порядок их отправления.

Учащиеся могут уметь:

- пользоваться оптическими средствами коррекции, знать упражнения для глаз;
- готовить овощные блюда, сервировать стол, пользоваться столовыми приборами;
- выполнять различные виды труда в семье, быть чутким, внимательным к окружающим;
- вести себя в обществе, подчиняться правилам поведения, уважать окружающих;
- ухаживать за резиновыми и кожаными изделиями, чистить одежду, снимать пятна на одежде;
- знать правила проезда по железной дороге;
- назначение магазина и правила поведения при покупке товара;
- уметь отправлять посылки;
- владеть гимнастикой глаз, снимать напряжение и утомление, следить за чистотой оптических средств.

Тематическое планирование по СБО 4 класса
(1 час в неделю 34 часа в год)

№	№	Тема урока	Контроль	Дата	Примечание
1	1	Личная гигиена (4 часа) Гигиенические требования к оптическим средствам			
2	2	Упражнения по охране зрения			
3	3	Средства для ухода за телом в душе			
4	4	Чёткое выполнение личной гигиены	тест		
5	1	Одежда и обувь (4 часа) Уход за кожаной и замшевой обувью			
6	2	Уход за костюмом			
7	3	Утюг. Инструктаж по технике безопасности при работе с утюгом			
8	4	Утюжка рубашки	П.р.		
9	1	Питание (4 часов) Санитарно – гигиенические требования на кухне			
10	2	Приборы на кухне. Сковорода			
11	3	Приготовление блюд из полуфабрикатов			
12	4	Сервировка стола к обеду	П.р.		
13	1	Семья (3 часа) Авторитет отца, матери			
14	2	Взаимоотношения в семье			
15	3	Домашний труд в семье	С.р.		
16	1	Культура поведения (5 часов) Правила поведения в общественных местах			
17	2	Культура речи			
18	3	Воспитание правильной осанки			
19	4	Контроль за своим поведением	тест		
20	1	Жилище (3 часа) Уход за мебелью			
21	2	Работа с пылесосом			
22	3	Уборка спальни	П.р.		
23	1	Транспорт (2 часа) Предупреждение детского травматизма			
24	2	Вокзалы, их назначение	тест		
25	1	Торговля (3 часа) Виды промтоварных магазинов			
26	2	Порядок покупки товаров			
27	3	Правила поведения в магазине	П.р.		
28	1	Средства связи (3 часа) Экскурсия на почту			
29	2	Отправка бандеролей			
30	3	Телефонная связь	С.р.		
31	1	Медицинская помощь (4 часа) Работа медицинского работника			
32	2	Первая помощь при порезе пальца			
33	3	Лекарственные растения			
34	4	Использование термометра			

5 класса

Содержание программы

Элементарная реабилитация.

Личная гигиена. Этикет и мы. Познай своё тело. Мальчик и девочка (уход за телом, охрана зрения).

Культура одежды и обуви. История костюма. Одежда для мальчиков и девочек (уход за одеждой).

Жилище. Основные требования к обстановке квартиры. Традиции русского дома. Повседневная уборка квартиры (сухая и влажная).

Приготовление пищи. Основы рационального питания. Биологическое значение пищи и её биологический состав. Знакомство с кухонным оборудованием, ориентировка на кухне. Правила техники безопасности. Уход за посудой. Хранение продуктов. Русская кухня. Первые кулинарные книги в России. Напитки. Блюдо из яиц. Блюдо из творога. Бутерброды. Сервировка стола к завтраку. Праздничный стол.

Содержание разделов

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Общее	Теория	Практика
1.	Личная гигиена	12	9	3
2.	Одежда и обувь	6	5	1
3.	Питание	18	14	4
4.	Семья	4	4	
5.	Культура поведения	6	6	
6.	Жилище	4	4	
7.	Транспорт	6	6	
8.	Торговля	6	4	2
9.	Средства связи	2	1	1
10.	Медицинская помощь	4	4	
	Итого	68	57	11

Предметные результаты

Учащиеся могут знать/ понимать:

- правила культуры общения между людьми разного пола и возраста;
- анатомические, физиологические, психологические особенности девочек и мальчиков;
- историю европейского костюма;
- назначение сухой и влажной уборки, правила пользования пылесосом;
- правильные позы общения, приветствия, прощания, знакомства;
- семейные традиции, правила общения со всеми членами семьи;

- правила поведения в общественном транспорте;
- режим питания, биологическое значение пищи.

Учащиеся могут уметь:

- следить за выполнением санитарно – гигиенических навыков;
- ухаживать за одеждой и обувью;
- пришивать метки на одежду;
- подметать пол, контролировать его чистоту с помощью осязания;
- производить сухую и влажную уборку книжных полок, ковров и др.;
- составлять меню для завтрака, заваривать чай, готовить бутерброды;
- составлять летопись семьи;
- общаться с работниками транспорта, службы быта, здравоохранения;
- воспроизводить мимические движения, жесты, позы, выражающие различные эмоциональные состояния.

Тематическое планирование по СБО 5 класс
(2 часа в неделю 68 часов в год)

№	№	Тема урока	Контроль	Дата	Примечание
		Личная гигиена (12 часов)			
1	1	Выполнение гигиенических процедур			
2	2	Выполнение гигиенических процедур			
3	3	Личные вещи.			
4	4	Личные вещи.			
5	5	Содержание в порядке личных вещей			
6	6	Уход за руками	тест		
7	7	Уход за ногами			
8	8	Уход за зубами			
9	9	Гигиена зрения			
10	10	Гигиена зрения			
11	11	Уход за волосами			
12	12	Уход за волосами			
		Одежда и обувь (6 часа)			
13	1	Одежда, головные уборы			
14	2	Обувь, её назначение			
15	3	Правила и приемы ухода за одеждой			
16	4	Правила и приемы ухода за головными приборами			
17	5	Правила и приемы ухода за обувью			
18	6	Правила и приемы ухода за обувью			
		Питание (18 часов)			
19	1	Значение питания в жизни человека			
20	2	Значение питания в жизни человека			
21	3	Состав продуктов питания			
22	4	Состав продуктов питания			
23	5	Место приготовления пищи			
24	6	Место приготовления пищи			
25	7	Кухонная посуда и приспособления	П.р.		
26	8	Кухонная посуда и приспособления			
27	9	Напитки.			
28	10	Приготовление чая			
29	11	Приготовление бутербродов	П.р.		
30	12	Приготовление бутербродов			
31	13	Приготовление пищи из овощей	тест		
32	14	Приготовление пищи из овощей			
33	15	Яйцо.			
34	16	Блюда из яиц			
35	17	Сервировка стола к завтраку			
36	18	Сервировка стола к завтраку			
		Семья (4 часа)			
37	1	Семья.			
38	2	Родственные отношения			
39	3	Взаимоотношения всех членов семьи			
40	4	Взаимоотношения всех членов семьи			
		Культура поведения (6 часов)			
41	1	Осанка.			
42	2	Формы исправления осанки			

43	3	Формы обращения к старшим и сверстникам			
44	4	Формы обращения к старшим и сверстникам			
45	5	Правила поведения за столом	тест		
46	6	Правила поведения за столом			
		Жилище (4 часа)			
47	1	Виды жилых помещений			
48	2	Виды жилых помещений			
49	3	Обычаи и обряды, связанные со строительством дома, новосельем			
50	4	Обычаи и обряды, связанные со строительством дома, новосельем			
		Транспорт (6 часов)			
51	1	Виды транспортных средств			
52	2	Виды транспортных средств			
53	3	Правила дорожного движения			
54	4	Правила дорожного движения			
55	5	Обобщение знаний по правилам дорожного движения	тест		
56	6	Обобщение знаний по правилам дорожного движения			
		Торговля (6 часов)			
57	1	Виды торговых предприятий			
58	2	Виды торговых предприятий			
59	3	Правила приобретения продовольственных товаров	П.р.		
60	4	Правила приобретения продовольственных товаров			
61	5	Маркировка продовольственных товаров			
62	6	Маркировка продовольственных товаров			
		Средства связи (2 часа)			
63	1	Организация рабочего места школьника.			
64	2	Почтовый адрес			
		Медицинская помощь (4 часа)			
65	1	Виды медицинской помощи			
66	2	Виды медицинской помощи			
67	3	Меры предупреждения глистных заболеваний			
68	4	Меры предупреждения глистных заболеваний			

6 класса

Содержание программы

Элементарная реабилитация.

Личная гигиена. Половое созревание у девочек. Половое созревание у мальчиков.

Культура одежды и обуви. Из истории русского костюма. Стирка белья – цветного и белого – вручную и в стиральной машине.

Жилище. Сезонная уборка жилого помещения (подготовка квартиры к зиме и лету). Уход за мебелью в зависимости от её покрытия (мягкая обивка, полировка). Культура быта и обстановки в квартире.

Приготовление пищи. Гигиена приготовления пищи. Приёмы тепловой обработки. Приготовление блюд из круп. Приготовление блюд из макаронных изделий. Блюда из овощей. Молоко и молочные продукты. Закуски (салаты, винегрет). Закуски (салаты, винегрет). Старинные сладкие блюда - коврижки. Соусы. Сервировка стола к ужину.

Бюджет. Бюджет семьи. Источники дохода.

Права и обязанности инвалидов по зрению в законодательных актах. Конституционные основы социально-правовой защиты инвалидов по зрению. Работа центра социальной защиты населения

Содержание разделов

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Общее	Теория	Практика
1.	Личная гигиена	6	5	1
2.	Одежда и обувь	8	7	1
3.	Жилище	6	5	1
4.	Питание	15	12	3
5.	Семья	5	5	
6	Культура поведения	5	4	1
7	Торговля	5	4	1
8	Транспорт	3	3	
9	Средства связи	6	5	1
10.	Медицинская помощь	5	5	
11.	Учреждения, организации	4	4	
	Итого	68	59	9

Предметные результаты

Учащиеся могут знать/понимать:

- об изменениях в организме в период полового созревания;
- особенности стирки цветного и белого белья;
- последовательность проведения регулярной и сезонной уборки жилища;
- способы первичной обработки макаронных изделий, круп, молочных продуктов, овощей;
- четкий распорядок дня в интернате;
- иметь представление о порядке и условиях получения заработной платы, пенсии;
- речевые и неречевые средства общения;
- функции СОБЕСа, центра занятости населения.

Учащиеся могут уметь:

- соблюдать гигиенические требования во время менструальных циклов;
- использовать народные мотивы в своем костюме;
- определять по запаху моющие средства, чистить мягкую мебель, окна, зеркала;
- отваривать макаронные изделия, варить кашу, готовить запеканки из творога, сервировать стол к ужину;
- составлять бюджет семьи;
- писать правильно текст телеграммы, открытки, письма;
- культурно обращаться к обслуживающему персоналу;
- обращаться с конкретным вопросом в СОБЕС.

**Тематическое планирование по СБО 6 класса
(2 часа в неделю, 68 часов в год)**

№	№	Тема урока	Контроль	Дата	Примечания
		Личная гигиена (6 часов)			
1	1	Значение закаливания организма			
2	2	Правила и приёмы ухода за организмом			
3	3	Правила ухода за органами зрения			
4	4	Губительное влияние наркотиков и токсических веществ			
5	5	Проверка зрения у окулиста			
6	6	Выбор сезонной одежды	тест		
		Одежда и обувь (8 часов)			
7	1	Значение опрятного вида			
8	2	Ремонт одежды			
9	3	Правила пришивания крючков, пуговиц, вешалок	П.р.		
10	4	Зашивание распоровшегося шва			
11	5	Правила безопасной работы при использовании колюще – режущими инструментами	Зачёт		
12	6	Ручная стирка изделий из х/б тканей			
13	7	Глажение мелких вещей			
14	8	Итоговый урок	тест		
		Питание (15 часов)			
15	1	Гигиена приготовления пищи			
16	2	Хранение продуктов и готовой пищи			
17	3	Способы выбора продуктов			
18	4	Работа с кулинарной книгой, чтение рецепта			
19	5	Приготовление пищи с минимальной тепловой обработкой	П.р.		
20	6	Составление рецепта каши	С.р.		
21	7	Блюда из круп			
22	8	Экскурсия в продуктовый магазин за продуктами			
23	9	Знакомство со способами заваривания чая			
24	10	Приготовление варёных яиц, омлета			
25	11	Приготовления блюд из картофеля	П.р.		
26	12	Приготовления блюд из картофеля, рецепт картофельного пюре			
27	13	Пищевая ценность продуктов питания			
28	14	Составление рецепта приготовления блюд			
29	15	Уход за посудой	П.р.		
		Семья (5 часов)	С.р.		
30	1	Место работы каждого члена семьи			
31	2	Помощь по уходу за младшими			
32	3	Малоподвижные игры с малышами			
33	4	Поручения в семье			
34	5	Права и обязанности каждого члена семьи			
		Жилище (6 часов)			
35	1				

		Гигиенические требования к жилому помещению			
36	2	Повседневная сухая и влажная уборка			
37	3	Пользование пылесосом	П.р.		
38	4	Сезонная уборка			
39	5	Способы ухода за окнами			
40	6	Виды моющих средств	тест		
		Транспорт (3 часа)			
41	1	Городской транспорт			
42	2	Маршруты в разные точки города			
43	3	Расписание, направления	тест		
		Торговля (5 часов)			
44	1	Виды магазинов промышленных товаров			
45	2	Специализированные магазины промышленных товаров			
46	3	Порядок приобретения товаров	П.р.		
47	4	Комбинированные магазины			
48	5	Экскурсия в универмаг			
		Средства связи (6 часов)			
49	1	Виды бандеролей			
50	2	Порядок почтового перевода			
51	3	Виды посылок			
52	4	Стоимость пересылки			
53	5	Правила отправления посылок			
54	6	Заполнение бланка для отправления посылки	С.р.		
		Медицинская помощь (5 часов)			
55	1	Домашняя аптечка			
56	2	Лекарственные растения			
57	3	Виды доврачебной помощи			
58	4	Первая помощь при травмах	П.р.		
59	5	Виды переломов, их предупреждение			
		Культура поведения (5 часов)			
60	1	Правила приёма приглашения в гости			
61	2	Правила поездки в гости			
62	3	Правила вручения подарков			
63	4	Изготовление сувениров			
64	5	Поведение в общественных местах	тест		
		Учреждения, организации (4 часа)			
65	1	Детские дошкольные учреждения			
66	2	Гимназии колледжи, лицеи			
67	3	Экскурсия в лицей			
68	4	Итоговый урок	тест		

9 класса

Содержание программы

Культура поведения. Адекватность поведения в обществе. Правила приема гостей. Правила хорошего тона. Взаимоотношения с соседями.

Семья. Российская семья. Условия создания семьи. Основные семейные отношения. Распределение обязанностей. Семейные традиции. Упражнения в планировании бюджета семьи. Забота о детях.

Одежда и обувь. Стиль одежды. Мода. Обновление одежды. Выбор одежды и обуви. Определение размера. Экскурсия в специализированные магазины. Выведение пятен с одежды.

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

Медицинская помощь. Инфекционные заболевания. Меры по предупреждению инфекционных заболеваний. Уход за больным. Применение лекарств. Сюжетная игра «Больной в доме». Справка и лист нетрудоспособности.

Транспорт. Авиатранспорт. Порядок приобретения билетов.

Торговля. Значение ярмарок. Виды ярмарок. Время и место проведения ярмарок. Посещение отделов магазина распродажи товаров по сниженным ценам.

Средства связи. Виды денежных переводов. Виды связи. Современные виды связи. Заполнение бланков на отправление денежного перевода. Экскурсия на почту.

Учреждения, организации. Предприятия бытового обслуживания населения. Виды услуг. Профессии работников. Экскурсия на предприятие бытового обслуживания населения

Трудоустройство. Отдел кадров. Экскурсия в учреждение и отдел по трудоустройству. Биржа труда. Постоянная работа. Работа по контракту. Правила перехода на другую работу. Документы для поступления на работу. Заявление. Анкета. Расписка. Докладная. Составление деловых бумаг.

Питание. Диетическое питание. Питание детей ясельного возраста. Составление меню для детей ясельного возраста на день, на неделю. Приготовление национальных блюд. Запись рецептов. Меню праздничного стола. Сервировка стола к празднику.

Содержание разделов

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Общее	Теория	Практика
	Элементарная реабилитация	15		
1.	Личная гигиена	2	2	
2.	Одежда и обувь	2	1	1
3.	Жилище	1	1	
4.	Питание	9	6	3
5.	Бюджет	1	1	
	Коммуникативная деятельность	13		
6.	Культура поведения	5	3	2

7.	Семья	4	2	2
8.	Социальные общения	4	4	
	Права и обязанности инвалидов по зрению	6		
9.	Законодательные акты РФ об инвалидах по зрению	2	2	
10.	Устав ВОС и постановление ЦПВОС о льготах	2	2	
11.	Международные акты о социальной защите инвалидов	2	2	
	Итого	34	26	8

Предметные результаты

Учащиеся могут знать/ понимать:

- об этике поведения между юношей и девушкой;
- правила расстановки мебели, деталей интерьера;
- способы и последовательность консервирования овощей, фруктов, ягод;
- типы общественных предприятий питания;
- санитарно – гигиенические требования к хранению и обработке пищевых продуктов;
- правила и традиции в стране, городе, школе;
- устав ВОС, направление его деятельности;
- льготы, предоставляемые инвалидам по зрению.

Учащиеся могут уметь:

- контролировать ведение календаря индивидуальной защиты;
- создавать интерьер помещения;
- консервировать овощи, фрукты, ягоды;
- готовить диетические блюда;
- проводить праздники, дни рождения, сервировать стол;
- правильно оформить нужный документ, выступить с докладом, правильно выразить свои мысли;
- пользоваться льготами инвалидов по зрению;
- планировать летний отдых.

Тематическое планирование по СБО 9 класса
(1 час в неделю, 34 часа в год)

	№	Тема урока	Дата	Контроль	Примечание
1	1	Личная гигиена (2 часа) Сексуальная физиология и психология человека			
2	2	Любовь		тест	
3	1	Одежда и обувь (2 часа) Мода и этикет			
4	2	Подбор костюма		П.р.	
5	1	Жилище (1час) Интерьер современной квартиры			
6	1	Питание (9часов) Природный сад и огород			
7	2	Консервирование овощей			
8	3	Приготовление диетических блюд			
9	4	Приготовление детского питания		П.р.	
10	5	Общественное питание			
11	6	Нетрадиционная кухня			
12	7	Современная сервировка стола		С.р.	
13	8	Проведение совместных праздников			
14	9	Сервировка стола к ужину		П.р.	
15	1	Бюджет (1час) Бюджет молодой семьи		С.р.	
16	1	Культура поведения (5часов) Основные принципы общения с детьми			
17	2	Корректное поведение			
18	3	Искусство вести диалог			
19	4	Поведение на летнем отдыхе			
20	5	Самооценка. Пути совершенствования личности		тест	
21	1	Семья (4 часа) Современные формы семьи			
22	2	Общение с соседями			
23	3	Обязанности мужчины и женщины			
24	4	Планирование летнего отдыха		П.р.	
25	1	Социальные общения (4 часа) Общение с людьми, исповедующие различные формы религии			
25	2	Общение в пути, в гостинице			
27	3	Общение с работниками почты			
28	4	Экскурсии в учебные заведения		тест	
29	1	Права и обязанности инвалидов Посещение областных, городских глазных ВТЭК			
30	2	Декларация ООН о правах инвалидов			
31	3	Законодательство РФ о мерах государственной деятельности			

		общероссийских общественных объединений инвалидов			
32	4	Сбор «пакета данных» о льготах инвалида по зрению			
33	5	Изучение устава ВОС			
34		Обобщающее занятие		тест	

12 класс

Содержание программы

Элементарная реабилитация.

Личная гигиена. Макияж. Косметические средства. Соответствие макияжа и ситуации. Преступность на почве пьянства и наркомании.

Культура одежды и обуви. Твой гардероб. Ремонт и обновление одежды. Экскурсия в ателье по ремонту одежды.

Жилище. Ремонт квартиры: косметический, капитальный, креативный. Ремонт и интерьер

Бюджет. Семья и бизнес. Производство товаров и услуг в условиях семьи. Рациональное использование ресурсов семьи.

Питание. Пищевые продукты, обладающие лечебными свойствами. Приготовление первых блюд. Приготовление вторых блюд. Рецепт и способ приготовления напитков.

Права и обязанности инвалидов по зрению в законодательных актах.

Федеральный Закон «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья».

Содержание разделов

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Общее	Теория	Практика
1.	Личная гигиена	6	5	1
2.	Одежда и обувь	6	5	1
3.	Питание	14	11	3
4.	Культура поведения	4	4	
5.	Жилище	6	5	1
6.	Транспорт	6	6	
7.	Торговля	4	4	
8.	Семья	6	6	
9.	Средства связи	4	2	2
10.	Учреждения и организации	8	6	2
11.	Трудоустройство	4	4	
	Итого	68	58	10

Предметные результаты

Учащиеся могут знать/понимать;

- средства защиты рук от воздействия воды, холода, химикатов;
- правила определения размера, роста одежды, размера обуви;
- рецепты и технологию изготовления блюд из полуфабрикатов;
- отдельные статьи семейного, жилищного, трудового, пенсионного законодательства;

- порядок составления заявлений, обращений в органы государственной власти;
- правила проживания в коммунальной квартире, общежитии;
- порядок выполнения косметического ремонта, приёмы ухода за садом и огородом;
- основные городские маршруты, правила пользования авиатранспортом, метро;
- о наличии кредитных карт, карточек скидок, системах продажи товаров в кредит;
- порядок пользования сотовой связью, интернетом;
- учебные заведения и необходимые документы для поступления;
- социальное значение пенсионного удостоверения, права на трудоустройство.

Учащиеся могут уметь:

- оберегать кожу лица и рук от вредных влияний химикатов, окружающей среды;
- определять свой размер одежды, обуви, в соответствии с маркировкой приобретать товар в магазине;
- готовить блюда из полуфабрикатов;
- обращаться к нотариусу по семейным вопросам;
- соблюдать общепринятые правила проживания в коммунальной квартире, общежитии;
- проводить косметический ремонт, ухаживать за садом, огородом;
- получать информацию о наличии скидок, условиях получения кредита;
- пользоваться сотовым телефоном, интернетом;
- получать нужную информацию в органах государственной власти;
- оформить безналичную оплату коммунальных услуг, осуществлять операции по вкладам в Сбербанке;
- выбирать учебные заведения, собирать пакет документов;
- получать информацию о рабочих местах, предъявлять необходимые документы.

Тематическое планирование по СБО 12 класса
(2 часа в неделю 68 часов в год)

№	№	Тема урока	Контроль	Дата	Примечание
1	1	Личная гигиена (6 часов) Посещение бассейна, оздоровительных объединений, клубов			
2	2	Посещение бассейна, оздоровительных объединений, клубов			
3	3	Косметика для холодного времени года			
4	4	Косметика для холодного времени года			
5	5	Дневной и вечерний макияж	С.р.		
6	6	Дневной и вечерний макияж			
7	1	Одежда и обувь (6 часов) Современная мода			
8	2	Современная мода			
9	3	Имидж			
10	4	Имидж			
11	5	Мелкий ремонт одежды и обуви	П.р.		
12	6	Мелкий ремонт одежды и обуви			
13	1	Питание (14 часов) Виды продуктов и взаимозаменяемость			
14	2	Виды продуктов и взаимозаменяемость			
15	3	Продукты длительного и непродолжительного хранения			
16	4	Продукты длительного и непродолжительного хранения			
17	5	Рецепт и способ приготовления первых блюд			
18	6	Рецепт и способ приготовления первых блюд			
19	7	Способ приготовления первых блюд			
20	8	Способ приготовления первых блюд			
21	9	Рецепт и способ приготовления вторых блюд			
22	10	Рецепт и способ приготовления вторых блюд			
23	11	Рецепт и способ приготовления напитков			
24	12	Рецепт и способ приготовления напитков			
25	13	Способы приготовления из мороженого теста	тест		
26	14	Способы приготовления из мороженого теста			
27	1	Культура поведения (4 часа) Правила проживания в общежитии, коммунальной квартире			
28	2	Правила проживания в общежитии, коммунальной квартире			
29	3	Взаимоотношения с соседями			
30	4	Взаимоотношения с соседями			
31	1	Жилище (6 часов) Косметический ремонт квартиры			
32	2	Косметический ремонт квартиры			
33	3	Огород.			
34	4	Правила ухода за рассадой			
35	5	Прополка, поливка, уборка	П.р.		
36	6	Прополка, поливка, уборка			

		Транспорт (6 часов)			
37	1	Общегородской транспорт			
38	2	Общегородской транспорт			
39	3	Воздушный транспорт			
40	4	Воздушный транспорт			
41	5	Метро	тест		
42	6	Метро			
		Торговля (4 часа)			
43	1	Торговля по кредитным карточкам.			
44	2	Оформление кредитов			
45	3	Права потребителя	С.р.		
46	4	Права потребителя			
		Семья (6 часов)			
47	1	Семейное законодательство: права и обязанности родителей.			
48	2	Льготы молодым семьям.			
49	3	Трудовое законодательство для родителей			
50	4	Трудовое законодательство для родителей			
51	5	Брачный контракт	С.р.		
52	6	Брачный контракт			
		Средства связи (4 часа)			
53	1	Условия получения сотовой связи			
54	2	Условия получения сотовой связи			
55	3	Интернет.	П.р.		
56	4	Порядок пользования.			
		Учреждения и организации (8 часов)			
57	1	Оплата коммунальных услуг через сбербанк			
58	2	Оплата коммунальных услуг через сбербанк			
59	3	Онлайн покупки и платежи			
60	4	Средние учебные заведения.			
61	5	Высшие учебные заведения.			
62	6	Льготы при поступлении			
63	7	Пакет документов для поступления	тест		
64	8	Пакет документов для поступления			
		Трудоустройство (4 часа)			
65	1	Пенсионное удостоверение инвалида.			
66	2	Льготные категории работающих инвалидов.			
67	3	Наличие рабочих мест для инвалидов в регионе.	С.р.		
68	4	Итоговое занятие			