

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА:
на заседании методического совета
МАОУ «Новоатъяловская СОШ»
протокол № 6 от 30.06.2023

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 167-од от 13.08.2023
директор школы

Ф. Ф. Исхакова



АДАптированная рабочая программа
по учебному предмету
Социально-бытовая ориентировка

класс-6 Б
(среднее общее образование)

Составитель РП

Мухамедов Ранис Анисович,

учитель технологии

Год составления: 2023

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Личная гигиена»

Учащиеся должны знать:

- правила закаливания организма, обтирания; правила соблюдения личной гигиены во время физических упражнений, походов;
- правила ухода за ногами.

Учащиеся должны уметь:

- мыть руки, стричь ногти на руках и ухаживать за кожей рук;
- подбирать косметические средства для ухода за кожей рук;
- подбирать косметические средства для ухода за ногами.

«Одежда»

Учащиеся должны знать:

- правила стирки изделий из хлопчатобумажных и шёлковых тканей;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами.

Учащиеся должны уметь:

- пришивать пуговицы, крючки, кнопки;
- зашивать одежду по распоровшемуся шву;
- подшивать платья, брюки, рукава;
- подбирать моющие средства для стирки изделий из хлопчатобумажных и шёлковых тканей;
- стирать изделия из цветных хлопчатобумажных и шёлковых тканей;
- гладить эти изделия.

«Питание»

Учащиеся должны знать:

- способы первичной и тепловой обработки макаронных изделий, круп, молока и молочных продуктов, овощей;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с режущими инструментами, кипятком;
- правила пользования электроплитой;
- определения доброкачественности продуктов и сроков их хранения;
- правила хранения продуктов при наличии холодильника и без него;
- различные меню ужина.

Учащиеся должны уметь:

- отваривать макаронные изделия;
- варить кашу на воде и молоке;
- отваривать картофель и готовить пюре;
- готовить запеканки из овощей и творога;
- оформлять готовые блюда;
- сервировать стол к ужину с учётом различных меню.

«Семья»

Учащиеся должны знать:

- состав своей семьи, имена, отчества родителей и близких родственников;
- место работы и должность родителей;
- правила поведения в семье.

«Культура поведения»**Учащиеся должны знать:**

- правила поведения в зрелищных и культурно-просветительных учреждениях;
- правила поведения и меры предосторожности при посещении массовых мероприятий.

Учащиеся должны уметь:

- культурно вести себя в театре, залах музея, читальном зале;
- правильно и безопасно вести себя при посещении массовых мероприятий.

«Жилище»**Учащиеся должны знать:**

- гигиенические требования к жилому помещению;
- правила организации рабочего места школьника;
- правила и последовательность проведения сухой и влажной уборки;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с пылесосом;
- назначение комнатных растений, уход и допустимое количество их в квартире.

Учащиеся должны уметь:

- производить сухую и влажную уборку помещения;
- чистить ковры, книжные полки, батареи;
- ухаживать за полом в зависимости от покрытия, используя бытовые химические средства;
- ухаживать за комнатными растениями.

«Транспорт»**Учащиеся должны знать:**

- основные транспортные средства, имеющиеся в городе, селе;
- виды междугородного транспорта;
- стоимость проезда на всех видах городского транспорта (стоимость разового, единого и проездного билетов);
- порядок приобретения билетов и талонов и компостирования талонов.

Учащиеся должны уметь:

- выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу;
- ориентироваться в расписании движения пригородных поездов, определять направления и зоны.

«Торговля»**Учащиеся должны знать:**

- основные виды продовольственных магазинов, их отделы;
- виды специализированных продовольственных магазинов;
- виды и стоимость различных товаров;
- порядок приобретения товаров.

Учащиеся должны уметь:

- подбирать продукты к ужину с учётом различных меню;
- обращаться к продавцу, кассиру.

«Средства связи»

Учащиеся должны знать:

- основные средства связи; виды почтовых отправлений;
- стоимость почтовых услуг при отправке писем различных видов;
- виды телеграфных услуг.

Учащиеся должны уметь:

- находить по справочнику индекс предприятий связи;
- записывать адреса с индексом на конвертах;
- составлять различные тексты телеграмм;
- заполнять телеграфные бланки.

«Медицинская помощь»

Учащиеся должны знать:

- виды медицинской помощи;
- функции основных врачей-специалистов.

Учащиеся должны уметь:

- записываться на приём к врачу;
- вызывать врача на дом;
- приобретать лекарства в аптеке.

«Учреждения, организации и предприятия»

Учащиеся должны знать:

- виды детских учреждений и их назначение;
- адрес местного дома творчества; какие кружки, секции в нём имеются.

Учащиеся должны уметь:

- правильно обращаться к работникам дома детского творчества, игротки и т.д.;
- правильно вести себя во время игры, просмотра фильма или журнала в читальном зале;
- соблюдать правила поведения в школе.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В Программе по СБО даны четкие указания, каким должен быть результат работы. По каждому разделу выделены основные требования к знаниям и умениям. В результате изучения Социально-бытовой ориентировки ученик должен знать, уметь и иметь представление:

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА – 6 ч.

Тематика

Значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека. Способы закаливания, правила и приемы выполнения воздушных и водных процедур, солнечных, физических упражнений; сезонная одежда, обувь, головной убор.

Правила и приемы ухода за органами зрения.

Способы сохранения зрения — контактные линзы, линзовые и коррекционные очки, хирургическое вмешательство.

Гигиена чтения, письма, просмотра телепередач, работы с конструктором: освещенность, расстояние между глазом и объектом, упражнения и время отдыха глаз.

Губительное влияние наркотиков и токсических веществ на живой организм, как детей, так и взрослых.

Практические работы

Просмотр учебных кинофильмов о вреде курения, алкоголя; обтирание тела, принятие душа, воздушных и солнечных ванн под наблюдением взрослых; выполнение физических упражнений — утренняя зарядка; выбор сезонной одежды, головного убора, обуви в процессе игровой ситуации; уход за глазами: промывание и протирание их, пользование безопасными пипетками; проверка зрения у окулиста; просмотр учебных кинофильмов о вреде наркотиков и токсических веществ.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: правила закаливания организма; правила соблюдения личной гигиены во время физкультурных занятий и походов; о вреде наркотиков и токсических веществ.

Уметь: закаливать свой организм; соблюдать правила личной гигиены дома, в школе, во время походов, экскурсий; отказаться от соблазна испробовать наркотики, токсические вещества, проявив силу воли, настойчивость.

ОДЕЖДА И ОБУВЬ – 6 ч.

Тематика

Значение опрятного вида человека.

Поддержание одежды в порядке: - правила пришивания пуговиц, вешалок, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва.

Правила и приемы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей.

Глажение фартуков, косынок, носовых платков, салфеток и др.

Практические работы

Пришивание пуговиц, крючков, петель, вешалок к домашней и школьной одежде; подшивание брюк, платья, зашивание распоровшегося шва; стирка и глажение изделий из хлопчатобумажной ткани вручную, строго соблюдая правила безопасной работы колющими и режущими инструментами.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами; правила стирки изделий из хлопчатобумажных и шелковых тканей.

Уметь: пришивать пуговицы, крючки, петли, кнопки, вешалки; зашивать одежду по распоровшемуся шву; подшить платье, брюки, рубашки; подбирать моющие средства для стирки изделий из хлопчатобумажных тканей; стирать изделия из цветных хлопчатобумажных тканей; гладить их.

ПИТАНИЕ – 8 ч.

Тематика

Гигиена приготовления пищи.

Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи.

Способы выбора доброкачественных продуктов: овощных, мясных, рыбных и др.

Приготовление пищи с минимумом тепловой обработки на электроплите.

Правила и приемы ухода за посудой и кухонными приборами с применением химических моющих средств.

Составление рецепта приготовления блюд.

Практические работы

Экскурсия в продуктовый магазин, наблюдения за выбором продуктов; чтение рецептов, подготовка продуктов; приготовление каши (молочных), вареных яиц, омлета, картошки и др., простейших блюд с минимумом тепловой обработки; заварка чая; строгое соблюдение правил безопасной работы при приготовлении пищи; составление рецепта приготовления собственного блюда; мыть посуду с применением химических моющих средств.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: способы выбора доброкачественных продуктов; приготовление каши, заварка чая, варка яиц разного состояния; способы хранения продуктов и готовой пищи; правила составления рецепта блюда.

Уметь: пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдать правила безопасности; приготовить кашу, сварить картошку, заварить чай, строго соблюдая правила безопасности; составить рецепт блюда; вымыть, вычистить посуду.

СЕМЬЯ – 5 ч.

Тематика

Место работы каждого члена семьи, занимаемая должность, продуктивная деятельность их.

Права и обязанности каждого члена семьи.

Практические работы

Родственные отношения в семье; беседа с родителями, запись сведений о них и других членах семьи.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: место работы, должность, продуктивную деятельность членов семьи и близких родственников; как распределены хозяйственно-бытовые обязанности между членами семьи; свои права и обязанности в семье.

Уметь: рассказать о месте работы родителей, занимаемой должности и продуктивной их деятельности; выполнять

КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ – 6 ч.

Тематика

Правила поведения в общественных местах (театре, кинотеатре, клубе, музее, библиотеке, на дискотеке). Способы ведения разговора со старшими и сверстниками.

Практические работы

Сюжетная игра «Посещение театра» — подготовка к игре и проведение её силами учеников. правила поведения в зрелищных и культурно-просветительских учреждениях; способы ведения разговора со старшими, сверстниками.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: правила поведения: при встрече и расставании правила поведения в гостях правила поведения при вручении и приема подарков.

Уметь: культурно вести себя в театре, клубе, залах музея, читальном зале; тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками.

ЖИЛИЩЕ – 7 ч.

Тематика

Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.

Повседневная сухая и влажная уборка жилого помещения; использование в уборке электропылесоса.

Уход за мебелью, в зависимости от её покрытия (лак, полировка, мягкая обивка и др.)

Практические работы

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

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: гигиенические требования к жилому помещению; правила и последовательность проведения сухой влажной уборки; правила пользования электропылесосом; санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с бытовыми электроприборами.

Уметь: производить сухую и влажную уборку помещения; чистить электропылесосом ковры, книжные полки, батареи; чистить мебель; соблюдать правила безопасной работы с электроприборами и химическими средствами.

ТРАНСПОРТ – 7 ч.

Тематика

Городской транспорт. Оплата проезда на всех видах городского транспорта (разовый проездной, проездной единый билет). Наиболее рациональные маршруты передвижения от дома до школы-интерната в разные точки города, поселка, в ближайшие населенные пункты. Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.

Экскурсии Экскурсия на вокзал(заочная -виртуальная)

Практические работы

Определить пункт назначения, зону и стоимость проезда на пригородном поезде в прямом и обратном направлении

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: виды междугороднего транспорта; стоимость проезда на всех видах городского транспорта (стоимость разового, единого проездного билетов); порядок приобретения билетов и талонов; компостирование талонов.

Уметь: выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу; ориентироваться в расписании движения пригородных поездов; определять направление и зоны.

ТОРГОВЛЯ – 8 ч.

Тематика

Магазины промышленных товаров и их отделы: ткань, обувь, одежда, галантерея, книги, школьно-письменных принадлежностей, хозяйственные и др.

Специализированные магазины промышленных товаров, их отделы. «Книги»: словари, учебники, детская художественная литература и др.; «Обувь»: детская (по размерам), женская, мужская и др. и т.д.

Порядок приобретения товара, оплата. Хранение чека для возможности обмена товара, предусмотренного правилами торговли.

Практические работы

Экскурсия в магазин промышленных товаров, знакомство с отделами магазина и видами товаров, количеством и ценой продаваемой продукции, гарантийным сроком; приобретение доступного по цене товара (например, книгу, шариковую ручку и т.п.), проверка чека и сдачи.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: виды магазинов промышленных товаров, их назначение и отделы;

правила поведения в магазине и общения с работниками магазина; правила покупки товаров; стоимость наиболее необходимых товаров (одежды, обуви, посуды и других, часто используемых товаров).

Уметь: выбрать нужный товар; выяснить срок гарантии на его использование; оплатить, проверить чек и сдачу; хранить чек в течение срока гарантии на товар; вернуть товар, не отвечающий желанию покупателя.

СРЕДСТВА СВЯЗИ – 8 ч.

Тематика

Основные средства связи (почта, телеграф, телефон, компьютер), их назначение.

Почта. Виды почтовых отправлений (письмо, бандероль, посылка, денежный перевод, телеграмма). Виды писем (открытое, закрытое, простое, заказное, ценное с уведомлением). Международные и на территории своего государства.

Порядок отправления письма различного вида. Стоимость пересылки.

Телеграф. Виды телеграмм и телеграфных услуг. Тарифы.

Практическая работа, экскурсии

Экскурсия на почту-телеграф: написание адреса на почтовых конвертах, на открытках «уведомление» и телеграмме. Составление текста письма и телеграммы. Их отличие. Определить стоимости телеграммы простой, на художественном бланке, срочной.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: основные средства связи; виды почтовых отправлений; стоимость почтовых услуг при отправке писем, телеграмм.

Уметь: находить индекс почтового отделения по справочнику; записать адрес на конверте; составить текст телеграммы; заполнить телеграфный бланк, подсчитывать стоимость телеграммы.

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ – 5 ч.

Тематика

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды медицинской учреждений: поликлиника, больница, диспансер, аптека, их значение в оказании медицинской помощи. Работники медицинских учреждений: врачи, медицинские сестры, лаборанты, младший медицинский персонал, регистраторы, фармацевты и др.

Виды врачебной помощи: помощь на дому, «скорая помощь», амбулаторный прием, госпитализация.

Меры предупреждения глистных заболеваний.

Практические работы

Экскурсия в аптеку для знакомства с отделами, с видом отпуска товара: по рецептам, без рецепта, готовых и на заказ лекарств и медицинского оборудования: термометр, пипетка, пинцет и др.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: способы вызова врача на дом; меры по предупреждению глистных заболеваний; функции основных врачей-специалистов; основной состав домашней аптечки: дезинфицирующие и перевязочные средства, термометр, горчичники, пипетки, пинцет и др., инструкции к применению лекарственных средств, составляющих домашнюю аптечку; о возможном вреде самолечения.

Уметь: записаться на прием к врачу; вызвать врача на дом; в экстренных случаях врачей «скорой помощи»; приобрести лекарство в аптеке.

УЧРЕЖДЕНИЯ, ОРГАНИЗАЦИИ И ПРЕДПРИЯТИЯ – 2 ч.

Тематика

Дошкольные учреждения — детские сады с ясельной группой и без нее, школа, УВК (детский сад-школа) — учебно-воспитательный комплекс, дома детского творчества (ДДТ), гимназия, лицей, колледж и их назначение.

Практические работы

Экскурсия в дом детского творчества(СДК) для ознакомления с видами кружков; выбор кружка с учетом своих интересов для организации свободного времени.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: виды детских учреждений и назначение; адрес дома детского творчества; какие кружки, секции имеются в ДДТ и чем в них занимаются дети.

Уметь: обращаться к работникам ДДТ; правильно вести себя на занятиях, в игротеке, в читальном зале; соблюдать правила поведения в школе и других общественных местах.

Тематическое планирование

№ урока п./п	Количес тво часов	тема урока
1	6	<u>Личная гигиена</u> (6 ч.)Закаливание организма

2		Способы закаливания.
3		Уход за руками
4		Правила ухода за руками Пр.р.: мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук
5		Уход за ногами
6		Профилактика грибковых заболеваний
7	6	<u>Одежда и обувь (6 ч.)</u> 1.Мелкий ремонт одежды (пришивание пуговиц, вешалок).
8		2.Подшивание платья.
9		3.Зашивание распоровшегося шва.
10		4.Стирка изделий из цветных, хлопчатобумажных и шелковых тканей.
11		5.Утюжка фартуков, косынок, рубашек. (Правила и приемы глажения изделий из х/б и шелковых тканей)
12		6.Выведение пятен в домашних условиях. Пр. р. «Сушка и чистка верхней одежды и обуви».
13		<u>Питание.</u> <u>(8 ч.)</u> 1.Гигиена приготовления пищи. Режим питания.
14		2.Хранение продуктов и готовой пищи.
15		3.Замораживание и размораживание продуктов и готовой пищи
16		4.Определение срока годности продуктов Отваривание макарон.
17	8	5.Ужин Приготовление картофельного пюре.
18		6.Приготовление блюд из круп Приготовление каши на молоке.
19		7.Приготовление блюд из молока и молочных продуктов.
20		8.Сервировка стола к ужину
21	5	<u>Семья. (5 ч.)</u> 1.Состав семьи учащихся. Пр. р. «Состав семьи учащегося. ФИО, возраст каждого члена семьи, их дни рождения.»
22		2.Родственные отношения. Пр. р « Составление родового древа».
23		3.Личные отношения в семье
24		4.Права и обязанности каждого члена семьи.

25		5.Личные взаимоотношения в семье (забота о младших, уважение к старшим).
26	6	<u>Культура поведения.</u> (6 ч.) 1.Правила поведения в общественных местах. Театр, кинотеатр.
27		2.Пр. р Практическое занятие поведение в библиотеке и музее .
28		3.Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя для общего здоровья. Формы исправления осанки. Пр. р. «Выполнение физических упражнений для укрепления правильной осанки».
29		4.Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании; приёмы обращения с просьбой, вопросом. Пр. р Рол. игра «Ситуативные диалоги – при встрече, расставании».
30		5.Правила поведения при посещении массовых мероприятий
31		6.Правила безопасности при посещении массовых мероприятий
32	7	<u>Жилище. .(7 ч.)</u> 1.Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.
33		2.Основные правила организации рабочего места школьника.
34		3.Повседневная уборка квартиры
35		4.Пылесос
36		5.Комнатные растения
37		6.Уход за комнатными растениями . Пр.р. пересадка комнатных растений.
38		7.Уход за полом .Средства по уходу за полом
39	7	<u>Транспорт.</u> (7ч.) 1.Основные транспортные средства.
40		2.Пользование городским транспортом.
41		3.Оплата, проезда на всех видах городского транспорта.
42		4.Наиболее рациональные маршруты передвижения по городу.
43		5.Пригородные поезда. Расписание направления, зоны.
44		6.Приобретение билетов на пригородные поезда. Пр. р «Оплата проезда в транспорте. Определить сумму денег, необходимую им на проезд в течение месяца, года».
45		7.Правила поведения в транспорте и на улице. Правила дорожного движения.

46	8	<u>Торговля.</u> <u>(8 ч.)</u> 1.Продовольственные магазины.Продуктовые магазины и их отделы: хлебные изделия, кондитерские, бакалея, молочные, колбасные изделия, сыры, мясо, рыба, овощи, фрукты, кулинария.	
47		2.Продуктовые специализированные; «Булочная», «Булочная-кондитер-ская», «Овощи и фрукты» и др.	
48		3.Виды товаров, их стоимость Виды товаров: фасованные и в развес и розлив.	
49		4.Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца и самообслуживание). Роевая игра «Приобретение продукта (например, сои, булочки), проверка чека, сдачи».	
50		5.Экскурсия в продовольственный магазин «Знакомство с отделами, видами продуктов, их стоимости за определенное количество массы». Инструктаж по ТБ.	
51		6.Срок годности, стоимость. Пр. р. «Определение срока годности (на примере молочных продуктов).	
52		7.Хранение товаров фасованных и в развес, разив.	
53			8.Экскурсия в магазин.
54	8	<u>Средства связи. (8 ч.)</u> 1.Основные средства связи, их назначение. (почта, телефон, телеграф, компьютер).	
55		2.Виды почтовых отправлений (письмо, бандероль, посылка, денежный перевод, телеграмма).	
56		3. Виды писем (открытые, простые, заказные). Составление писем	
57		4.Порядок отправления писем различных видов, стоимость пересылки.	
58		5.Телеграф. Виды телеграфных услуг.	
59		6.Заполнение телеграфных бланков. Телеграммы.	
60		7.Пр.р. Составление различных текстов телеграмм. Написание адреса и индекса на конверте	
61		8. Экскурсия на почту, телеграф.	
62		5	<u>Медицинская помощь</u> <u>(5 ч.)</u> 1.Медицинские учреждения, их назначение
63			2.Работники медицинских учреждений Виды медицинской помощи.
64	3. Вызов «скорой помощи» и врача на дом		
65	4. Использование разных видов медицинской помощи		
66	5. Экскурсия в аптеку		

67	<u>2</u>	<u>Учреждения, организации, предприятия.(2ч.)</u> 1. Школьные и дошкольные учреждения, их назначение
68		2. Учреждения дополнительного образования