

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Марий Эл**

**Районный отдел образования "Администрация Волжского  
муниципального района"**

**МОУ «Сотнурская**

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР



Захарова Р.В.

Протокол №1  
от «30» августа 2024 г



Сотнурская СОШ"

Сотнурская СОШ"

Протокол №1  
от «30» августа 2024 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Социально- бытовая ориентировка»**

для обучающихся 5 классов

## **Основное содержание программы по разделам с указанием часов (5 класс, 68 часов, 2 часа в неделю)**

### **Питание (12 часов)**

Значение питания в жизни и деятельности человека. Разнообразие продуктов питания. Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей. Место приготовления пищи и его оборудование. Правила и приемы ухода за посудой. Сервировка стола. Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Бутерброды. Приготовление овощного салата.

### **Одежда и обувь (6 часов)**

Значение одежды, головных уборов и обуви для человека. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой. Правила и приемы ухода за обувью.

### **Личная гигиена (8 часов)**

Личная гигиена, ее значение для жизни и здоровья человека. Утренний и вечерний туалет. Содержание в чистоте вещей личного пользования; здоровье и красота прически. Гигиена зрения, правила бережного отношения к зрению при чтении, письме и просмотре телепередач. Пагубное влияние алкоголя и курения на детский организм.

### **Семья (6 часов)**

Семья, родственные отношения в семье. Состав семьи учащихся. Взаимоотношения между членами семьи.

### **Торговля (14 часов)**

Виды торговых предприятий. Их значение для обеспечения жизни и деятельности человека. Продуктовые магазины и их отделы. Продуктовые специализированные магазины. Виды товаров, отпускаемых в продуктовых магазинах. Порядок приобретения товаров в продуктовых магазинах. Хранение продуктов питания. Срок годности продовольственных товаров.

### **Культура поведения (6 часов)**

Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя для общего состояния здоровья. Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании. Правила поведения за столом.

### **Жилище (10 часов)**

Виды жилых помещений в городе и селе. Виды отопления в городе и селе. Разновидности жилья: собственное и государственное. Варианты квартир и подсобных помещений. Организация рабочего места школьника. Почтовый адрес дома и школы-интерната.

### **Транспорт (6 часов)**

Виды транспортных средств города. Проезд до школы. Правила поведения в транспорте и на улицах города. Правила и знаки дорожного движения.

## **Требования к уровню подготовки учащихся**

### **К концу обучения в 5 классе учащиеся должны знать:**

- значение питания, правила безопасной работы режущими инструментами, виды блюд, не требующих тепловой обработки, правила сервировки стола, правила мытья посуды и уборки помещения;
- последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета, периодичность и правила чистки ушей, правила освещенности рабочего места, правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач, правила ухода за кожей рук, ног и ногтями, о вреде курения, алкоголя;
- виды одежды, обуви и их назначение, правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстильных);
- родственные отношения в семье, состав семьи, имена, отчества, фамилии и возраст их;
- требования к осанке при ходьбе, в положении сидя и стоя, правила поведения при встрече и расставании, формы обращения с просьбой, вопросом, правила поведения за столом;
- виды жилых помещений в городе и селе и их различие, почтовый адрес своего дома и школы-интерната, правила организации рабочего места школьника;
- основные транспортные средства, имеющиеся в городе, селе, наиболее рациональный маршрут проезда до школы-интерната, варианты проезда до школы рациональными видами транспорта, количество времени, затраченное на дорогу, пересадки, пешеходный маршрут, правила передвижения на велосипеде;

- виды магазинов, назначение продуктовых магазинов, их отделы и содержание продукции, правила поведения в магазине, правила покупки товаров, стоимость хлебных, молочных продуктов, 2-3 круп (пшено, рис и т. п.), десятка яиц, некоторых овощей и фруктов.

### **Учащиеся должны уметь:**

- прочитать рецепт блюда, подобрать продукты для его изготовления, нарезать хлеб, сырые и вареные овощи, строго соблюдать правила безопасной работы режущими инструментами;
- совершать вечерний туалет в определенной последовательности, выбирать прическу и причесывать волосы, стричь ногти на руках, ногах, стирать индивидуальные личные вещи и содержать их в чистоте, беречь зрение, корректно отказаться от предлагаемых первых папирос, глотка алкоголя, проявив силу воли;
- различать одежду и обувь в зависимости от их назначения: повседневная, праздничная, рабочая, спортивная, подбирать одежду, обувь, головной убор по сезону, сушить и чистить одежду, подготавливать одежду и обувь к хранению, подбирать крем и чистить кожаную обувь;
- записать имя, отчество, фамилию членов семьи, выполнять правила поведения в семье;
- следить за своей осанкой, принимать правильную позу в положении сидя и стоя, следить за своей походкой, жестикуляцией, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами, салфеткой, красиво и аккуратно принимать пищу, правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками (мальчиками и девочками), взрослыми (знакомыми и незнакомыми) в различных ситуациях, вежливо обращаться с просьбой, вопросом к сверстникам и взрослым;
- писать адрес на почтовых открытках, на почтовых конвертах, переводе, телеграмме, телеграфном переводе, соблюдать порядок на рабочем столе и во всем жилом помещении;
- соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупки билета, поведение в салоне и при выходе на улицу), соблюдать правила дорожного движения, различать знаки дорожного движения, встречающиеся по пути из дома до школы-интерната и обратно;
- выбирать необходимые продукты питания с учетом срока годности, округленно подсчитать сумму за приобретенные продукты, оплатить, проверить чек и сдачу, культурно вести себя с работниками торговли.

## Тематическое планирование уроков социально-бытовой ориентировки в 5 классе

68 часов

№ п/п	Тема	Цели, задачи	Кол-во часов
<b>І четверть (9 часов)</b>			
<b>Питание (12 часов)</b>			
1.	Значение питания в жизни и деятельности человека. Разнообразие продуктов питания.	Формировать представление о значении продуктов питания для здоровья человека и о разнообразии продуктов питания.	2
2.	Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей.	Дать представление о рационе питания; рассказать о влиянии правильного режима на здоровье человека.	2
3.	Место приготовления пищи и его оборудование. Правила и приемы ухода за посудой.	Познакомить учащихся с местом приготовления пищи; познакомить с оборудованием кухни и с названиями предметов кухни; дать представление о правилах и приемах ухода за посудой.	2
4.	Сервировка стола.	Дать представления о сервировке стола к различным приемам пищи.	2
5.	Приготовление пищи, не требующей тепловой обработки. Бутерброды.	Ввести понятие бутерброда; научить готовить пищу, не требующую тепловой обработки на примере бутерброда.	2
6.	Приготовление овощного салата.	Дать представление о разновидностях салатов; научить готовить овощной салат.	2
<b>Одежда и обувь (6 часов)</b>			
7.	Значение одежды, головных уборов и обуви для человека.	Формировать представление о значении одежды и обуви для человека.	2
8.	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой.	Учить пользоваться правилами и приемами повседневного ухода за одеждой.	2
9.	Правила и приемы ухода за обувью.	Познакомить с правилами и приемами повседневного ухода за обувью.	2
<b>Личная гигиена (8 часов)</b>			
10.	Личная гигиена, ее значение для жизни и здоровья человека. Утренний и вечерний туалет.	Расширить представление о необходимости соблюдения правил личной гигиены; учить последовательности выполнения утреннего и вечернего туалета; тренировать правильно чистить зубы и уши; формировать навыки мытья головы; учить причесывать волосы, выбирать прическу.	2
11.	Содержание в чистоте вещей личного	Формировать у учащихся представление о том, что такое личные вещи;	2

	пользования; здоровье и красота прически.	воспитание гигиенических навыков по уходу за личными вещами.	
12.	Гигиена зрения, правила бережного отношения к зрению при чтении, письме и просмотре телепередач.	Формировать представление о значении зрения в жизни человека; систематизировать правила охраны зрения при чтении и просмотре телепередач.	2
13.	Пагубное влияние алкоголя и курения на детский организм.	Формировать знания о вреде курения и алкоголя; учить корректно отказаться от предлагаемых первых папирос, глотка алкоголя; воспитывать силу воли.	2
<b>Семья (6 часа)</b>			
14.	Семья, родственные отношения в семье.	Формировать представление о родственных отношениях в семье; учить составлять родовое дерево.	2
15.	Состав семьи учащихся.	Выявить знания детей о семье, как зовут родственников в семье, их дни рождения.	2
16.	Взаимоотношения между членами семьи.	Сформировать представления о взаимоотношениях в семье.	2
<b>Торговля (14 часов)</b>			
17.	Виды торговых предприятий. Их значение для обеспечения жизни и деятельности человека.	Формировать представление о видах магазинов и их назначении.	2
18.	Продуктовые магазины и их отделы.	Познакомить с назначением продуктовых магазинов, их отделов и содержанием продукции.	2
19.	Продуктовые специализированные магазины.	Познакомить с назначением специализированных продуктовых магазинов, их отделов и содержанием продукции.	2
20.	Виды товаров, отпускаемых в продуктовых магазинах.	Формировать представление о видах товаров: фасованные и в развес.	2
21.	Порядок приобретения товаров в продуктовых магазинах.	Учить порядку приобретения товаров; учить правильно приобретать товар.	2
22.	Хранение продуктов питания.	Учить правилам хранения различных продуктов питания.	2
23.	Срок годности продовольственных товаров.	Учить умению выбирать необходимые продукты питания с учетом срока годности.	2
<b>Культура поведения (12 часов)</b>			
24.	Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя для общего состояния здоровья.	Познакомить с требованиями к осанке при ходьбе, в положении сидя и стоя; учить следить за своей осанкой.	2

25.	Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании.	Расширить знания детей о правилах поведения при встрече и расставании; формировать умение правильно вести себя при встрече и расставании со сверстниками (мальчиками и девочками), взрослыми (знакомыми и незнакомыми) в различных ситуациях.	2
26.	Правила поведения за столом.	Сформировать знания о правилах поведения за столом; учить правильно вести себя за столом во время приема пищи (пользоваться приборами, салфетками, аккуратно принимать пищу).	2
<b>Жилище (10 часов)</b>			
27.	Виды жилых помещений в городе и селе. Виды отопления в городе и селе.	Формировать представления о видах жилых помещений в городе и их различие; виды отопления.	2
28.	Разновидности жилья: собственное и государственное.	Формировать представление о собственном, государственном жилье.	2
29.	Варианты квартир и подсобных помещений.	Учить различать жилье по конструкции – комнаты отдельные, смежные; по назначению – спальня, гостиная, кухня, ванная и др.	2
30.	Организация рабочего места школьника.	Дать представление о том, как правильно организовать рабочее место школьника.	2
31.	Почтовый адрес дома и школы-интерната.	Расширить знания детей о почтовом адресе своего дома и школы-интерната.	2
<b>Транспорт (6 часа)</b>			
32.	Виды транспортных средств города.	Формировать знания об основных транспортных средствах, имеющихся в городе, селе.	2
33.	Проезд до школы. Правила поведения в транспорте и на улицах города.	Знать наиболее рациональный маршрут проезда до школы-интерната; варианты проезда; учить соблюдать правила поведения в транспорте и на улице.	2
34.	Правила и знаки дорожного движения.	Учить соблюдать правила дорожного движения; формировать знания о правилах передвижения на велосипеде; знать основные дорожные знаки, встречающиеся на пути.	2
<b>Итого</b>			<b>68 часов</b>

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Марий Эл**

**Районный отдел образования "Администрация Волжского  
муниципального района"**

**МОУ Сотнурская СОШ**

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР

  
Захарова Р.В.

Протокол №1  
от «30» августа 2023 г.



Павлова З.И.

Протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка»**

для обучающихся 6 классов

с. Сотнур 2023г

## **Основное содержание программы по разделам с указанием часов (6 класс, 68 часов, 2 часа в неделю)**

### **Одежда и обувь (6 часов)**

Значение опрятного вида человека. Поддержание одежды в порядке. Правила пришивания пуговиц, вешалок, крючков, петель, зашивание распоровшегося шва. Правила и приёмы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей. Глажение фартуков, косынок, носовых платков, салфеток и др.

### **Личная гигиена (7 часов)**

Значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека. Способы закаливания, правила и приёмы выполнения воздушных и водных процедур, солнечных ванн, физических упражнений; сезонная одежда, обувь, головной убор. Правила и приёмы ухода за органами зрения. Способы сохранения зрения – контактные линзы, линзовые и коррекционные очки, хирургическое вмешательство. Губительное влияние наркотиков и токсических веществ на живой организм, как детей, так и взрослых.

### **Транспорт (5 часов)**

Городской транспорт. Оплата проезда на всех видах городского транспорта. Наиболее рациональные маршруты передвижения от дома до школы-интерната в разные точки города, посёлка, в ближайшие населённые пункты. Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.

### **Семья (4 часа)**

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

### **Учреждения и организации (4 часа)**

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

### **Средства связи (6 часов)**

Основные средства связи, их назначение. Почта. Виды почтовых отправлений. Виды писем. Международные и на территории своего государства. Порядок отправления письма различного вида. Стоимость пересылки. Телеграф. Виды телеграмм и телеграфных услуг. Тарифы.

### **Питание (13 часов)**

Гигиена приготовления пищи. Правила и приёмы хранения продуктов и готовой пищи. Способы выбора доброкачественных продуктов: овощных, мясных, рыбных и др. Приготовление пищи с минимумом тепловой обработки на электроплите. Правила и приёмы ухода за посудой и кухонными приборами с применением химических моющих средств. Составление рецепта приготовления блюд.

#### **Жилище (7 часов)**

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.)

#### **Торговля (5 часов)**

Магазины промышленных товаров и их отделы. Специализированные магазины промышленных товаров, их отделы. Порядок приобретения товара, оплата. Хранение чека для возможности обмена товара, предусмотренного правилами торговли.

#### **Медицинская помощь (6 часов)**

Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная. Виды медицинских учреждений. Работники медицинских учреждений. Виды врачебной помощи. Меры предупреждения глистных заболеваний.

#### **Культура поведения (5 часов)**

Правила поведения в общественных местах. Способы ведения разговора со старшими и сверстниками.

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

#### **К концу обучения в 6 классе учащиеся должны знать:**

- правила закаливания организма, приёмы обтирания и мытья ног, правила соблюдения личной гигиены во время физкультурных занятий и походов, о вреде наркотиков и токсических веществ;
- санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами, правила стирки изделий из хлопчатобумажных и шёлковых тканей;
- способы выбора доброкачественных продуктов, приготовление каши, заварка чая, варка яиц разного состояния,

способы хранения продуктов и готовой пищи, правила составления рецепта блюда;

- место работы, должность, продуктивную деятельность членов семьи и близких родственников, как распределены хозяйственно-бытовые обязанности между членами семьи, свои права и обязанности в семье;
- правила поведения в зрелищных и культурно-просветительских учреждениях, способы ведения разговора со старшими, сверстниками;
- 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;
- виды междугороднего транспорта, стоимость проезда на всех видах городского транспорта (стоимость разового, единого проездного билетов), порядок приобретения билетов и талонов, компостирование талонов;
- 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);
- перечень предметов, посылаемых бандеролью, в посылке, максимальный вес почтовых отправлений, виды и способы упаковок, виды почтовых отправлений;
- 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;
- виды детских учреждений и назначение, адрес дома детского творчества, какие кружки, секции имеются в ДДТ и чем в них занимаются дети.

#### **Учащиеся должны 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;
- 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;

- пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдать правила безопасности, приготовить кашу, сварить картошку, заварить чай, строго соблюдая правила безопасности, составить рецепт блюда, вымыть, вычистить посуду;
- рассказать о месте работы родителей, занимаемой должности и продуктивной их деятельности, выполнять определённые обязанности в семье;
- культурно вести себя в театре, клубе, залах музея, читальном зале, тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками;
- производить сухую и влажную уборку помещения, чистить электропылесосом ковры, книжные полки, батареи, чистить мебель, соблюдать правила безопасной работы с электроприборами и химическими средствами;
- выбирать наиболее рациональные маршруты при передвижении по городу, ориентироваться в расписании движения пригородных поездов, определять направление и зоны;
- 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;
- заполнить бланк на отправку бандероли, посылки, составить опись посылаемых предметов, упаковать бандероль, посылку в твёрдой упаковке, определить стоимость почтовых отправлений;
- записаться на приём к врачу, вызвать врача на дом, в экстренных случаях врачей «скорой помощи», приобрести лекарство в аптеке;
- 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 уроков социально-бытовой ориентировки в 6 классе

68 часов

№ п/п	Тема	Цели, задачи	Кол-во часов
<b>І четверть (18 часов)</b>			
<b>Одежда и обувь (6 часов)</b>			

1.	Значение опрятного вида человека. Поддержка одежды в порядке.	Формировать представление об опрятном виде человека, о требованиях, предъявляемых к внешнему виду школьника.	1
2.	Практическая работа «Пришивание пуговиц, крючков, петель, вешалок».	Дать учащимся представление о разновидностях пуговиц, их назначении; познакомить с правилами пришивания пуговиц, правилами безопасной работы с колющими инструментами.	1
3.	Правила и приёмы ручной стирки изделий из хлопчатобумажных тканей.	Познакомить учащихся с правилами и приёмами ручной стирки изделий из х/б тканей.	1
4.	Практическая работа «Стирка изделий из х/б тканей».	Отработать полученные на предыдущем уроке навыки стирки изделий из х/б тканей.	1
5.	Правила глажения. Техника безопасности при работе с утюгом.	Познакомить учащихся с правилами глажения, техникой безопасности при работе с утюгом.	1
6.	Практическая работа «Глажение фартуков, косынок, салфеток и др.».	Отработать полученные на предыдущем уроке навыки глажения.	1
<b>Личная гигиена (7 часов)</b>			
7.	Значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека.	Ввести понятие закаливания; рассказать учащимся о значении закаливания организма.	1
8.	Правила и приёмы закаливания.	Познакомить учащихся с правилами и приёмами закаливания организма человека.	1
9.	Выбор сезонной одежды.	Научить детей правильно выбирать одежду в зависимости от времени года.	1
10.	Практическая работа «Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки».	Рассказать о значении утренней зарядки; разучить с учащимися комплекс упражнений для утренней зарядки.	1
11.	Уход за зрением. Способы сохранения зрения.	Познакомить учащихся с тем, как ухаживать за зрением, что необходимо делать для того, чтобы сохранить своё зрение.	1
12.	Губительное влияние наркотиков и токсичных веществ на организм.	Рассмотреть вместе с учащимися в чём губительное влияние наркотиков и токсичных веществ на организм.	1
13.	Практическая работа «Просмотр учебных видеофильмов о вреде курения, алкоголя и наркотиков».	При просмотре видеофильмов закрепить знания учащихся о вреде алкоголя, никотина, наркотиков.	1
<b>Транспорт (5 часов)</b>			
14.	Основные транспортные средства.	Обобщить и углубить знания учащихся по данной теме.	1
15.	Городской транспорт. Оплата проезда на	Вспомнить с учащимися виды городского транспорта; познакомить со	1

	всех видах транспорта. Маршруты передвижения.	способами оплаты проезда; выбрать маршруты передвижения по городу.	
16.	Пригородные поезда. Расписание, направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.	Познакомить учащихся с таким средством передвижения, как пригородный поезд; каково расписание движения поездов; ввести понятие разовых и сезонных билетов.	1
17.	Способы заказа и приобретения билетов.	Рассказать учащимся о способах заказа и приобретения билетов.	1
18.	Экскурсия на вокзал. Наблюдение за приобретением билетов.	Во время экскурсии понаблюдать за тем, как приобретаются билеты в кассах.	1
<b>II четверть (14 часов)</b>			
<b>Семья (4 часа)</b>			
19.	Состав семьи учащихся. Родственные отношения в семье.	Выяснить знание учащимися членов их семей и ближайших родственников и их родственные отношения.	1
20.	Права и обязанности каждого члена семьи.	Разобраться вместе с учащимися в том, какие могут быть права и обязанности у каждого члена семьи.	1
21.	Практическая работа «Записывание фамилии, имени, отчества и даты рождения каждого члена семьи».	Проверить знание учащимися фамилий, имён и отчеств каждого члена семьи и умение правильно и без ошибок их записывать.	1
22.	Место работы, должность каждого члена семьи.	Проверить знание учащимися мест работы (учёбы) каждого члена семьи и его занимаемую должность.	1
<b>Учреждения и организации (4 часа)</b>			
23.	Дошкольные учреждения, их назначение.	Рассказать учащимся обо всех существующих ныне дошкольных учреждениях и их назначении.	1
24.	Школьные учреждения, их назначение.	Рассказать учащимся обо всех существующих ныне школьных учреждениях и их назначении.	1
25.	Учреждения дополнительного образования.	Познакомить учащихся с таким понятием, как «учреждения дополнительного образования»; рассказать, что это такое и для чего предназначено.	1
26.	Экскурсия в учреждение дополнительного образования.	Во время экскурсии наглядно представить детям учреждения дополнительного образования нашего города.	1
<b>Средства связи (6 часов)</b>			

27.	Основные средства связи (почта, телеграф, телефон, компьютер). Их назначение.	Познакомить учащихся с разнообразием основных средств связи и их назначением.	1
28.	Почта. Виды почтовых отправлений.	Рассказать учащимся об основном назначении почты; познакомить с тем, какие бывают почтовые отправления.	1
29.	Виды писем. Международные и на территории своего государства.	Рассказать учащимся о существующих в нашей стране видах писем; о письмах, посылаемых на территории нашей страны и за рубеж.	1
30.	Порядок отправления письма различного вида. Стоимость пересылки.	Познакомить учащихся с порядком отправления письма различного вида; со стоимостью пересылки (тарифы).	1
31.	Телеграф. Виды телеграмм и телеграфных услуг. Тарифы.	Рассказать учащимся о назначении телеграфа; о том, какие существуют виды телеграмм и телеграфных услуг; познакомить с тарифами на эти услуги.	1
32.	Практическая работа «Заполнение телеграфных бланков. Телеграммы».	Практиковаться в написании текста телеграмм, заполнении телеграфных бланков.	1
<b>III четверть (20 часов)</b>			
<b>Питание (13 часов)</b>			
33.	Гигиена приготовления пищи.	Познакомить учащихся с санитарно-гигиеническими требованиями к приготовлению пищи.	1
34.	Правила и приёмы хранения продуктов и готовой пищи.	Рассказать учащимся о способах хранения продуктов и готовой пищи; познакомить с правилами хранения с назначением и устройством холодильника.	1
35.	Способы выбора доброкачественных продуктов: овощных, рыбных, мясных и др.	Познакомить учащихся со способами выбора доброкачественных продуктов.	1
36.	Приготовление пищи с минимумом тепловой обработки на электроплите.	Рассказать учащимся о блюдах, которые можно приготовить на электрической плите с минимумом тепловой обработки.	1
37.	Практическая работа «Заваривание чая».	Рассказать учащимся о происхождении чая, способах заваривания и технологию заваривания чая. Отработать практически навыки заваривания чая.	1
38.	Блюда из круп. Практическая работа «Приготовление каши».	Познакомить учащихся с разновидностями каш, технологией приготовления каши на молоке; научить рассчитывать расход продуктов; закрепить ТБ при работе с электроплитой; отработать практически приготовление каши на молоке.	1

39.	Блюда из яиц. Практическая работа «Приготовление варёных яиц и омлета».	Рассказать учащимся о значении яиц, способах и продолжительности варки; о технологии и разновидности приготовления омлета; отработать практически варку яиц и приготовление омлета.	1
40.	Блюда из макаронных изделий. Практическая работа «Приготовление отварных макарон».	Познакомить учащихся с технологией приготовления макаронных изделий, правилами приготовления, временем приготовления, способами подачи к столу; отработать на практике приготовление макарон.	1
41.	Блюда из овощей. Практическая работа «Приготовление жареного картофеля».	Рассказать учащимся о технологии приготовления жареного картофеля, о правильной обработке и способах нарезки картофеля; отработать практически приготовление жареного картофеля.	1
42.	Практическая работа «Сервировка стола к завтраку».	Ввести понятие «Сервировка стола»; рассказать о вариантах сервировки стола к завтраку, последовательности сервировки; практически отработать навыки сервировки стола к завтраку.	1
43.	Правила и приёмы ухода за посудой и кухонными приборами с применением химических моющих средств.	Познакомить учащихся с правилами и приёмами ухода за посудой; рассказать о разновидностях моющих средств, чистящих средств, способах мытья посуды.	1
44.	Чтение рецептов.	Ввести понятие «рецепт»; познакомить учащихся с вариантами записи рецептов; научить подбору продуктов по рецепту, работе с кулинарными книгами.	1
45.	Составление рецепта приготовления блюд.	Поупражняться в составлении своего рецепта какого-либо блюда.	1
<b>Жилище (7 часов)</b>			
46.	Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению.	Познакомить учащихся с гигиеническими требованиями к жилому помещению и мерами по их обеспечению; добиваться от учащихся строгого соблюдения норм гигиены.	1
47.	Повседневная сухая и влажная уборка помещения.	Рассказать учащимся о видах уборки помещения, их отличиях; познакомить с правилами и приспособлениями для сухой уборки и для влажной уборки помещения.	1
48.	Пылесос и его устройство.	Познакомить учащихся с разновидностями пылесоса, его назначением; рассказать о составных частях пылесоса, правилах пользования пылесосом.	1
49.	Практическая работа «Работа с пылесосом».	На практике отработать навыки пользования пылесосом (сборка и разборка пылесоса, работа с пылесосом).	1
50.	Уход за мебелью в зависимости от её	Познакомить учащихся с тем, какие бывают виды мебели; какой материал	1

	покрытия.	используется для её изготовления; рассказать о видах покрытия мебели, их особенностях; научить ухаживать за мебелью в зависимости от её покрытия.	
51.	Санитарно-гигиенические требования и правила ТБ при работе с предметами бытовой химии.	Познакомить учащихся с разновидностями предметов бытовой химии, которые используются при уборке помещения, и санитарно-гигиеническими требованиями и правилами ТБ при работе с этими предметами.	1
52.	Практическая работа «Уборка помещения».	Отработать практические навыки уборки помещения, полученные на предыдущих уроках, на примере уборки классной комнаты.	1
<b>IV четверть (16 часов)</b>			
<b>Торговля (5 часов)</b>			
53.	Магазины промышленных товаров и их отделы: ткань, обувь, одежда, галантерея, книги, школьно-письменных принадлежностей, хозяйственные и др.	Рассказать учащимся о назначении магазинов промышленных товаров, разновидностях их отделов; познакомить с правилами поведения покупателя.	1
54.	Специализированные магазины промышленных товаров, их отделы. «Книги»: словари, учебники, детская художественная литература и др.; «Обувь»: детская, женская, мужская и др. и т. д.	Ввести понятие специализированного магазина промышленных товаров; рассказать об отделах этих магазинов.	1
55.	Порядок приобретения товара, оплата.	Познакомить учащихся с порядком приобретения и оплаты товаров в магазине; вспомнить правила покупателя; отработать навыки при моделировании ситуации.	1
56.	Хранение чека для возможности обмена товара, предусмотренного правилами торговли.	Объяснить в чём назначение чека, и почему необходимо его хранить; познакомить учащихся с ситуациями, в которых предусмотрен возврат товара и правилами возврата товара.	1
57.	Экскурсия в магазин промышленных товаров.	Во время экскурсии узнать месторасположение магазина; названия, назначение и нахождение его отделов; понаблюдать за поведением покупателей.	1
<b>Медицинская помощь (6 часов)</b>			
58.	Виды медицинской помощи: доврачебная и врачебная.	Ввести понятия «доврачебная или первая помощь» и «врачебная помощь»; объяснить в чём их сходство и различие.	1
59.	Виды медицинских учреждений:	Рассказать учащимся о видах медицинских учреждений и их назначении в	1

	поликлиника, больница, диспансер, аптека, их назначение в оказании медицинской помощи.	оказании медицинской помощи.	
60.	Работники медицинских учреждений: врачи, медицинские сёстры, лаборанты, младший медицинский персонал, регистраторы, фармацевты и др.	Познакомить учащихся с профессиями работников медицинских учреждений и их обязанностями.	1
61.	Виды врачебной помощи: помощь на дому, «скорая помощь», амбулаторный приём, госпитализация.	Углубить знания учащихся о врачебной помощи, рассказав им о её видах.	1
62.	Меры предупреждения глистных заболеваний.	Ввести понятие глистных заболеваний и отчего они появляются; познакомить с мерами по предупреждению этих заболеваний.	1
63.	Экскурсия в аптеку.	Во время экскурсии познакомиться с ассортиментом аптеки; понаблюдать за работой фармацевта.	1
<b>Культура поведения (5 часов)</b>			
64.	Правила поведения в театре, кинотеатре.	Сформулировать вместе с учащимися правила поведения в театре, кинотеатре.	1
65.	Ролевая игра «Посещение театра».	При проведении игры отработать распределение ролей, практическое выполнение правил поведения; научиться выполнять разбор обыгранных ситуаций.	1
66.	Правила поведения в музее, библиотеке.	Сформулировать вместе с учащимися правила поведения в музее, библиотеке.	1
67.	Способы ведения разговора со старшими и сверстниками.	Сформулировать вместе с учащимися правила ведения разговора со взрослыми, со своими сверстниками.	1
68.	Подведение итогов учебного года.	Подвести итоги учебного года, повторить весь программный материал, изученный в течение учебного года.	1
<b>Итого</b>			<b>68 часов</b>

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Марий Эл**

**Районный отдел образования "Администрация Волжского  
муниципального района"**

**МОУ «Сотнурская СОШ»**

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР

  
Захарова Р.В.

Протокол №1  
от «30» августа 2024 г

УТВЕРЖДЕНО  
директор МОУ



Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Социально- бытовая ориентировка»**

для обучающихся 7 классов

с.Сотнур 2024г

## Раздел IV. Календарно тематическое планирование по СБО

№ п/п	Тема урока	Кол-во час.	Словарь	Дата
	<b>1 четверть (16ч)</b>			
1	Вводное занятие	1	СБО	
	<b>Личная гигиена</b>			
1.	Правила ухода за кожей лица с помощью косметических средств	1	Врач-косметолог, маска, косметическая процедура, педикюр, маникюр, заусенцы.	
2.	Косметические дезинфицирующие средства	1	Гигиеническая салфетка, антибактериальный эффект, лосьон.	
	<b>Одежда и обувь</b>			
3.	Особенности ухода за одеждой, изготовленных из синтетических тканей.	1	Стирать вручную в теплой воде. Гладить теплым утюгом. Полиамид, эластан, вискоза, лайкра.	
4.	Особенности ухода за одеждой, изготовленных из шерстяных тканей	1	Ручная стирка, мягкие моющие средства, гели для стирки. Сушить горизонтально.	
5.	Правила стирки изделий из натуральных волокон.	1	Лён, хлопок, шерсть, шёлк. Температура стирки - 40-60	
6.	Прачечная. Правила пользования	1	Бланки, отпариватель, служба быта, метки.	
	<b>Культура поведения</b>			
7.	Культура общения юноши и девушки	1	Независимость, честь, женственность, грубость,	

			пошлость.	
8.	Значение тона разговора в установлении межличностного контакта	1	Чувство такта, толерантность.	
9.	Внешний вид молодых людей ( с учетом места нахождения)	1	Косметические средства, украшения, парфюмерия с учётом места нахождения, индивидуальные особенности.	
10.	Сюжетная игра «Встреча молодых людей»	1		
<b>Жилище</b>				
11.	Правила и периодичность уборки кухни. Моющие средства и приспособления	1	Дезинфицирующие гели, чистящие порошки, известковый налёт.	
12.	Правила и периодичность уборки санузла: ванна, унитаз, раковина.	1	Санузел, ванна, кафельные стены.	
13.	Техника безопасности при работе с моющими средствами	1		
14.	Обобщение пройденного материала	1		
15.	Тестирование за 1 четверть	1		
16.	Повторение пройденного материала	1		
<b>2 четверть (16ч)</b>				
<b>Транспорт</b>				
1.	Междугородний автотранспорт, автовокзал. Маршруты автобусов расписание.	1	Автотранспорт. Автовокзал. Расписание Предварительный билет.	
2.	Порядок приобретение билетов	1		
3.	Экскурсия на автовокзал.	1	Автовокзал, железнодорожный	

			вокзал	
<b>Питание</b>				
4.	Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи	1	Рацион. Витамины. Продукты растительного и животного происхождения	
5.	Кухонные механические приспособления и электрооборудование и правила безопасности с ними	1	Микроволновка. Мультиварка. Мясорубка, овощерезка, миксер.	
6.	Виды теста. Способы и последовательность приготовления	1	Пресное тесто, дрожжевое, песочное.	
7.	Приготовление изделий из теста	1	Лапша, печенье; пирог. Коржи тля торта.	
8.	Заготовка продуктов (соленья, варенья и т.д.)	1		
9.	Запись рецептов для консервирования.	1		
10.	Чтение рецептов и самостоятельный подбор продуктов	1		
11.	Салат – источник витаминов.	1		
12.	Приготовление овощного салата	1	Нашинковать, нарезать соломкой, кубиками.	
13.	Бутерброды. Приготовление бутербродов.	1		
14.	Виды круп. Приготовление блюд из круп.	1		
15.	Отваривание яиц. Приготовление фаршированных яиц.	1		
16.	Повторение пройденного материала	1		
<b>3 четверть (20ч)</b>				
<b>Торговля</b>				

1.	Рынки. Виды рынков	1	Крытые, вещевые, продуктовые.	
2.	Различия рынка от магазина	1	Оптовые, мелкооптовые, розничные.	
3.	Экскурсия на рынок. Сравнение рыночных цен и цен в магазине на один и тот же товар.	1		
<b>Семья</b>				
4.	Семья, родственные отношения в семье. Составление родового древа. Практическая работа.	1	Родственные отношения. Семья. Родовое древо.	
5.	Взаимоотношение между членами семьи и взаимопомощь.	1	Дружелюбные. Взаимопомощь. Культурно, вежливо.	
6.	Правила содержания в чистоте детской постели, посуды, игрушек.	1	Санитарно-гигиенические требования.	
7.	Мытье детской посуды, игрушек	1		
<b>Экономика домашнего хозяйства</b>				
8.	Бюджет семьи. Виды источников дохода. Условия и порядок их получения	1	Бюджет, доход.	
9.	Основные статьи расходов (оплата жилья, питание, проезд)	1	Платежи, покупки, расход.	
10.	Оздоровление организма. Содержание домашней аптечки	1	Оздоровление, отдых, лечение.	
11.	Предметы личной гигиены. Покупка одежды и обуви	1	Обновки	
12.	Создание уюта и сбережение сил, времени, денег (мебель, посуда, бытовые приборы,	1	Экономия, сбережения, крупные покупки.	

	постельное белье)			
13.	Повышение уровня культуры (покупка книг, посещение театров и т.д.)	1	Досуг,	
14.	Сбережения. Значение и способы экономии расходов. Виды хранения сбережений.	1	Сбережения, виды вкладов в сбербанке.	
15.	Упражнения в определении суммы доходов семьи за месяц, полгода, год	1		
16.	Обобщение пройденного материала	2		
17.	Тестирование за 3 четверть	1		
18.	Повторение пройденного материала	2		
<b>4 четверть (18ч)</b>				
<b>Средства связи</b>				
1.	Виды телефонной связи	1	Телефон-автомат, таксофон, мобильный телефон, компьютер	
2.	Правила пользования телефоном	1	Абонент, автоматически.	
3.	Правила пользование телефонным справочником.	1	Экстренный вызов, телефоны предприятий, организаций, учреждений.	
4.	Культура разговора по телефону	1	«Вас слушают», «Позовите, пожалуйста к телефону».	
5.	Вызов полиции, скорой помощи, газовой службы. Получение справок по телефону.	1	Справочная служба, информация.	
6.	Сюжетно-ролевая игра «Телефонная справочная служба»	1		

<b>Учреждения, организации и предприятия</b>				
7.	Департамент, муниципалитет, полиция, их назначение	2	Муниципалитет, префектура. Социальное обеспечение. КДН.	
<b>Медицинская помощь</b>				
8.	Первая помощь при несчастном случае.	1	Потеря сознания, наложение жгута. Обмороки.	
9.	Меры по предупреждению несчастных случаев в быту	1	Солнечный удар, отравление.	
10.	Сюжетная игра – оказание помощи при несчастном случае	1	Утопающий. Обморожение, ожог, степень.	
11.	Глистные заболевания и меры по предупреждению	1	Гельминты - паразитические черви, сопротивляемость организма.	
12.	Обобщение пройденного материала	2		
13.	Итоговое тестирование	1		

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Марий Эл**

**Районный отдел образования "Администрация Вожежского  
муниципального района"**

**МОУ «Сотнурская СОШ»**

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР  
  
Захарова Р.В.

Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.



Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Социально- бытовая ориентировка»**

для обучающихся 9 классов

с.Сотнур 2024г

## Социально-бытовая ориентировка

9 класс (68ч)

№ п/п	Тема урока	Кол-во час.	Содержание	Дата проведения		Виды и формы контроля	Формы организации урока	Примечание
				План	Факт			
<b>Раздел 1. «Личная гигиена» 4ч</b>								
1.1	Здоровый образ жизни – одно из условий успеха в жизни человека	2	-о необходимости поддержания физического здоровья -о современных спортивных увлечениях: фитнесе, шейпинге, бодибилдинге, ритмической гимнастике и т.п.			Устный опрос	Беседа. Фронтальная работа	
1.2	Вред курения, алкоголя и наркотиков.	2	-о вреде курения для курящих и окружающих; -о социальных последствиях, к которым приводят дурные привычки.			Устный опрос	Беседа.	
<b>Раздел 2. «Одежда и обувь» 8ч</b>								
2.1	Стиль в одежде, мода	2	-о стиле одежды и моде			Устный опрос	Беседа.	
2.2	Выбор одежды при покупке в соответствии с назначением.	2	-определение собственных размеров одежды; гарантийные сроки носки,			Устный опрос	Беседа.	

			правила возврата.					
2.3	Выбор обуви при покупке в соответствии с назначением	2	-определение собственных размеров обуви; гарантийные сроки носки, правила возврата			Устный опрос	Беседа.	
2.4	Варианты обновления одежды.	2	-способы обновления одежды с помощью мелких деталей			Тест по теме: «Одежда и обувь»		
<b>Раздел 3. «Питание» 6ч</b>								
3.1	Санитарно-гигиенические в процессе приготовления пищи.	2	-Санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности в процессе приготовления пищи.			Устный опрос	Беседа.	
3.2	Рецепты приготовления национальных блюд.	2	-запись рецепта наиболее характерного национального блюда; составление меню			Устный опрос	Беседа.	
3.3	Составление меню и сервировка праздничного стола	2	-составление меню праздничного стола и сервировка его				Сервировка праздничного стола	
<b>Раздел 4. «Семья» 8ч</b>								

4.1	Условия создания семьи, основы семейных отношений, семейные традиции	2	заключения и расторжения брака; об основах семейных отношений, семейных традиций; о морально-этических нормах взаимоотношений в семье; о распределении хозяйственно-бытовых обязанностей между членами семьи.			Устный опрос	Беседа. Фронтальная работа	
4.2	Распределение обязанностей по ведению хозяйства, бюджета	2				Устный опрос	Беседа. Фронтальная работа	
4.3	Семейные ситуации	2				Устный опрос	Беседа. Фронтальная работа	
4.4	Формы организации досуга, отдыха в семье	2				Тест		

#### Раздел 5. «Культура поведения» бч

5.1	Прием гостей и правила хорошего тона в обращении с друзьями, знакомыми	2	-Анализировать различные семейные ситуации и давать им правильную оценку; Выполнять морально-этические нормы взаимоотношения в семье; оказать внимание, поддержку, посильную помощь нуждающемуся.			Устный опрос	Беседа. Фронтальная работа	
5.2	Традиции культуры поведения в современном обществе	2				Устный опрос	Беседа. Фронтальная работа	
5.3	Соседи. Правила общежития	2				Тест		

Раздел 6. «Жилище» 6ч								
6.1	Рациональная расстановка мебели в квартире	2	-Интерьер. Упражнение в рациональной расстановке мебели, подборе деталей интерьера.			Устный опрос	Беседа.	
6.2	Интерьер	2				Устный опрос	Беседа. Фронтальная работа	
6.3	Повторение и обобщение знаний по теме «Жилище»	2				Тест	Беседа. Фронтальная работа	
Раздел 7. «Транспорт» 6ч								
7.1	Назначение транспорта	2	-О назначении авиатранспорта. Выбрать пункт назначения. Определить номер рейса, стоимость билета. Рассчитать средства с учетом дополнительных затрат от аэропорта или вокзала до города			Устный опрос	Беседа. Фронтальная работа	
7.2	Порядок приобретения билета и их возврата	2				Устный опрос	Беседа. Фронтальная работа	
7.3	Стоимость проезда	2				Устный опрос	Беседа. Фронтальная работа	
Раздел 8. «Торговля» 6ч								
8.1	Рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания	2	отделы рынка; цены на отдельные товары; виды ярмарок; отличия ярмарки от рынка, магазина; выбор покупки в соответствии со своими потребностями и возможностями;			Устный опрос		
8.2	Рынок. Отделы рынка	2				Устный опрос	Беседа. Фронтальная работа	
8.3	Ярмарки. Их виды	2				Устный опрос	Беседа. Фронтальная	

			вежливое обращение к продавцу; подсчет стоимости покупок.				работа	
<b>Раздел 9. «Средства связи» 4ч</b>								
9.1	Особенности каждого вида связи и их значимость, необходимость в современных условиях жизни общества	2	-современные виды связи; -виды денежных переводов, их стоимость; -заполнение бланков на отправление денежного перевода, почтового и телеграфного			Устный опрос	Беседа. Фронтальная работа	
9.2	Посылки. Правила упаковки и отправления	2					Практическая работа	
<b>Раздел 10. «Медицинская помощь» 4ч</b>								
10.1	Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению	2	Сюжетная игра- больной в доме. Уход за ним: измерение температуры и запись, чтение			Устный опрос	Беседа. Фронтальная работа	
10.2	Уход за больным	2	инструкции показаний и применения лекарства, составление графика приема; организация столика у постели больного.				Практическая работа	
<b>Раздел 11. «Экономика домашнего хозяйства» 6ч</b>								
11.1	Сбережения. Назначение сбережений	2	правила экономии -виды и цели сбережений;			Устный опрос	Беседа. Фронтальная работа	
11.2	Виды вкладов.	2	-порядок помещения денег в сберкассу;			Устный опрос	Беседа. Фронтальная	

			-виды кредита, порядок его оформления; -виды страхования. -упражнения в расчетах рационального ведения домашнего хозяйства.			Тест	работа	
11.3	Кредит. Оформление кредита. Государственное страхование.	2						
<b>Раздел 12. «Профориентация и трудоустройство» 6ч</b>								
12.1	Профессионально-жизненная перспектива	2	учреждения и отделы по трудоустройству; местонахождения и названия предприятий, где требуются рабочие по специальностям; виды документов, необходимых для поступления на работу;			Устный опрос	Беседа. Фронтальная работа	
12.2	Учреждения и отделы по трудоустройству	2	составление деловых бумаг: заявления, автобиографии, заполнение анкеты, заявки на материалы, инструменты, расписки. Охрана труданесовершеннолетних.			Устный опрос	Беседа. Фронтальная работа	
12.3	Документы, необходимые для поступления на работу	2					Практическая работа	