

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
**Петелинская средняя общеобразовательная школа**

ул. Ленина, д. 25, с. Петелино, Ялуторовский район, Тюменская область,  
627047 тел./факс 95-155

**СОГЛАСОВАНА**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1\_  
от «30» августа 2019г.

**СОГЛАСОВАНА**  
заместителем директора по УВР  
  
Н.И.Кошикова

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом  
от «30» августа 2019 г.  
№ 114/11.ОД  
  
Н.Ю.Вахрушева



**Адаптированная основная общеобразовательная программа**  
по социально-бытовой ориентировке

класс: 6  
на 2019 – 2020 учебный год

Составитель рабочей программы: Киприна Ольга Владимировна, учитель технологии

Год составления: 2019 г.

## 1. Требования к уровню подготовки выпускников.

### *В результате изучения предмета «Социально-бытовая ориентировка» в 6 классе:*

#### **Учащиеся должны знать:**

Правила закаливания организма, приемы обтирания ног, о вреде наркотиков и токсических веществ.

Санитарно-гигиенические требования и правила ТБ работы с колющими и режущими инструментами, электронагревательными приборами.

Способы выбора доброкачественных продуктов, приготовление каши, заварка чая, способы хранения продуктов и готовой продукции, правила составления рецептов блюд.

Место работы, должность, как распределены хозяйственно-бытовые обязанности между членами семьи, свои права и обязанности в семье.

Правила поведения в зрелищных и культурно-просветительных учреждениях, способы ведения разговоров со старшими и сверстниками.

Гигиенические требования к жилому помещению.

Виды междугородного транспорта, стоимость проезда во всех видах городского транспорта.

Виды магазинов промышленных товаров, их назначение и отделы, правила поведения в магазине.

Основные средства связи, виды почтовых отправлений.

Способы вызова врача на дом, функции врачей-специалистов.

Виды детских учреждений и их назначение.

#### **Учащиеся должны уметь:**

Закаливать свой организм, соблюдать правила личной гигиены.

Пришивать пуговицы, зашивать одежду по распороченному шву. Подшить брюки.

Пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдать правила безопасности, приготовить кашу, сварить картошку, заварить чай, составить рецепт, вымыть и вычистить посуду.

Рассказать о месте работы родителей, занимаемой должности, выполнять определенные обязанности по дому.

Правильно и культурно вести себя в театре, кино, музее, библиотеке, тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками.

Писать адрес на почтовых конвертах, соблюдать порядок на рабочем месте и во всем жилом помещении.

Гигиенические требования к жилому помещению. Производить сухую и влажную уборку помещения.

Выбирать более рациональные маршруты при передвижении по городу, ориентироваться в расписании пригородных автобусов.

Записать адрес на конверте, составить текст телеграммы, подсчитать стоимость.

Записываться на прием к врачу, приобрести лекарство в аптеке.

## 2. Содержание учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка» 6 класс (68 часов)

### **Личная гигиена**

*Основные теоретические сведения:* Особенности личной гигиены подростка. Покровы тела. Уход за кожей лица и волосами. Опора и движение. Опорно-двигательная система. Профилактика травматизма.

*Практические работы:* «Подбор шампуня».

### **Одежда и обувь**

*Основные теоретические сведения:* Значение продления срока службы одежды. Выбор технологий и средств для длительного хранения одежды. Ремонт одежды. Заплата (виды), штопка. Использование бытовой техники при стирке изделий из х/б тканей. Соблюдение правил безопасного пользования бытовой техникой. Правила ТБ при работе с электрооборудованием, химическими моющими средствами для стирки. Стирка изделий из шелка вручную. Правила и приемы глажения одежды, брюк. Регулярная и сезонная уборка помещения. Уход за различными видами половых покрытий. Средства для ухода за полом. Уход за мебелью. Мытье стекол, зеркал. Правила пользования пылесосом, уход за ним.

*Практические работы:* «Наложение заплаты», «Мытье пола», «Пользование пылесосом», «Уборка помещения».

### **Транспорт**

*Основные теоретические сведения:* Междугородний железнодорожный транспорт. Опасные ситуации на транспорте. Поведение пассажиров в общественном транспорте. Железнодорожные вокзалы, службы вокзала. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Формы приобретения ж/д билетов. Пункт назначения, вид поезда, тип вагона, стоимость проезда.

*Практические работы:* «Определение пункта назначения, типа вагона».

### **Учреждения, организации и предприятия**

*Основные теоретические сведения:* Универмаги, супермаркеты, их назначение. Отделы магазинов. Стоимость товаров. Порядок приобретения товаров. Хранение чека. Права потребителя и их защита. Распродаж товаров. Прием товаров у населения.

*Практические работы:* Экскурсия в продуктовый магазин.

### **Питание**

*Основные теоретические сведения:* Правила гигиены при приготовлении пищи. Выполнение правил санитарии и гигиены при обработке пищевых продуктов. Правила ТБ при работе с горячей жидкостью, электроприборами, режущими инструментами. Виды питания. Планирование рационального питания. Значение первых блюд. Виды первых блюд. Приготовление холодных и горячих блюд. Значение вторых блюд из овощей. Приготовление овощного салата. Значение вторых блюд из рыбных и мясных продуктов. Приготовление второго блюда из мясных продуктов. Значение третьих блюд. Приготовление компота. Составление собственного рецепта блюда. Подбор продуктов по рецепту. Оформление блюд и правила их подачи к столу. Сервировка стола (к завтраку, обеду и ужину). Составление меню завтрака, обеда и ужина.

*Практические работы:* «Знакомство с инструкцией по работе с микроволновой печью», «Чтение рецептов, подбор продуктов», «Приготовление салата из овощей», «Составление меню завтрака».

### **Семья**

*Основные теоретические сведения:* Правила приема приглашения в гости и формы отказа. Правила поведения при встрече и расставании, приеме подарка. Поход в гости. Правила поведения в гостях. Изготовление несложных сувениров в подарок. Ролевая игра «В гости к ...». *Практические работы:* «Подарок своими руками» Помощь родителям в

уходе за детьми. Оказание помощи малышам в одевании на прогулку. Разучивание с малышами тихих и подвижных игр.

*Практические работы:* «Одевание малышкой на прогулку», «Разучивание игр с малышами», «Проведение игр с малышами».

### **Медицинская помощь**

*Основные теоретические сведения:* Виды доврачебной помощи (измерение температуры, обработка порезов, ссадин). Оказание первой помощи при ушибах, кровотечениях. Лекарственные растения в домашней аптечке, их назначение. Первая медицинская помощь при травмах (вывих, перелом). Наложение повязок.

*Практические работы:* «Наложение повязок». Экскурсия в медпункт.

### **Средства связи**

*Основные теоретические сведения:* Почта. Виды бандеролей. Порядок отправления бандеролей. Заполнение бланков на отправку. Посылки. Правила отправления. Заполнение бланков на отправку. Посылки и бандероли, отправляемые наложенным платежом. Упаковка бандеролей, посылок.

*Практическая работа:* Экскурсия на почту.

## 2. Тематическое планирование

№	Кол-во часов	Тема урока
<b>Раздел 1 Личная гигиена</b>		
1	1	Введение. Правила безопасности на уроках СБО
2	1	Личная гигиена подростка.
3	1	Индивидуальные предметы гигиены.
4	1	Правила сохранения чистоты и здоровья тела.
5	1	Гигиена одежды, нательного и постельного белья.
<b>Раздел 2 Одежда и обувь</b>		
6	1	Значение продления срока службы одежды. Виды штопки, наложение заплат.
7	1	Практическая работа: ремонт одежды, наложение заплат.
8	1	Практическая работа: ремонт одежды, наложение заплат.
9	1	Использование бытовой техники при стирке белья из х\б тканей.
10	1	Стирка изделий из хлопчатобумажной ткани вручную
11	1	Правила и приемы глажения белья
12	1	Правила и приемы глажения, брюк, спортивной одежды.
13	1	Практическая работа: утюжка белья.
14	1	Практическая работа: глажение брюк.
15	1	«Химчистка». Виды услуг, правила пользования химчисткой.
<b>Раздел 3 Питание</b>		
16	1	Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных продуктов. Третьи блюда.
17	1	Использование механических и электробытовых приборов.
18	1	Чтение рецептов и подбор продуктов.
19	1	РК Запись рецепта приготовления: закуски, первого, второго, третьего блюда из овощей традиционные для региона.
20	1	Практическая работа: приготовление блюда из овощей
21	1	Запись рецепта из рыбных продуктов
22	1	Практическая работа: приготовление блюда из рыбных продуктов
23	1	Запись рецепта мясных продуктов и полуфабрикатов:
24	1	Практическая работа: приготовление блюда из мясных продуктов или полуфабрикатов
25	1	Запись рецепта 3 блюда: кисель (компот)
26	1	Практическая работа: приготовление киселя (компота)
27	1	Сервировка стола к обеду
28	1	Практическая работа составление меню завтрака
29	1	Правила ТБ при использовании эл.быт.приборов
<b>Раздел 4 Семья</b>		
30	1	Помощь родителям: в уходе за младшими детьми - умывание, одевание, обувание, причесывание;
31	1	Практическая работа одевание малышей на прогулку.
32	1	Практическая работа: Разучивание тихих и подвижных игр
33	1	Культура поведения.
34	1	Правила поведения при встрече и расставании
35	1	Правила поведения в гостях
36	1	Правила вручения и приема подарков.
37	1	Практическая работа изготовление сувениров.
<b>Раздел 5 Уборка</b>		
38	1	Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры и дома к зиме, лету.

39	1	Санитарная обработка помещения в случае необходимости
40	1	Уход за мебелью в зависимости от ее покрытия (Мягкая обивка, полировка, лак и т.д.)
41	1	Животные в доме (кошка, собака, попугай)
42	1	Практическая работа: мытье полов
Раздел 6 Транспорт		
43	1	Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы. и его службы.
44	1	Справочная служба вокзалов. Расписание поездов.
45	1	Виды пассажирских вагонов. примерная стоимость проезда до разных пунктов. Формы приобретения ж\д билетов. Виды камеры хранения багажа. Порядок сдачи и получения его.
46	1	Экскурсия на вокзал
Раздел 7 Торговля		
47	1	Универсальные и специализированные промтоварные магазины, их отделы. назначение магазинов.
48	1	Порядок приобретения товара (выбор товара, рассматривание, выяснение назначения, принципа действия, примерка обуви, одежды, оплата в кассе, получение чеку, сдачи).
49	1	Экскурсия в промышленный магазин
Раздел 8 Средства связи		
50	1	Виды бандеролей (простая, заказная, ценная с уведомлением).
51	1	Порядок их опрвления. Упаковка. Стоимость пересылки.
52	1	Заполнение бланков
53	1	Практическая работа: сбор бандероли, заполнение бланков
Раздел 9 Медицинская помощь		
54	1	Домашняя аптечка. термометр.
55	1	Лекарственные растения
56	1	Первая медицинская помощь при травмах, ранах, микротравмах
57	1	Первая медицинская помощь при травмах: вывих, ушиб, перелом.
58	1	Заваривание травяного настоя.
59	1	Практическая работа: наложение повязки на рану, поврежденную конечность.
Раздел 10 Экономика домашнего хозяйства		
60-61	2	Деньги (монета, купюра, валюта). Их назначение и значение в нашей жизни. Практическая работа мини проект «Деньги»
62-63	2	Бюджет семьи. Источники дохода. Заработная плата членов семьи, пенсия.
64-65	2	Мелкие расходы. Практическая работа составление сметы на неделю (мелкие расходы)
66	1	Составление доверенности на получение зарплаты, пенсии
67	1	Практическая работа: составление доверенности на получение зарплаты, пенсии
68	1	Повторение материала пройденного за год

