

## Рабочая программа учебного предмета Социально - бытовая ориентировка, 5 класс

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### **Основные требования к знаниям и умениям по теме «СЕМЬЯ»**

*Учащиеся должны знать:*

- ✓ Имена членов семьи и родственные отношения.

#### **Основные требования к знаниям и умениям по теме «ТРАНСПОРТ»**

*Учащиеся должны знать:*

- ✓ наиболее рациональный маршрут проезда до школы-интерната;
- ✓ варианты проезда до школы различными видами транспорта, количество времени, затрачиваемого на дорогу, пересадки, пешеходный маршрут;
- ✓ правила передвижения на велосипеде.

*Учащиеся должны уметь:*

- ✓ соблюдать правила поведения в общественном транспорте (правила посадки, покупки билета, поведения в салоне и при выходе на улицу);
- ✓ соблюдать правила дорожного движения.

#### **Основные требования к знаниям и умениям по теме «ЖИЛИЩЕ»**

*Учащиеся должны знать:*

- ✓ виды жилых помещений в городе и деревне и их различие;
- ✓ почтовый адрес своего дома и школы-интерната.

*Учащиеся должны уметь:*

- ✓ писать адреса на почтовых открытках.

#### **Основные требования к знаниям и умениям по теме «КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ»**

*Учащиеся должны знать:*

- ✓ 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.

*Учащиеся должны уметь:*

- ✓ следить за своей осанкой;
- ✓ принимать правильную позу в положении сидя и стоя;
- ✓ следить за своей походкой и жестикуляцией;
- ✓ 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;

- ✓ тактично и вежливо вести себя во время разговора со старшими и сверстниками;
- ✓ правильно вести себя за столом во время приема пищи (пользоваться приборами, салфетками, аккуратно принимать пищу).

### **Основные требования к знаниям и умениям по теме «ТОРГОВЛЯ»**

*Учащиеся должны знать:*

- ✓ основные виды магазинов, их назначение;
- ✓ виды отделов в продовольственных магазинах и правила покупки товаров в них;
- ✓ стоимость продуктов, используемых для приготовления завтрака.

*Учащиеся должны уметь:*

- ✓ выбирать продукты для приготовления завтрака с учетом конкретного меню;
- ✓ оплачивать покупку;
- ✓ соблюдать правила поведения в магазине.

### **Основные требования к знаниям и умениям по теме «ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА»**

*Учащиеся должны иметь представление о необходимости соблюдения правил личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья.*

*Учащиеся должны знать:*

- ✓ периодичность и правила чистки зубов;
- ✓ периодичность и правила чистки ушей;
- ✓ периодичность мытья головы;
- ✓ правила освещения помещения;
- ✓ правила охраны зрения при чтении и просмотре телевизионных передач.

*Учащиеся должны уметь:*

- ✓ совершать утренний туалет;
- ✓ в определённой последовательности совершать вечерний туалет;
- ✓ причёсывать волосы и выбирать причёску.

### **Основные требования к знаниям и умениям по теме «ОДЕЖДА И ОБУВЬ»**

*Учащиеся должны иметь представление о том, почему нужно содержать одежду и обувь в чистоте и как сохранить внешний вид одежды, обуви и головных уборов.*

*Учащиеся должны знать:*

- ✓ виды одежды и обуви;
- ✓ правила ухода за одеждой и обувью.

*Учащиеся должны уметь:*

- ✓ подбирать одежду, головные уборы, обувь по сезону;
- ✓ различать одежду и обувь в зависимости от их назначения (повседневная, праздничная, спортивная);
- ✓ сушить мокрую одежду;
- ✓ чистить одежду;
- ✓ подбирать крем и чистить кожаную обувь;
- ✓ чистить замшевую и текстильную обувь;
- ✓ сушить мокрую обувь;

- ✓ подготавливать одежду и обувь к сезонному хранению.

### **Основные требования к знаниям и умениям по теме «ПИТАНИЕ»**

*Учащиеся должны иметь представление* о значении продуктов питания для здоровья человека, о витаминах, содержащихся в основных продуктах питания.

*Учащиеся должны знать:*

- ✓ виды бутербродов;
- ✓ различные меню завтрака;
- ✓ санитарно-гигиенические требования к процессу приготовления пищи;
- ✓ правила сервировки стола к завтраку;
- ✓ правила заваривания чая;
- ✓ назначение кухонных принадлежностей и посуды;
- ✓ правила пользования ножом, плитой, электрическим чайником;
- ✓ санитарно-гигиенические требования к использованию химических средств для ухода за посудой.

*Учащиеся должны уметь:*

- ✓ резать ножом продукты для бутербродов;
- ✓ отваривать яйца, жарить яичницу и омлет;
- ✓ нарезать варёные овощи кубиками и соломкой;
- ✓ накрывать на стол с учётом конкретного меню;
- ✓ мыть и чистить кухонные принадлежности и посуду.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА**

### **1.СЕМЬЯ**

Родственные отношения в семье. Состав семьи учащихся.

### **2.ТРАНСПОРТ**

Наземный городской транспорт. Проезд в школу (маршрут, транспортные средства).

Поведение в транспорте, на улице при движении в школу. Дорожные знаки.

### **3.ЖИЛИЩЕ**

Виды жилых помещений в городе и деревне. Варианты квартир, жилые и подсобные помещения.

Почтовый адрес дома и интерната.

### **4.КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ**

Осанка при ходьбе, в положении стоя и сидя. Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании. Приёмы обращения с просьбой, вопросом к старшим и сверстникам. Правила поведения за столом.

### **5.ТОРГОВЛЯ**

Продовольственные магазины и магазины промышленных товаров. Виды торговых предприятий. Их назначение. Виды товаров: фасованный и развесной. Порядок приобретения товаров в продовольственных магазинах. Экскурсия в продовольственный магазин.

### 6.ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Влияние алкоголя и курения на организм детей. Личная гигиена. Гигиена зрения. Чистка ушей. Правила утреннего и вечернего туалета. Практическое занятие «Предметы личной гигиены в чистоте» (расчёска, носовой платок, зубная щётка).

### 7.ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Виды одежды и головных уборов. Уход за одеждой. Обувь, уход за обувью.

### 8.ПИТАНИЕ

Продукты питания. Значение разнообразия продуктов питания для здоровья человека. Место приготовления пищи. Кухонные принадлежности, посуда. Уход за посудой, помещением для приготовления пищи. Виды бутербродов. Заваривание чая. Приготовление винегрета. Сервировка стола к завтраку.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Темы	Часы	Практические работы	Знать	Уметь
<b>Личная гигиена</b>					
1	Беседа о содержании и значении предмета «социально-бытовая ориентировка».	1 ч.	Знакомство с кабинетом СБО, экскурсия по школе, в столовую, библиотеку.	- что означают понятия «социальный», «бытовой», «ориентировка».	-объяснить значение предмета СБО.
2	Личная гигиена. Ее значение для здоровья и жизни человека. Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. Здоровье и красота прически. Содержание в чистоте и порядке личных вещей: носовой платок, зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце, трусики, носки.	1 ч.	Выполнение утреннего и вечернего туалета: чистка зубов, мытье рук, лица, ушей, шеи, ног; расчесывание волос; стрижка ногтей и уход за кожей рук, ног, используя детский крем.	Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета;  периодичность и правила чистки ушей; правила ухода за кожей рук, ног и ногтями.	- совершать вечерний туалет в определенной последовательности;  - ухаживать за волосами, стричь ногти на руках, ногах.

3	Осанка - стройная спина.	1 ч.	Выполнение физических упражнений для укрепления правильной осанки.	- требования к осанке при ходьбе, в положении сидя и стоя.	- следить за своей осанкой принимать правильную позу в положении сидя и стоя; - следить за своей походкой, жестикуляцией.
4	Гигиена зрения. Значение зрения в жизни и деятельности человека. Правила бережного отношения к зрению при чтении, письме, просмотре телепередач.	1 ч.	Установка настольной лампы на рабочем месте.	Правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач; правила освещенности рабочего места.	Беречь глаза и зрение, ухаживать за органами зрения.
5	Пагубное влияние курения, алкоголя на здоровье и развитие особенно детского организма.	1 ч.	Просмотр учебных кинофильмов о вреде курения-алкоголя.	О вреде курения, алкоголя.	Корректно отказаться от предлагаемых первых папирос, глотка алкоголя, проявив силу воли.

### Одежда и обувь

6-7	Значение одежды, головных уборов и обуви для сохранения здоровья человека. Их виды и назначения.	2 ч.	Выбор одежды по назначению (рабочая, домашняя, праздничная, спортивная).	- виды одежды, обуви и их назначение.	- различать одежду и обувь в зависимости от их назначения: повседневная, праздничная, рабочая, спортивная; - подбирать одежду, обувь, головной убор по сезону.
8-9	Правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью: предупреждение загрязнения,	2 ч.	Сушка и чистка домашней, школьной формы, верхней одежды, обуви.	- правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины,	- сушить и чистить одежду. подготавливать одежду и обувь к хранению;

	сушка, чистка, подготовка сезонной обуви к хранению.			текстильных).	- подбирать крем и чистить кожаную обувь.
<b>Питание</b>					
10	Как следует питаться? Советы кулинара Всезнайки.	1 ч.	Работа с технологическими картами по питанию.	- значение питания.	Соблюдать режим здорового питания.
11	Продукты растительного и животного происхождения, их разнообразие и значение для здоровья человека.	1 ч.	Выбор продуктов растительного и животного происхождения для здорового питания.	- разнообразие и значение продуктов растительного и животного происхождения.	Выбирать и покупать продукты растительного и животного происхождения.
12	Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей.	1 ч.	Чтение рецепта приготовления блюда и подбор продуктов.	- виды блюд, не требующих тепловой обработки.	- прочесть рецепт блюда, подобрать продукты для его изготовления.
13	Сервировка стола.	1 ч.	Сервировка стола с учетом различных меню;	- правила сервировки стола.	- сервировать стол с учетом времени приема пищи.
14	Заваривание чая. Лесные чаи.	1 ч.	Заваривание чая с лесными травами	- правила заваривания чая.	- заваривать чай с добавлением различных трав.
15	Отваривание яиц.	1 ч.	Отваривание яиц	- способы варки яиц вкрутую, всмятку, в «мешочек».	- отваривать яйца вкрутую, всмятку, в «мешочек».
16	Приготовление яичницы.	1 ч.	Приготовление яичницы	- способы приготовления яичницы.	- готовить яичницу разными способами.
17	Салаты – источник витаминов. Приготовление овощного	1 ч.	Приготовление салата из сырых	- рецепты приготовления 1-2 салатов из сырых	- готовить салаты из сырых

	салата.		овощей	овощей.	овощей.
18	Приготовление винегрета.	1 ч.	Отваривание овощей. Нарезка сырых и вареных овощей	- способы приготовления вареных овощей (запекание в духовке, СВЧ, отваривание в воде), виды нарезки овощей для салатов.	- готовить вареные овощи разными способами, нарезать овощи для салатов.
19	Приготовление бутербродов.	1 ч.	Приготовление открытых и закрытых бутербродов с различными начинками.	- способы нарезки хлеба, варианты начинки для бутерброда. ТБ при работе с режущими инструментами. Сервировка стола.	-соблюдать ТБ при работе с режущими инструментами, -нарезать хлеб для бутербродов различными способами, -приготовить начинку для бутербродов.  - сервировать стол.
20	Что можно приготовить из чёрствого хлеба? Гренки.	1 ч.	Приготовление гренок из черствого хлеба.	- способы приготовления гренок.	- нарезать хлеб.  -приготовить гренки различными способами
21	Порядок на кухне. Практическая работа.	1 ч.	Уборка помещения, кухни.	- правила уборки кухни, посуды.	- мыть посуду моющими средствами.  -убирать кухню, свое рабочее место на кухне.
<b>Семья</b>					
22	Семья, родственные отношения в семье. Состав семьи	1 ч.	Составление родового древа.	- родственные отношения в семье;	- записать имя, отчество, фамилию членов семьи;

	учащихся. Фамилия, имя, отчество, возраст каждого члена семьи, дни рождения их.			- состав семьи, имена, отчества, фамилии и возраст их.	места работы, учебы членов семьи.  - выполнять правила поведения в семье.
23	Взаимоотношение между членами семьи и взаимопомощь.	1 ч.	Обязанности каждого члена семьи.	- обязанности каждого члена семьи.	- выполнять свои обязанности.
<b>Жилище</b>					
24	Виды жилых помещений в городе и селе. Жилой дом, интернатские помещения. Виды жилья: собственное, государственное. Варианты квартир и подсобных помещений.	1 ч.	Работа в рабочей тетради.	- виды жилых помещений в городе и селе и их различие;  - варианты квартир.	- соблюдать порядок на рабочем столе и во всем жилом помещении.
25	Почтовый адрес дома, школы-интерната.	1 ч.	Заполнение почтового адреса на открытке, почтовых конверте и переводе; на телеграмме и телеграфном переводе.	- почтовый адрес своего дома и школы-интерната;	- писать адрес на почтовых открытках, на почтовых конверте, переводе, телеграмме, телеграфном переводе.
<b>Культура поведения</b>					
26	Школа хороших манер.	1 ч.	Тренинговые занятия, ролевые игры.	- знать правила хорошего тона, хороших манер.	- правильно вести себя в различных ситуациях.
27	Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании; приемы обращения с просьбой,	1	Ролевая игра — ситуативные диалоги- при встрече, расставании	- правила поведения при встрече и расставании;  - формы обращения с	- вежливо обращаться; с просьбой, вопросом к сверстниками и взрослым  - правильно вести себя при



	вопросом.			просьбой, вопросом;	встрече и расставании со сверстниками (мальчика и девочками), взрослыми (знакомыми и незнакомыми) в различных ситуациях.
28	Правила поведения в школе, дома, в столовой.	1 ч.	Ролевая игра — ситуативные диалоги.	- правила поведения в школе, дома, в столовой.	- правильно вести себя в школе, дома, в столовой.
<b>Транспорт</b>					
29	Виды транспортных средств. Проезд в школу- интернат (маршрут, виды транспорта).	1 ч.	Оплата проезда в транспорте. Составление маршрута от дома до школы-интерната. Рассчитать стоимость проезда от дома до школы-интерната и обратно. Определить сумму денег необходимую им на проезд в течение недели, месяца.	- основные транспортные средства, имеющиеся в городе, селе; - составить наиболее рациональный маршрут проезда до школы-интерната; - варианты проезда до школы различными видами транспорта.	-рассчитать стоимость проезда от дома до школы. -составить рациональный маршрут передвижения от дома до школы. -пользоваться различными видами городского транспорта.
30-31	Поведение в транспорте и на улице. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения.	2 ч.	Коллективные поездки в транспорте. Изготовление знаков дорожного движения, встречающиеся по дороге к дому, интернату.	- правила передвижения на велосипеде.	- 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 школы-интерната и обратно.
<b>Торговля</b>					
32	Виды торговых предприятий. Их значения для обеспечения жизни и деятельности людей. Продуктовые магазины и их отделы: хлебные изделия, кондитерские, молочные, колбасные изделия, сыры, мясо, рыба, овощи, фрукты, кулинария.	1 ч.	Экскурсия в продовольственный магазин. Знакомство с отделами, видами продуктов, их стоимости за определенное количество массы.	- виды магазинов; - назначение; продуктовых магазинов, их отделы и содержание продукции.	- уметь определять виды торговых предприятий, отделов.  - уметь подсчитать стоимость товара за определенное количество массы.
33-34	Порядок приобретения товаров в продовольственном магазине (с помощью продавца самообслуживание).  Срок годности, стоимость.	2 ч.	Приобретение продукта (например, соли, булочки), проверка чека и сдачи.  - определенные сроки годности (на примере молочных продуктов).	- 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	- округленно подсчитать сумму за приобретенные продукты  - оплатить, проверить чек и сдачу;  - культурно вести себя с работниками торговли  - выбирать необходимые продукты питания с учетом срока годности.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430363

Владелец Петухова Любовь Ивановна

Действителен с 17.04.2024 по 17.04.2025