# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по социально - бытовой ориентировке**

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

(АООП, вариант 1)

Уровень образования: основное общее образование Класс: 5-9

Количество часов:170 ч.

Рабочая программа составлена на основе требований к результатам освоения АООП

# Требования к уровню подготовки обучающихся

Изучение социально - бытовой ориентировки для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы направлено на достижение следующих целей:

**-** практическая подготовка обучающихся к самостоятельной жизни и труду в современных экономических условиях, к их включению в незнакомый мир производственных, деловых человеческих отношений.

-формирование у них знаний и умений, способствующих социальной и психологической адаптации;

-повышение общего уровня развития учащихся;

-помощь учащимся в осознании того, что главная ценность жизни есть здоровье человека, за которое он отвечает сам;

-формирование у учащихся полового самосознания как основы культурного поведения;

-формирование мотивационной сферы гигиенического поведения;

-помощь учащимся в осознанном выборе профессии;

-помощь учащимся в овладении нормами правильного поведения в природной среде.

# Личностные результаты

1. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2. воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
6. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
7. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
8. принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
9. сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
10. воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
11. развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально - нрав- ственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
12. сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
13. проявление готовности к самостоятельной жизни.

# Предметные результаты

представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;

приготовление несложных видов блюд под руководством учителя;

представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи; соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;

знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;

знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;

знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения; решение типовых практических задач под руководством педагога посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;

знание названий торговых организаций, их видов и назначения; совершение покупок различных товаров под руководством взрослого; первоначальные представления о статьях семейного бюджета;

представления о различных видах средств связи;

знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

знание названий организаций социальной направленности и их назначения;

Достаточный уровень:

знание способов хранения и переработки продуктов питания; составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания; самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;

самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;

соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и

т.д.;

соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о

морально-этических нормах поведения;

некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды и т. п.);

навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);

пользование различными средствами связи для решения практических житейских

задач;

знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов

семейного бюджета;

составление различных видов деловых бумаг под руководством учителя с целью обращения в различные организации социального назначения;

# Содержание учебного предмета по социально - бытовой ориентировке для 5 класса

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы** | **Краткое содержание** |
| «Введение» 1ч | Беседа о цели, содержании и значении предмета СБО. Особенности уроков СБО. Знакомство с кабинетом, правила поведения в нем. Соблюдение правил техники безопасности в кабинете. Соблюдение санитарно-  гигиенических требований на занятиях |
| «Личная гигиена» 2ч | Значение личной гигиены для здоровья и жизни человека. Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. Содержание в чистоте и порядке личных вещей. Типы волос и пользование шампунем в соответствии с типом волос. Здоровье и красота прически  Гигиена зрения и слуха, гигиена чтения. Как смотреть телевизор.  **Практические работы**  Выполнение утреннего и вечернего туалета: мытье рук, лица, ушей, чистка зубов,  Выполнение вечернего туалета, Подбор моющего средства в соответствии с типом волос. Подбор расчески, прически причесывание волос Измерение расстояния от книги до глаз, от телевизора до зрителя. Установка |

|  |  |
| --- | --- |
|  | настольной лампы. Чистка ушей. |
| «Одежда и обувь»5ч | Виды одежды и обуви и головных уборов. Классификация одежды по сезонам (верхняя одежда, легкое платье.) Одежда повседневная, праздничная, спортивная. Правила и приёмы повседневного ухода за одеждой. Предупреждение загрязнения, сушка мокрой одежды. Подготовка к хранению одежды. Правила, приёмы и средства ухода за обувью Правила и приёмы сушки мокрой обуви. Подготовка к хранению обуви.  **Практические работы**  Чистка и сушка повседневной одежды, верхней одежды, обуви. |
| «Питание» 10ч | Продукты питания (хлеб, мясо, овощи, фрукты ит.д.).значение разнообразия продуктов питания для здоровья человека. Место приготовления пищи и его оборудование. Кухонные принадлежности и приборы. Правила пользования и ухода за ними. Кухонные приборы, принадлежности и посуда. Правила пользования и уход за ними. Химические средства по уходу за посудой. Приготовление завтрака. Простые и комбинированные, горячие и холодные бутерброды.Приготовление салата, винегрета. Заваривание чая. Сервировка стола к завтраку.  **Практические работы**  Приготовление бутербродов, салата, винегрета, заваривание чая, сервировка стола к завтраку. Чистка и мытьё кухонных принадлежностей и посуды |
| «Культура поведения» 4ч | Значение осанки при ходьбе, в положении сидя и стоя для общего здоровья. Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании. Формы обращения с просьбой, вопросом к старшим и сверстникам. Разговор со старшими и сверстниками. Правила поведения за  столом. |
| «Жилище» 3ч | Виды жилых помещений в городе и деревне. Жилой дом, интернатские помещения. Варианты квартир и подсобных помещений, виды отопления. Почтовый адрес дома, школы.  **Практическая работа**  Заполнение почтового адреса на открытках. |
| «Транспорт» 3ч | Наземный городской транспорт. Проезд в школу-интернат (маршрут, виды транспорта). Поведение в транспорте и на улице. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения.  **Экскурсии**  Коллективные поездки в транспорте. |
| «Торговля» 4ч | Продовольственные и промтоварные магазины, универсамы, супермаркеты, специализированные магазины. Их назначение. Порядок приобретения товаров в продовольственных магазинах.  **Экскурсия** в продовольственный магазин |
| «Семья» 2ч | Семья, родственные отношения в семье. Состав семьи. |

**Содержание учебного предмета по социально- бытовой ориентировке для 6 класса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы** | **Краткое содержание** |
| «Личная гигиена» 3ч | Закаливания организма (зарядка, обтирание, сезонная одежда, физические упражнения) Уход за руками (уход за ногтями и кожей рук,  кремы). Уход за ногами (уход за ногтями и кожей ног) Профилактика |

|  |  |
| --- | --- |
|  | грибковых заболеваний. Мытье рук, стрижка ногтей, уход за кожей рук.  **Практическая работа**  Подобрать косметические средства для ухода за кожей рук; |
| «Одежда и обувь» 4ч | Мелкий ремонт одежды (правила пришивания пуговиц, вешалок, крючков, зашивание распоровшегося шва). Правила и приемы ручной стирки изделий из х/б и шелковых тканей. Глажение фартуков, косынок, салфеток.  **Практическая работа**  Пришивание пуговиц, петель, крючков, вешалок на школьную и домашнюю одежду, подшивание брюк, платья, зашивание распоровшегося шва. |
| «Питание» 6ч | Гигиена приготовления пищи. Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи. Замораживание, размораживание. Определение срока годности. Приготовление пищи. Приготовление блюд из яиц, круп, макаронных изделий, картофеля и других овощей, молока и молочных продуктов. Сервировка стола к ужину.  **Практические работы**  Варка макарон, картофеля,приготовление каши на воде, и молоке. Пюре. Запеканок (из творога, и других продуктов).  Оформление готовых блюд |
| «Семья» 2ч | Состав семьи учащихся: имя, отчества, возраст, место работы членов  семьи, личные взаимоотношения в семье. Права и обязанности каждого члена семьи. |
| «Культура  поведения» 2ч | Правила поведения в общественных местах (кино, театре, музее,  библиотеке). Поведение при посещении массовых мероприятий. |
| «Жилище» 3ч | Гигиенические требования к жилому помещению и меры по их обеспечению. Основные правила организации рабочего места школьника. Повседневная сухая и влажная уборка квартиры. Пылесос.Комнатные растения (их назначение, допустимое количество и уход). Уход за полом. Средства по уходу за полом.  **Практические работы**  Сухая и влажная уборка помещения, пользование пылесосом и уход за ним. Мытьё полов. |
| «Транспорт» 3ч | Основные транспортные средства. Пользование городским транспортом. Оплата поезда на всех видах транспорта (разовый, проездной, единый билеты). Наиболее рациональные маршруты передвижения от дома до школы, в разные точки города, района. Пригородные поезда. Расписание. Направления, зоны. Разовые и сезонные билеты.  **Экскурсия** на вокзал (станцию) |
| «Торговля» 2ч | Продовольственные и специализированные продовольственные магазины.Виды товаров, их стоимость. Порядок приобретения товара.  **Экскурсия** в специализированный продовольственный магазин. |
| «Средства связи» 4ч | Основные средства связи (почта, телеграф, телефон). Виды почтовых отправлений (письма, бандероли, посылки, денежные переводы, телеграммы). Виды писем: закрытые, открытые, простые, заказные), порядок отправления писем. Телеграф. Виды телеграфных услуг. Тарифы. Заполнение телеграфных бланков составление текста телеграмм.  **Практическая работа**  Написание адреса и индекса на конвертах. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Составление телеграмм, заполнение телеграфных бланков.  **Экскурсия** на почту, телеграф. |
| «Медицинская помощь» 3ч | Виды медицинской помощи. Виды медицинских учреждений, их значение. Работники медицинских учреждений (врачи, медицинские сестры, младший медицинский персонал, регистраторы, работники аптек). Виды медицинской помощи: доврачебная, «скорая помощь», помощь на дому, амбулаторный прием, госпитализация. Вызов «скорой помощи» и врача на дом. Использование различных видов мед. помощи.  **Экскурсия** в аптеку. |
| «Учреждения, организации и предприятия»  2ч | Дошкольные учреждения и их назначения.  **Экскурсия** в ДДТ. |

**Содержание учебного предмета по социально- бытовой ориентировке для 7 класса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы** | **Краткое содержание** |
| «Личная гигиена» 2ч | Личная гигиена подростка. Индивидуальные предметы гигиены. Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. Гигиена одежды, нательного  и постельного белья. |
| «Одежда и обувь» 5ч | Ремонт разорванных мест одежды, штопка. Стирка белья из х/б ткани вручную, и с помощью стиральной машины. Утюжка белья, брюк, спортивной одежды. «Химчистка». Виды услуг. Правила пользования.  **Практические работы**  Ремонт разорванных мест одежды, штопка. Стирка мелких предметов из белой хлопчатобумажной ткани вручную и с помощью стиральной машины. |
| «Питание» 6ч | Приготовление пищи: обед. Закуски, первые и вторые блюда из овощей, рыбных и мясных полуфабрикатов. Третьи блюда. Использование электробытовых приборов для экономии времени при приготовлении пищи. Сервировка стола к обеду.  **Практическая работа**  Приготовление закусок, первых, вторых и третьих блюд. |
| «Семья» 2ч | Помощь родителям и воспитателям в уходе за младшими детьми  **Практическая работа**  Оказание помощи первоклассникам в одевании на прогулку. Разучивание тихих и подвижных игр.  Проведение игр с детьми младшего возраста. |
| «Культура поведения» 2ч | Поведение в гостях. Подарки.  **Практическая работа**  Изготовление несложных сувениров. |
| «Жилище» 4ч | Регулярная и сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к лету и зиме. Санитарная обработка помещения в случае необходимости. Уход за мебелью в зависимости от покрытия (мягкая обивка, полировка, лак)  **Практическая работа**  Уборка помещения, чистка мягкой мебели, мытьё зеркал, утепление окон. |
| «Транспорт» 3ч | Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы и его службы. Расписание поездов. Виды пассажирских вагонов. Примерная стоимость  проезда до разных пунктов. Приобретения ж/д билетов. Камеры хранения |

|  |  |
| --- | --- |
|  | багажа.  **Экскурсия**  На железнодорожный вокзал, станцию |
| «Торговля» 2ч | Универсальные и специализированные промышленные магазины их отделы, Назначение магазинов. Стоимость некоторых товаров. Порядок приобретения товаров.  **Экскурсия** в промтоварный магазин. |
| «Средства связи» 2ч | Виды бандеролей, порядок их отправления. Упаковка и стоимость пересылки. Виды упаковки, правила отправления и стоимость пересылки. Заполнение бланков.  **Практические работы**  Заполнение бланков на отправку бандеролей. Упаковка бандеролей.  **Экскурсия** на почту. |
| «Медицинская помощь» 4ч | Домашняя аптечка. Термометр. Лекарственные растения. Первая помощь при травмах, ранах, ушибах, переломах.  **Практические работы**  Упражнения в наложении повязок на рану, поврежденную конечность. Заваривание травяного чая. |
| «Учреждения, организации и предприятия»  2ч | Промышленные предприятия и сельскохозяйственные объекты местности, Экскурсии на промышленные предприятия или сельскохозяйственные объекты. |

**Содержание учебного предмета по социально - бытовой ориентировке для 8 класса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы** | **Краткое содержание** |
| «Личная гигиена» 2ч | Уход за кожей лица. Косметические средства (лосьоны, кремы и др.)  **Практическая работа**  Упражнение в протирании кожи лица лосьоном, нанесение крема. |
| «Питание» 6ч | Приготовления изделия из теста. Квашение, соление овощей, варка варенья из фруктов и ягод. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, на неделю.  **Практические работы**  Приготовление блинов, печенья и других изделий из теста. Квашение, соление овощей. Варка варенья из фруктов, ягод. Упражнение в составлении меню. |
| «Одежда и обувь» 1ч | Особенности ухода за одеждой из шерстяных и синтетических тканей, стирка их в домашних условиях. Правила и приемы глажения блузок, рубашек, платьев. Прачечная. Правила пользования (метки, заполнение бланков).Виды услуг. Прачечная самообслуживание.  **Практическая работа**  Стирка и утюжка изделий из шерстяных и синтетических тканей. Заполнение бланков для сдачи белья.  **Экскурсия** в прачечную |
| «Семья»3ч | Уход за грудным ребенком в семье (кормление из соски и с ложечки, купание, пеленание, одевание, уборка постели, правила содержания детской посуды, игрушек)  **Практическая работа** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Упражнения в купании, одевании, пеленании куклы |
| «Экономика домашнего хозяйства» 6ч | Основные статьи расходов (питание,содержание жилища, одежда и обувь, культурные потребности, помощь родственникам). Планирование расходов на день, две недели с учетом бюджета и состава семьи. Расходы на питание. Содержание жилища. Оплата жилой площади и коммунальных услуг. Крупные покупки (одежда, мебель, обувь и др.)  **Практические работы**  Упражнение в планировании расходов на день, две недели (на конкретных примерах) снятие показателей счетчика, расчет стоимости израсходованной электроэнергии и газа, заполнение квитанций. Упражнения в планировании крупных покупок (на конкретных примерах) в оказании материальной помощи родственникам.  **Экскурсия** в ЖКХ |
| «Культура  поведения» 2ч | Культура общения юноши и девушки. Внешний вид молодых людей. |
| «Жилище» 2ч | Уборка кухни, санузла, уход за ванной, унитазом, раковинами. Моющие средства, используемые при уборке кухни, ванной, санузла.  **Практическая работа**  Мытье кафельных стен, чистка раковин. |
| «Транспорт» 2ч | Междугородний автотранспорт, автовокзал. Основные автобусные маршруты. Расписание движения автобусов. Порядок приобретение билетов. Стоимость проезда. Основные маршруты. Расписание. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.  **Экскурсия** на автобусную станцию. |
| «Торговля» 2ч | Специализированные магазины (книжный, спортивный и др.). Стоимость основных промышленных товаров.  **Практические работы**  Упражнения в подсчете стоимости покупок.  **Экскурсия** в один из специализированных магазинов |
| «Средства связи» 2ч | Телефон. Пользование городским телефоном-автоматом, квартирным телефоном. Правила пользования телефонным справочником. Культура разговора по телефону. Получение справок по телефону. Вызов милиции, пожарной команды, аварийных служб при утечке газа, поломке водопровода, неисправности электросети, получение справок по телефону. Служба точного времени. Междугородняя телефонная связь. Порядок пользования автоматической связью. Заказ междугороднего телефонного разговора. Тарифы на телефонные разговоры.  **Экскурсия** на переговорный пункт |
| «Медицинская помощь» 4ч | Первая помощь при несчастных случаях (ожогах, обмораживании, отравлении, тепловом и солнечном ударах). Первая помощь утопающему. Глистные заболевания и меры их предупреждения.  **Практические работы**  Упражнения в оказании первой помощи при ожогах, обмораживании, утоплении.  **Экскурсия** в поликлинику. |
| «Учреждения, организации и  предприятия» 2ч | Департамент, муниципалитет, префектура, милиция, их назначение.  **Экскурсия** в одну из организаций по теме. |

**Содержание учебного предмета по социально - бытовой ориентировке для 9 класса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы** | **Краткое содержание** |
| «Личная  гигиена» 2ч | Здоровый образ жизни – один из условий успеха в жизни человека. Вред  курения, алкоголя и наркотиков. Значение физических упражнений. |
| «Одежда и обувь» 3ч | Стиль одежды, мода, обновление одежды (замена мелких деталей). Выбор одежды и обуви при покупке. Выведение мелких пятен на одежды в домашних условиях (средства правила выведения) техника безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.  **Практическая работа**  Определение размеров одежды и обуви, примерка одежды и обуви. Выведение пятен. |
| «Жилище» 2ч | Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер. Сохранение жилищного фонда.  **Практическая работа**  Упражнения в рациональной расстановке мебели, подборе деталей интерьера. |
| «Питание» 7ч | Приготовление национальных блюд. Составление меню и сервировка праздничного стола. Диетическое питание. Питание детей ясельного возраста.  **Практическая работа**  Приготовление национальных блюд. Составление меню праздничного стола. Приготовление блюд для детей ясельного возраста, диетических блюд. |
| «Семья» 2ч | Основы семейного очага (условия для создания семьи, семейные отношения, семейные традиции). Закон Российской Федерации о браке и семье.  **Практическая работа**  Упражнение в анализе различных семейных ситуаций |
| «Культура поведения» 2ч | Традиции культуры поведения в современном обществе. Соседи. Прием гостей  **Практическая работа**  Упражнения в умении анализировать поступки людей и давать им правильную оценку. Упражнения в умении планировать свои действия во время приема гостей. |
| «Транспорт» 1ч | Назначение авиатранспорта. Аэровокзал. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.  **Практическая работа**  Упражнения в умении ориентироваться в расписании |
| «Торговля» 2ч | Рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания и реализации сельскохозяйственных продуктов. Отделы рынка. Выбор покупки в соответствии со своими потребностями и возможностями Значение ярмарок. Торговля уцененными товарами скупка вещей у населения. Правила сдачи вещей в скупку, комиссионный магазин. Правила получения денег за проданные вещи Виды ярмарок. Время и место проведения ярмарок.  **Практическая работа**  **Экскурсия** на рынок Упражнение в умении выбрать покупку с учетом потребностей и возможностей. Упражнения в вежливом обращении к продавцу и подсчете стоимости покупки. |
| «Средства связи» 2ч | Виды денежных переводов, стоимость их отправлений. Виды связи, особенности каждой, значимость в современной жизни  **Практическая работа** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Заполнение бланков денежных переводов. Заполнение квитанций по оплате телеграфных услуг. |
| «Медицинская помощь» 2ч | Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению. Уход за больным. Документы, подтверждающие нетрудоспособность.  **Практическая работа**  Чтение назначений врача в рецепте, чтение аннотаций (лист-вкладыш) к лекарством  Упражнение в умении измерять температуру, ставить горчичники |
| «Учреждения, организации и предприятия» 2ч | Предприятия бытового обслуживания, их назначение. Практическая работа  **Экскурсия** на предприятия бытового обслуживания.  Упражнение в умении обращаться с вопросами, просьбами к работникам предприятий бытового обслуживания |
| Экономика домашнего хозяйства 3ч | Бюджет. Текущие расходы  **Практическая работа**  **Экскурсия** в сберкассу Упражнения в подсчете расходов на удовлетворение культурных потребностей. Упражнения в расчетах рационального ведения хозяйства |
| «Трудоустройс тво» 4ч | Учреждения и отделы по трудоустройству. Оформление на работу, постоянную и по договору. Документы, необходимые для поступления на работу, их оформление. Деловые бумаги: заявление, анкета, расписка, докладная записка, заявка. Правила их составления и написание.  **Практическая работа**  **Экскурсия** в отдел занятости населения Определение качеств личности необходимых для выбранной профессии. Упражнение в умении обращаться в службу занятости, отделы кадров для устройства на работу. Составление деловых бумаг: заявление, автобиографии, анкеты, заявки на материалы,  инструменты, расписки, докладные записки. |

**Тематический план учебного предмета (5 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ раздела** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| **1.** | Введение | 1 |
| 2. | Личная гигиена | 2 |
| 3. | Одежда и обувь | 5 |
| 4. | Питание | 10 |
| 5. | Культура поведения | 4 |
| 6. | Жилище | 3 |
| 7. | Транспорт | 3 |
| 8. | Торговля | 4 |
| 9. | Семья | 2 |
|  | Итого | 34 |

**Тематический план учебного предмета (6 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **раздела** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Личная гигиена | 3 |
| 2 | Одежда и обувь | 4 |
| 3 | Питание | 6 |
| 4 | Семья | 2 |
| 5 | Культура поведения | 2 |
| 6 | Жилище | 3 |
| 7 | Транспорт | 3 |
| 8 | Торговля | 2 |
| 9 | Средства связи | 4 |
| 10 | Медицинская помощь | 3 |
| 11 | Учреждения, организации и предприятия | 2 |
|  |  | Итого 34 |

**Тематический план учебного предмета (7 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **раздела** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Личная гигиена | 2 |
| 2 | Одежда и обувь | 5 |
| 3 | Питание | 6 |
| 4 | Семья | 2 |
| 5 | Культура поведения | 2 |
| 6 | Жилище | 4 |
| 7 | Транспорт | 3 |
| 8 | Торговля | 2 |
| 9 | Средства связи | 2 |
| 10 | Медицинская помощь | 4 |
| 11 | Учреждения, организации и предприятия | 2 |
|  |  | Итого 34 |

**Тематический план учебного предмета (8 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **раздела** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Личная гигиена | 2 |
| 2 | Одежда и обувь | 1 |
| 3 | Питание | 6 |
| 4 | Семья | 3 |
| 5 | Культура поведения | 2 |
| 6 | Жилище | 2 |
| 7 | Транспорт | 2 |
| 8 | Торговля | 2 |
| 9 | Средства связи | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10 | Медицинская помощь | 4 |
| 11 | Учреждения, организации и предприятия | 2 |
| 12 | Экономика домашнего хозяйства. | 6 |
|  |  | Итого 34 |

**Тематический план учебного предмета (9 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ раздела** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Личная гигиена | 2 |
| 2 | Одежда и обувь | 3 |
| 3 | Питание | 7 |
| 4 | Семья | 2 |
| 5 | Культура поведения | 2 |
| 6 | Жилище | 2 |
| 7 | Транспорт | 1 |
| 8 | Торговля | 2 |
| 9 | Средства связи | 2 |
| 10 | Медицинская помощь | 2 |
| 11 | Учреждения, организации и предприятия | 2 |
| 12 | Экономика домашнего хозяйства. | 3 |
| 13 | Трудоустройство | 4 |
|  |  | Итого 34 |

# КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**по социально- бытовой ориентировке**

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

(АООП, вариант 1)

**Класс:** 8

# Количество часов:

Всего 34 ч; в неделю 1 ч. Плановых контрольных уроков 5

Практических (лабораторных) работ: 17

**Планирование составлено на основе** Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией В.В.Воронковой. Сборник

№1, авторов программы: С.А.Казакова, В.В.Воронкова. Москва. «Владос» 2013 года.

# Дополнительная литература:

1. Воронкова В.В., Казакова С.А.Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. - М., «Владос», 2006
2. Гладкая В.В.Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. - М., НЦЭНАС, 2003
3. Девяткова Т.А. и др. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях VIII вида. - М., «Владос», 2004
4. Львова С.А.Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида.- М., «Владос», 2005 5.Хилько А.А., Ермощенко М.Е., Смирнова А.Д.Преподавание социально-бытовой ориентировки в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. -Санкт-Петербург,

«Просвещение», 2006

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №П/п | Тема урока | Кол- во  часов | Дата | Корректиро вка |
| Iчетверть ( 8 учебных недель, 8 уроков) | | | | |
| **Раздел «Личная гигиена» 2 часа** | | | | |
| 1. | Правила и приемы ухода за кожей лица с помощью косметических средств. | 1 | 07. 09 |  |
| 2. | Правила и приемы ухода за кожей лица с помощью косметических средств.  Пр. р. № 1 Упражнение в протирании кожи лица лосьоном, нанесение крема. | 1 | 14. 09 |  |
| **Раздел «Одежда и обувь» 1 ч** | | | | |
| 3. | Особенности ухода за одеждой, изготовленной из шерстяных и синтетических тканей.Правила и приемы глажения  Пр. р. №2 Стирка изделий из шерстяных и синтетических тканей. | 1 | 21. 09 |  |
| **Раздел «Питание» 6 ч.** | | | | |
| 4. | Виды теста. | 1 | 28. 09 |  |
| 5. | Выпечка блинов.  Пр. р. № 3 Приготовление блинов. | 1 | 05. 10 |  |
| 6. | Технология приготовления песочного теста.  Пр. р.№ 4 Приготовление печенья | 1 | 12. 10 |  |
| 7. | Заготовка продуктов впрок. Пр. р.№ 7 Запись  рецептов | 1 | 19. 10 |  |
| 8. | Консервирование.  Пр. р.№ 5 Квашение капусты. Контрольная работа № 1 за 1 четверть **по**  **теме «Личная гигиена Питание»** | 1 | 26. 10 |  |
| Итого за Iчетверть (8 учебных недель, 8 уроков)  2 четверть (7 учебных недель, 7 уроков) | | | | |
| 9. | Технология приготовления пресного теста. Пр. р.№ 6 Приготовление вареников с  картошкой | 1 | 09. 11 |  |
| **Раздел «Семья» 3 ч** | | | | |
| 10. | Особенности развития новорожденного,  правила и периодичность его кормления | 1 | 16. 11 |  |
| 11. | Предметы ухода за ребенком.  Пр. р.№ 7 Мытье детской посуды и игрушек. | 1 | 23. 11 |  |
| 12. | Купание и пеленание грудного ребенка.  Пр. р.№ 8 Упражнения в купании, одевании пеленании куклы. | 1 | 30. 11 |  |
| **Раздел «Культура поведения» 2 часа** | | | | |
| 13. | Культура общения юноши и девушки.  Сюжетная игра «Встреча молодых людей» | 1 | 07. 12 |  |
| 14. | Контрольная работа № 2 за 2 четверть по  теме « Семья. Культура поведения» | 1 | 14. 12 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел «Жилище» 2 часа** | | | | |
| 15. | Уборка кухни.  Пр. р. №9 Чистка раковины. | 1 | 21. 12 |  |
| Итого за 2четверть (7 учебных недель, 7 уроков)  3 четверть (11 учебных недель, 11 уроков) | | | | |
| 16. | Уборка санузла, уход за ванной, унитазом, раковинам.  Пр. р. №10 Мытьё кафельных стен. | 1 | 11. 01 |  |
| **Раздел «Транспорт 2 часа** | | | | |
| 17. | Междугородний автотранспорт.  Значение водного транспорта. | 1 | 18. 01 |  |
| 18. | Экскурсия на автобусную станцию. | 1 | 25. 01 |  |
| **Раздел «Торговля» 2 часа** | | | | |
| 19. | Рынки. Виды рынков. | 1 | 01.02 |  |
| 20. | Экскурсия на рынок. | 1 | 08. 02 |  |
| **Раздел «Средства связи» 2 часа** | | | | |
| 21. | Виды телефонной связи. Сюжетно-ролевая  игра «Телефонная справочная служба» | 1 | 15. 02 |  |
| 22. | Экскурсия на переговорный пункт. | 1 | 22. 02 |  |
| **Раздел «Медицинская помощь» 4 часов** | | | | |
| 23. | Первая помощь при несчастном случае. Ожог. Отравление.  Пр. р. №11 Упражнения в оказании первой помощи при ожогах | 1 | 01.03 |  |
| 24. | Первая помощь при несчастном случае. Обмораживание, солнечный удар.  Пр. р. №12 Упражнения в наложении повязки. | 1 | 09. 03 |  |
| 25. | Контрольная работа № 3 за 3 четверть по теме «Жилище. Средства связи»Первая помощь утопающему.  Пр. р. №13 Упражнения в оказании помощи спасенного из водоема. | 1 | 15. 03 |  |
| 26. | Меры по предупреждению несчастных  случаев в быту. | 1 | 22.03 |  |
| Итого за 3четверть (11 учебных недель, 11 уроков) 4 четверть (8 учебных недель, 8 уроков) | | | | |
| **Раздел «Учреждения, организации и предприятия» 2 часа** | | | | |
| 27. | Департамент, муниципалитет, префектура,  полиция, их назначение. | 1 | 05. 04 |  |
| 28. | Экскурсия в администрацию села. | 1 | 12. 04 |  |
| **Раздел «Экономика домашнего хозяйства» 6ч** | | | | |
| 29. | Бюджет семьи.  Пр. р. №14 Упражнения в определении суммы доходов семьи за месяц, полгода, год. | 1 | 19. 04 |  |
| 30. | Основные статьи расходов. Пр. р. №15 Снятие показателей счетчика, расчет  стоимости электроэнергии, воды, газа. | 1 | 26. 04 |  |
| 31. | Основные статьи расходов. Пр. р. №16 | 1 | 03. 05 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнения в планировании расходов на  питание. Итоговый тест за 4 четверть |  |  |  |
| 32. | Основные статьи расходов. Пр. р. №17  Упражнения в планировании расходов на приобретения. | 1 | 10. 05 |  |
| 33. | Сбережение. Контрольная работа № 4 за год  по теме «Личная гигиена. Питание Экономика домашнего хозяйства» | 1 | 17. 05 |  |
| 34. | Экскурсия в ЖЭК | 1 | 24. 05 |  |
| Итого за 4четверть (8 учебных недель, 8 уроков) Год (34 учебных недели, 34 урока) | | | | |

Рабочая программа

по предмету «Социально - бытовая ориентировка»

9 класс (с интеллектуальными нарушениями)

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений с интеллектуальными нарушениями 5 – 9 классы под редакцией В. В. Воронковой (авторы коррекционного курса «Социально-бытовая ориентировка» В.И. Романина, Н.П. Павлова). М., Гуманитарный издательский центр «Владос», 2010 год, базисного учебного плана на 2017-2018 учебный год.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 68 часов для обязательного изучения учебного предмета из расчета 2 учебных часа в неделю.

**Цели и задачи программы**

*Цель*: посредством уроков СБО создать условия для социализации и реабилитации учащихся с последующей интеграцией их в обществе.

*Задачи*: 1. Формировать и совершенствовать у детей необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомиться с предприятиями и учреждениями в которые им придётся обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь.

2. Развитие речи, коррекция психических процессов, мыслительных операций,

эмоционально-волевой сферы.

3. Воспитание личностных качеств: трудолюбия, аккуратности, усидчивости; элементов

трудовой культуры: организации труда, экономное и бережное отношение к

продуктам, оборудованию, использованию электроэнергии, строгое соблюдение

правил безопасной работы и гигиены труда; воспитания желания и стремления к

приготовлению доброкачественной пищи; творческое отношение к домашнему труду

**Планируемые результаты:**

***Личностными результатами*** изучения курса являются:

* Формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;
* Воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности;
* Привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу, творческого отношения к домашнему труду;
* Развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;
* Развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь)

***Метапредметными результатами*** изучения курса являются:

* в результате выполнения под руководством учителя коллективных и групповых работ, закладываются основы таких социально ценных личностных и нравственных качеств, как трудолюбие, организованность, добросовестное и ответственное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию.
* владение начальными формами *познавательных универсальных учебных действий* — исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения;
* получение первоначального опыта организации самостоятельной практической деятельности на основе сформированных *регулятивных универсальных учебных действий*: планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов действий; научатся искать, отбирать, преобразовывать необходимую печатную и электронную информацию.

***Регулятивные УУД:***

* *Определять* цель деятельности на уроке с помощью учителя и самостоятельно.
* Учиться обнаруживать и *формулировать учебную проблему* совместно с учителем.
* Учиться *планировать* учебную деятельность на уроке.
* *Высказывать* свою версию, пытаться предлагать способ её проверки (на основе продуктивных заданий в учебнике).
* Использовать  при выполнении заданий различные средства: дополнительную литературу, исторические источники. С помощью учителя давать самооценку своей деятельности.

***Познавательные УУД:***

* умение сопоставлять и сравнивать речевые высказывания с точки зрения их содержания, стилистических особенностей и использованных языковых средств;
* самостоятельно предполагать, какая  дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала, отбирать необходимые  источники информации среди предложенных учителем словарей, справочников, электронных пособий.
* добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах: текст, таблица, схема.

***Коммуникативные УУД:***

* взаимодействие с окружающими людьми в процессе речевого общения, совместного выполнения какого-либо задания, участия в спорах, обсуждениях актуальных тем;
* овладение национально-культурными нормами речевого поведения в различных ситуациях формального и неформального межличностного и межкультурного общения.
* умение выступать перед аудиторией сверстников;
* участие в спорах, обсуждениях актуальных тем с использованием различных средств аргументации;
* адекватное понимание информации устного и письменного сообщения (коммуникативной установки, темы текста, основной мысли; основной и дополнительной информации);
* умение выбирать адекватные языковые средства для успешного решения коммуникативных задач (диалог, устные монологические высказывания, письменные тексты) с учетом особенностей разных видов речи и ситуаций общения;

**Предметными результатами изучения курса является формирование следующих умений:**

• правильно ухаживать за кожей лица, в меру пользоваться косметикой;

• стирать изделия из шерстяных и синтетических тканей;

• гладить блузки, рубашки, платья;

• приготовить пресное тесто и изделия из него;

• нашинковать овощи;

• заготовить впрок ягоды, овощи;

• записать рецепт консервирования;

• купать, одевать, пеленать куклу;

• содержать в порядке детскую постель, посуду и игрушки;

• культурно вести себя в общественных местах и дома;

• выбирать косметические средства, украшения, одежду, учитывая возраст и индивидуальные особенности;

• мыть посуду, чистить раковину;

• пользоваться печатными инструкциями к моющим средствам;

• пользоваться расписанием движения поездов, автобусов; покупать билет; обращаться за справкой;

• выбирать качественные продукты;

• уметь вести телефонный разговор;

• получить по телефону справку;

• оказать первую помощь при ожоге, обморожении, утопающему;

• обращаться с вопросами к работникам префектуры и других учреждений;

• подсчитать бюджет семьи;

• составить доверенность на получение зарплаты, пенсии;

• планировать семейные расходы на месяц, неделю;

• снимать показатели счётчиков электроэнергии, газа, воды; заполнять квитанции;

• планировать расходы на культурные и текущие потребности, крупные покупки;

• соблюдать правила экономии в семье.

**Тематическое планирование**

**Содержание учебной программы.**

**Одежда и обувь (8ч)**

Стиль одежды, мода, обновление одежды.

Выбор одежды и обуви при покупке в соответствии с назначением.

Средства и правила выведения мелких пятен на одежде из разных видов тканей в домашних условиях. Соблюдение техники безопасности при пользовании средствами для выведения пятен.

Практические работы : определение собственных размеров одежды и обуви;

экскурсии в специализированные магазины: нахождение нужного отдела с размерами, соответствующими ученику; выведение пятен в домашних условиях, со строжайшим соблюдением безопасности.

**Питание (8ч)**

Диетическое питание.

Питание детей ясельного возраста.

Приготовление национальных блюд.

Составление меню и сервировка праздничного стола.

Практические работы: работа с литературой;

подбор рецептов диетического питания;

составление меню на день, неделю;

составление меню на день, неделю для ребёнка ясельного возраста;

запись рецепта национального блюда и приготовления его;

составление меню праздничного стола, сервировка стола.

**Семья (4ч)**

Российская семья. Условия создания семьи, основные семейные отношения.

Распределение обязанностей по ведению хозяйства.

**Культура поведения (4ч)**

Семейные традиции.

**Жилище (6ч)**

Семейный бюджет, его распределение.

Все виды доходов в семье.

Приобретение имущества.

Семейные сбережения.

Способы экономии расходов в семье.

Практические работы: упражнения в распределении обязанностей в семье;

упражнения в определении суммы доходов семьи за месяц, полгода год;

упражнения в планировании расходов на месяц;

упражнения в планировании крупных, дорогостоящих покупок ( на конкретных примерах);

упражнения в снятии показателей электросчётчика, газового счётчика, с счётчика воды;

упражнения в планировании бюджета семьи.

**Транспорт (6ч)**

Назначение авиатранспорта. Аэровокзал. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.

Практические работы: выбрать пункт назначения, определить номер рейса, стоимость билета. Уточнить свои возможности для приобретения билета «туда» и «обратно». Рассчитать средства с учётом дополнительных затрат от аэропорта до города.

**Торговля (6ч)**

Значение ярмарок: международные, межрегиональные, межгородские, сельские.

Виды ярмарок: ярмарки — привозы, ярмарки — выставки, ярмарки образцов.

Время и место проведения ярмарок.

Практические работы: участие в школьной ярмарке; посещение отделов магазина — распродажи товаров по сниженным ценам.

**Средства связи (8ч)**

Виды денежных переводов (почтовые, телеграфные). Стоимость отправления денежных переводов.

Виды связи: сотовая, пейджер, компьютерная, факс, телефон. Особенности каждого вида связи, их значимость, необходимость.

Практические работы: экскурсии на почту;

заполнение бланков на отправление денежного перевода.

**Медицинская помощь (6ч)**

Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению.

Уход за больным.

Документы, подтверждающие нетрудоспособность.

Практические работы: сюжетная игра — больной в доме.

Уход за ним: измерение температуры и запись, чтение инструкции показаний и применения лекарства, составление графика приёма лекарства;

Поправка постели, организации столика у постели больного, ставить горчичники на кукле.

**Учреждения, организации и предприятия (4ч)**

Учреждения и отделы по трудоустройству (отдел кадров, комиссия по трудоустройству молодёжи при префектуре, бюро по трудоустройству населения, детская биржа труда)

Практические работы: экскурсия в учреждение по трудоустройству

**Трудоустройство (8ч)**

Оформление на работу, постоянную и по договору. Документы, необходимые для поступления на работу. Их оформление .

Деловые бумаги: заявление, анкета, расписка, заявка, докладная записка; правила их составления.

Практические работы: составление деловых бумаг: заявление, автобиография заполнение анкеты, заявки на материалы, инструменты, расписки, докладная записка.

**Средства обучения.**

**Учебно-методическая литература:**

1. В.В.Воронкова «Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида» 5-9 классы, сборник 1, ГИЦ «Владос», Москва, 2010г.

2. Львова С.А. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) образовательной школе VIII вида. 5 – 9 классы: пособие для учителя – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 136 с.

3. Девяткова Т.А. и др. Методическое пособие «СБО в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида».

4. Воронкова В.В., Казакова С.А. Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) образовательной школе VIII вида. Пособие для учителя. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2006.

5. Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида: Методическое пособие.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.

6. Хилько А.А. и др. Преподавание социально-бытовой ориентировки в специальных (коррекционных) образ. учрежд. VIII вида: Пособие для учителя. (Серия «Учителю коррекционной школы»). – СПб.: филиал издательства «Просвещение», 2006.

**Интернет ресурсы:**

1. http://www.proshkolu.ru

2. http://nsportal.ru

3. http://pedsovet.su

4. [http://www.zavuch.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.zavuch.ru)

5. [http://www/it-n.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww%2Fit-n.ru)

6. http: //festival/ 1september.ru