

Приложение к Адаптированной основной
общеобразовательной программе
с лёгкой умственной отсталостью

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большеколпанская средняя общеобразовательная школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: социально-бытовая ориентировка

Класс: 9 год обучения (индивидуальное обучение на дому)

Рабочая программа составлена на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой. — М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2011.

Срок реализации: 5 лет

Разработчик программы: Мошкина Светлана Юрьевна

2018 – 2019 учебный год

Планируемые результаты освоения предмета в 5 - 9 классах

Рабочая программа составлена на основе Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. 5 – 9 классы под редакцией В. В. Воронковой.

Специальные коррекционные занятия по СБО направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития учащихся.

Ожидаемые результаты.

В результате реализации программы по социально-бытовой ориентировке учащиеся научатся правилам ведения домашнего хозяйства; получают теоретические и практические знания о самостоятельной жизни и жизненно необходимых бытовых умениях и навыках, достаточные для самообслуживания, помощи семье, адаптации в современном обществе, ориентации в социуме и в быту, в самостоятельном поиске работы и трудоустройстве.

Обучающиеся 5 класса должны:

Знать:

- Последовательность и периодичность выполнения утреннего и вечернего туалета. Правила охраны зрения.
- Правила поведения в общественных местах.
- Значение питания, правила безопасной работы режущими инструментами, виды блюд, не требующих тепловой обработки, правила сервировки стола и мытья посуды.
- Виды одежды, обуви и их назначение, правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов.

Уметь:

- Совершать вечерний и утренний туалет, причесывать волосы, беречь зрение.
- Вежливо разговаривать с людьми.
- Прочитать рецепт блюда и подобрать к нему продукты питания, нарезать хлеб и другие продукты, строго соблюдать правила безопасной работы с острыми предметами.
- Подбирать одежду и обувь по сезону, сушить и чистить обувь и одежду.

Обучающиеся 6 класса должны:

Знать:

- Правила закаливания организма, приёмы обтирания рук и ног.
- Способы выбора и хранения доброкачественной продукции, способы приготовления каши, картофеля, макарон. Правила безопасной работы колющими и режущими инструментами, электроприборами.

Уметь:

- Ухаживать за кожей и ногтями рук и ног.
- Пользоваться нагревательными приборами, строго соблюдая технику безопасности, нарезать хлеб и другие продукты.. Сервировать стол к ужину. Культурно вести себя за столом.

Обучающиеся 7 класса должны:

Знать:

- Правила личной гигиены подростка, виды косметических средств.
- Правила приглашения в гости и формы отказа.
- Последовательность проведения регулярной уборки помещения.
- Функции железнодорожного транспорта, виды справочных служб и камер хранения.
- Назначение и различие универмага и универсама.
- Обязанности членов семьи по уходу за квартирой.
- Значение первых и вторых блюд, их приготовление.
- Состав домашней аптечки. Правила оказания первой помощи при ушибах и растяжениях.
- Особенности стирки цветного и белого белья, устройство стиральной машины.

Уметь:

- Пользоваться косметическими средствами.
- Выбирать, вручать и принимать подарки.
- Проводить регулярную и сезонную уборку жилья. Ухаживать за зеркалами.
- Ориентироваться в расписании, приобретать билеты, обращаться за справкой в справочное бюро вокзала.
- Приобретать товары.
- Оказывать помощь родителям в соблюдении чистоты и порядка дома.
- Составлять меню завтрака, обеда, ужина на день, неделю.
- Приготовить отвар или настой.
- Ремонтировать разорванные места одежды, штопать, пришивать пуговицу и петельку; стирать белое бельё вручную и с помощью стиральной машины.

Обучающиеся 8 класса должны:

Знать:

- Правила ухода за кожей лица.
- Правила поведения юноши и девушки при встрече, знакомстве и расставании, требования к внешнему виду.
- Правила и периодичность уборки кухни, санузла, ванной комнаты; моющие средства для уборки.
- Основные составные части бюджета, статьи расходов и доходов, правила экономии и сбережения.
- Основные автобусные междугородные маршруты, правила безопасной поездки и безопасного поведения на воде.
- Специализированные магазины. Виды товара, отделы.
- Правила стирки и сушки изделий из шерстяных и синтетических тканей. Прачечная самообслуживания, предоставляемые услуги.
- Способы заготовки продуктов впрок. ТБ работы кухонными приспособлениями.
- Меры по предупреждению несчастных случаев в быту, правила и приёмы оказания первой медицинской помощи.

Уметь:

- Пользоваться косметическими дезинфицирующими средствами.
- Культурно и вежливо вести себя при знакомстве в общественных местах.
- Мыть кафельные стены, чистить раковины.
- Подсчитывать бюджет семьи.
- Покупать билет, пользоваться расписанием, обращаться за справкой, правильно вести себя в транспорте, в том числе на воде.
- Обращаться с вопросом к продавцу, вежливо разговаривать.
- Стирать и сушить изделия из шерстяных и синтетических тканей, гладить рубашки и блузки.
- Делать заготовки впрок. Пользоваться кухонными приспособлениями.
- Кратко объяснять причину звонка по телефону, оказывать первую помощь при ожоге, обморожении, солнечном ударе, утопающему.

Обучающиеся 9 класса должны:

Знать:

- Средства и способы сбережения здоровья. Значение здоровья для жизни и деятельности человека.
- Правила поведения в обществе – правила приёма гостей.
- Основные виды семейных отношений, семейные традиции, обязанности членов семьи.
- Способы почтовых отправлений.

- Способы распространения инфекционных заболеваний, меры по их предупреждению, правила ухода за больным.
- Правила расстановки мебели в квартире, требования к подбору предметов интерьера, правила сохранения жилищного фонда.
- Значение диетического питания, названия и рецепты национальных блюд.
- Размеры своей одежды и обуви. Модные направления.
- Службы аэровокзала, порядок приобретения и возврата билетов, правила поведения в аэропорту.
- Рынок, его виды и отличия от магазина, права покупателя.
- Местонахождение предприятий бытового обслуживания, какие виды услуг они оказывают.
- Учреждения и отделы по трудоустройству, их местонахождение, виды документов для устройства на работу, перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию.

Уметь:

- Избегать пагубных соблазнов.
- Встречать гостей, вежливо вести себя во время приёма.
- Выполнять морально этические нормы взаимоотношения в семье, поддерживать и укреплять семейные традиции.
- Заполнить бланк на отправление посылки.
- Предупреждать инфекционные заболевания, строго соблюдать правила ухода за больными.
- Расставлять мебель в квартире, подбирать детали интерьера.
- Выполнять сервировку праздничного стола.
- Подбирать одежду и обувь в соответствии со своим размером.
- Определять маршрут и выбирать транспортное средство.
- Пользоваться услугами рынка и комиссионного магазина.
- Обращаться с вопросом и просьбой к работникам ПБО.
- Обращаться в отделы кадров учреждений для устройства на работу, писать заявления, автобиографию, заявки на материалы, расписку, докладную и заполнять анкету.

Содержание курса

Программа раскрывает следующие основные разделы курса СБО:

1. Личная гигиена.
2. Одежда и обувь
3. Питание
4. Семья
5. Культура поведения

6. Транспорт
7. Медицинская помощь
8. Торговля
9. Жилище
10. Средства связи
11. Учреждения, организации и предприятия
12. Экономика домашнего хозяйства
13. Трудоустройство

5 класс

Правила и приемы выполнения утреннего и вечернего туалета. Содержание в чистоте и порядке личных вещей. Правила бережного отношения к зрению. Уход за волосами. Правила поведения в общественных местах. Сюжетно-ролевые диалоги. Значение питания в жизнедеятельности людей. Разнообразие продуктов, составляющих рацион питания. Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей. Место приготовления пищи и оборудование его. Приготовление пищи не требующей тепловой обработки. Правила и приемы ухода за посудой и помещением, где готовят пищу. Сервировка стола. Поведение за столом. Значение одежды, головных уборов и обуви для сохранения здоровья человека. Правила и приемы повседневного ухода за одеждой и обувью.

6 класс

Значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека. Способы и правила закаливания. Средства и предметы по уходу за руками и ногами. Кухонные мебель и оборудование. Правила пользования и техника безопасности при работе с плитой. Гигиена приготовления пищи. Правила и приемы хранения продуктов и готовой пищи. Способы выбора доброкачественных продуктов. Приготовление пищи с минимумом тепловой обработки на плите. Правила и приемы ухода за посудой и кухонными приборами с применением моющих средств. Составление рецепта приготовления блюд.

7 класс

Особенности личной гигиены в жизни подростка. Правила и приемы сохранения чистоты и здоровья тела. Правила приглашения в гости и формы отказа. Подготовка к походу в гости, правила поведения в гостях. Регулярная уборка жилого помещения. Чистящие средства для окон и зеркал. Междугородний железнодорожный транспорт. Вокзалы. Их назначение и основные службы. Справочная служба вокзалов. Расписание поездов.

Универмаги и универсамы, их назначение и отделы.

Помощь родителям в соблюдении чистоты и порядка дома.

Виды питания. Значение первых и вторых блюд, их приготовление. Составление меню завтрака, обеда, ужина на день, неделю.

Состав домашней аптечки. Первая медицинская помощь при травмах.

Правила и приемы глажения белья, брюк, спортивной одежды. Химчистка, виды услуг и правила пользования.

8 класс

Значение косметики для девушки и юноши. Правила и приемы ухода за кожей лица с использованием средств косметики. Культура общения юноши и девушки. Значение тона разговора.

Уборка кухни, санузла, ванны. Моющие средства, используемые при уборке кухни, ванной, санузла.

Бюджет семьи. Виды источников дохода, основные статьи расходов. Сбережение. Значение и способы экономии расходов.

Междугородный автотранспорт. Его назначение, маршруты, расписание, порядок приобретения билета и его стоимость до разных пунктов. Пристань. Порт. Правила поведения на воде.

Правила поведения в магазине.

Особенности ухода за одеждой из шерстяных и синтетических тканей, стирка их в домашних условиях. Прачечная – знакомство с предприятием и правилами пользования его услугами.

Заготовка продуктов впрок: варенье, соленье, консервирование, сушка ягод, фруктов, овощей, зелени. Замораживание овощей.

Первая помощь при несчастных случаях. Меры по предупреждению несчастных случаев.

9 класс

Значение здоровья для жизни и деятельности человека. Средства и способы сбережения здоровья. Вред курения, алкоголя и токсических веществ.

Адекватность поведения в обществе. Правила хорошего тона в обращении с друзьями, знакомыми.

Российская семья. Условия создания семьи, основы семейных отношений. Распределение обязанностей по ведению хозяйства, бюджета.

Инфекционные заболевания и меры по их предупреждению. Уход за больным. Документы, подтверждающие нетрудоспособность.

Рациональная расстановка мебели в квартире. Интерьер. Виды уборки квартиры. Сохранение жилищного фонда.

Гигиена питания. Составление меню праздничного стола. Сервировка праздничного стола. Стиль одежды, мода, обновление одежды. Выбор одежды и обуви в соответствии с назначением. Назначение авиатранспорта. Аэровокзал. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Стоимость проезда.

Различие рынка от магазина: одно из них – право покупателя предлагать продавцу снизить цену (право торговаться) - право выбора товара.

Предприятия бытового обслуживания, их назначение. Профессии работников ПБО.

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.

Тематическое планирование курса 5 - 9 классов

С 5 по 8 класс недельная нагрузка составляет 0,26 ч. – 9 занятий за учебный год (периодичность проведения 1 раз в месяц)

В 9 классе недельная нагрузка 0,5 часа – 17 занятий за учебный год (периодичность проведения 2 раза в месяц)

Итого за 5 лет обучения – 53 занятия.

№ п/п	Тема	Количество часов
5 класс		
1	Правила личной гигиены.	1
2	Правила охраны зрения.	1
3	Уход за волосами.	1
4	Поведение в музее, библиотеке.	1
5	Поведение в кино, театре.	1
6	Правильное питание.	1
7	Столовая посуда, приборы. Кухонные приспособления, приборы.	1
8	Приготовление бутербродов. Правила заваривания чая	1
9	Повседневный уход за одеждой.	1
6 класс		
1	Закаливание организма.	1
2	Правила закаливания организма.	1

3	Уход за кожей рук и ногтями	1
4	Уход за кожей рук и ногтями	1
5	Мебель и оборудование. Правила пользования и техника безопасности при работе с плитой	1
6	Посуда, приборы, приспособления. Мытье и чистка посуды.	1
7	Правила безопасной работы на кухне. Хранение продуктов и готовой пищи.	1
8	Подготовка сервировки стола к ужину.	1
9	Сервировка стола к ужину.	1
7 класс		
1	Личная гигиена подростка.	1
2	Культура поведения. Правила поведения в гостях.	1
3	Жилище. Регулярная уборка жилого помещения.	1
4	Ж/д транспорт.	1
5	Торговля. Универмаги и их отделы.	1
6	Семья. Помощь родителям.	1
7	Питание. Приготовление пищи.	1
8	Медицинская помощь. Домашняя аптечка.	1
9	Одежда. Ремонт и уход за ней.	1
8 класс		
1	Правила ухода за кожей лица.	1
2	Культура общения юноши и девушки. Значение тона разговора.	1
3	Правила уборки кухни. Правила уборки санузла.	1
4	Статьи расходов. Расходы на питание. Расчет оплаты электроэнергии и газа. Планирование расходов на день.	1
5	Междугородный автотранспорт. Водный транспорт. Правила поведения на воде.	1
6	Правила поведения в магазине.	1
7	Стирка изделий. Правила пользования прачечной.	1
8	Приготовление пищи. Консервирование овощей, фруктов и ягод. Замораживание овощей.	1
9	Помощь при несчастных случаях.	1

9 класс

1	Здоровый образ жизни. Вред курения и алкоголя.	1
2	Правила общежития. Приём гостей.	1
3	Основы семейных отношений. Обязанности членов семьи.	2
4	Посылки. Правила упаковки.	1
5	Инфекционные заболевания. Отравления. Листок нетрудоспособности. Уход за больным.	2
6	Интерьер квартиры.	1
7	Виды уборки квартиры. Сохранение жилищного фонда.	1
8	Гигиена питания. Меню праздничного стола.	2
9	Мода. Стиль в одежде.	1
10	Авиатранспорт. Аэровокзал.	1
11	Продуктовый рынок. Комиссионный магазин.	1
12	Предприятия бытового обслуживания. Профессии работников КБО.	1
13	Ситуация выбора профессии. Оформление на работу. Трудовой договор.	2
	Итого:	53

Календарно-тематическое планирование

Дата проведения	№ урока		Тема урока	Характеристика деятельности	Домашнее задание
	С начала учебного года	По теме			
01.09.2018г.	1.	1	Личная гигиена. Здоровый образ жизни. Вред курения и алкоголя.	Знать: о вредном воздействии алкоголя и наркотиков и курения на организм человека. Уметь: составлять режим занятий на свежем воздухе, планировать мероприятия по ЗОЖ	Кроссворд «ЗОЖ»
12.09.2018г.	2.	1	Культура поведения. Правила общежития. Приём гостей.	Знать: культуру поведения, нормы морали и этики в современном обществе, нормы поведения с соседями по коммунальной квартире и по площадке (приветствие, взаимоуважение, взаимопомощь; правила приема гостей (поведения хозяев при встрече, расставании, во время визита). Уметь: анализировать поступки людей и давать им правильную оценку; встречать гостей, вежливо вести себя во время приема гостей.	Задания по теме урока
26.09.2018г.	3.	1	Семья. Основы семейных отношений. Обязанности членов семьи.	Знать: обязанности членов семьи. Уметь: анализировать различные семейные ситуации и давать им правильную оценку.	Карточка – задание (игровая ситуация)
10.10.2018г.	4.	2	Основы семейных отношений. Обязанности членов семьи.	Знать: Основы семейного очага. Закон Российской Федерации. Уметь: соблюдать морально-этические нормы в семье и обществе.	Карточка – задание (игровая ситуация)
24.10.2018г.	5.	1	Средства связи. Посылки. Правила упаковки.	Знать: Виды связи. Денежные переводы. Виды переводов. Стоимость отправки переводов и посылок. Уметь: заполнять бланки почтового и телеграфного переводов.	Кроссворд

14.11.2018г.	6.	1	Медицинская помощь. Инфекционные заболевания. Отравления.	Знать: меры по предупреждению инфекционных заболеваний. Уметь: одевать, умывать, кормить больного (взрослого ребенка); измерять температуру, ставить горчичники (на куклу)	Сообщение по теме
28.11.2018г.	7.	2	Листок нетрудоспособности. Уход за больным.	Знать: условия освобождения от работы (по болезни, для ухода за больным); правила ухода за больными. Уметь: перестилать постель лежачего больного.	Карточка-задание
12.12.2018г.	8.	1	Жилище. Интерьер квартиры.	Знать: правила расстановки мебели в квартире (с учетом размера и особенностей площади, назначения комнат, наличия мебели; требования к подбору занавесей, светильников и других деталей интерьера Уметь: расставлять мебель в квартире (на макете), подбирать детали интерьера.	Нарисовать эскиз
26.12.2018г.	9.	2	Виды уборки квартиры. Сохранение жилищного фонда.	Знать: виды уборки помещения; правила сохранения жилищного фонда. Уметь: составлять заявки на материалы, инструменты.	Нарисовать эскиз
23.01.2019г.	10.	1	Питание. Гигиена питания.	Знать: Приготовление национальных блюд. Меню праздничного стола. Сервировка праздничного стола. Уметь: рационально выбирать товары, учитывая их назначение и собственные возможности	Составить праздничное меню.
06.02.2019г.	11.	2	Меню праздничного стола	Знать: способы приготовления национальных блюд, правила сервировки праздничного стола. Уметь: готовить национальные блюда, сервировать праздничный стол	Составить праздничное меню.
20.02.2019г.	12.	1	Одежда и обувь. Мода. Стиль в одежде.	Знать: размеры одежды и обуви, гарантийные сроки носки, правила возврата Уметь: подбирать одежду и обувь в соответствии с индивидуальными особенностями и размером; определять	Работа с журналами мод.

				стиль одежды, пользоваться журналом мод	
06.03.2019г.	13.	1	Транспорт. Авиатранспорт. Аэровокзал.	Знать: основные маршруты самолетов, службы аэровокзала; порядок приобретения и возврата билетов; правила посадки в самолет. Уметь: ориентироваться в расписании, определять маршрут и выбирать транспортные средства.	Работа с сайтом (покупка билета)
20.03.2019г.	14.	1	Торговля. Продуктовый рынок. Комиссионный магазин.	Знать: отделы рынка; цены на отдельные товары; отличия цен на ярмарке, рынке и в магазинах; правила сдачи вещей в скупку, комиссионный магазин; правила получения денег за проданные вещи. Уметь: выбирать покупки в соответствии со своими потребностями и возможностями; вежливо обращаться к продавцу, подсчитывать стоимость покупок.	Карточка – задание (игровая ситуация)
10.04.2019г.	15.	1	Учреждения, организации и предприятия. Предприятия бытового обслуживания. Профессии работников КБО.	Знать: местонахождение предприятий бытового обслуживания; профессии работников предприятий; правила пользования услугами предприятий бытового обслуживания. Уметь: обращаться с вопросами, просьбами к работникам предприятий бытового обслуживания	Решить кроссворд.
24.04.2019г.	16.	1	Профориентация и трудоустройство. Ситуация выбора профессии.	Знать: отвечают ли личностные данные требованиям выбранной профессии. Уметь: соотносить выбранную профессию со своими возможностями.	Словарь профессий.
15.05.2019г.	17.	2	Оформление на работу. Трудовой договор.	Знать: перечень основных деловых бумаг и требования к их написанию; учреждения и отделы по трудоустройству; виды документов, необходимых для поступления на работу Уметь: заполнять анкету, расписку, докладную записку; писать заявление, автобиографию; обращаться в отделы кадров учреждений для устройства на работу.	-