

<p style="text-align: center;"><b>«Рассмотрено»</b> Методическим советом МБОУ «СШ №5» <u>Протокол №1 от 26. 08. 2020г.</u></p>	<p style="text-align: center;"><b>«Утверждено»</b> Директор МБОУ «СШ №5» <u>В.Б.Оспицев/</u> <u>Приказ № 282/од от 31.08. 2020г.</u></p> 
--	--

**РАБОЧАЯ АДАптиРОВАННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

по предмету

**«Социально-бытовая ориентировка»**

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

**7 класс**

Составила программу:  
**Черданец Ольга Исааковна**  
Первая категория

**2020- 2021 учебный год**  
**город Ачинск**

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1. Общая характеристика.

Рабочая адаптированная общеобразовательная программа учебного предмета «Социально-бытовая ориентировка» для 7 класса составлена в соответствии с основной адаптированной образовательной программой для детей с ограниченными возможностями здоровья (детей-инвалидов и детей с нарушениями интеллекта лёгкой и умеренной степени умственной отсталости) МБОУ «СШ№5» (2-9классы), Методических рекомендаций по формированию учебных планов для организации образовательного процесса детей с ограниченными возможностями здоровья в Красноярском крае, учебного плана МБОУ «СШ№5» (2-9классы) для детей с нарушением интеллекта (лёгкая степень умственной отсталости).

**Цель:** обеспечение планируемых результатов по социально-бытовой ориентировке в рамках программы 7- го класса для учащихся с умственной отсталостью.

#### **Задачи:**

- осуществлять коррекцию недостатков развития познавательной деятельности обучающихся через практическую работу;
- закреплять знания и умения, способствующие социально-бытовой адаптации обучающихся;
- повышать общий уровень культуры поведения и отношений в семье.

**Виды деятельности:** интеллектуально-познавательная, игровая, творческая, практическая.

**Формы организации работы на уроке:** фронтальная, индивидуальная, групповая, практическая, экскурсии.

**Методы обучения:** словесные, практические, наглядные.

Рабочая адаптированная общеобразовательная программа «Социально-бытовая ориентировка.7 класс» составлена с учётом психофизических особенностей обучающихся с УО, уровнем их способностей и возможностей.

#### **Характерные особенности содержания учебного предмета.**

В рабочей адаптированной общеобразовательной программе «Социально – бытовая ориентировка. 7 класс» представлены содержательные линии: «Личная гигиена», «Одежда и обувь», «Питание», «Культура поведения», «Жилище», «Транспорт», «Торговля», «Семья», «Средства связи», «Медицинская помощь», «Учреждения и организации».

Материал программы расположен, по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у детей с нарушением интеллекта необходимые им навыки самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, ориентировки в окружающем, а также практически знакомиться с предприятиями, организациями и учреждениями, в которые им придется обращаться по различным вопросам, начав самостоятельную жизнь. Большое значение имеют разделы, направленные на

формирование умений пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи. Кроме того, данные занятия способствуют усвоению морально-этических норм поведения, выработке навыков общения с людьми, развитию художественного вкуса детей и т.д.

«Питание» — один из важнейших разделов, который решает нужные задачи: расширение кругозора детей о значении питания в жизни и деятельности человека; формирование знаний о разнообразии пищи, её целебных свойствах, о необходимости пищи для роста и развития детского организма, о культуре питания; формирование умений определить простейшими приемами экологически чистые продукты; приготовить блюда, эстетически оформить, проявить элементы творчества при создании новых вариантов кулинарных рецептов и украшение их.

Одновременно решаются задачи воспитания личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость; элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии и другое, строгое соблюдение правил безопасной работы и гигиены труда; воспитание желания и стремления к приготовлению доброкачественной пищи; творческого отношения к домашнему труду.

По разделам «Питание», «Одежда и обувь», «Жилище» и других целесообразно проводить практические работы. Это позволит каждому ученику независимо от его интеллектуальных и физических возможностей овладеть основными способами ухода за одеждой, обувью, приготовления пищи, научиться составлять деловые бумаги, заполнять разного рода бланки и т.д.

На уроках следует отводить время для изучения правил техники безопасности, формирования умений пользоваться нагревательными электрическими и механическими бытовыми приборами и приспособлениями, колющими и режущими инструментами, а также навыков обращения со стеклянной посудой, кипятком и т.д. Ни один даже незначительный случай нарушения правил техники безопасности нельзя оставлять без внимания. Необходимо постоянно приучать детей к соблюдению санитарно-гигиенических требований во время выполнения различных практических работ.

В ряде разделов, например «Личная гигиена», «Жилище» и др. предусмотрена система упражнений, которые каждый ученик выполняет индивидуально. Эта работа осуществляется с целью выработки у обучающихся определенных умений и навыков на основе знаний, полученных как на уроках по СБО, так и на уроках по другим предметам.

В программе значительное место отводится экскурсиям. Они проводятся в магазины, на предприятия службы быта, в отделения связи, на транспорт, в различные учреждения.

Для прочного закрепления знаний и умений осуществляется повторение пройденного.

Распределение времени на прохождение программного материала и порядок изучения тем учитель определяет самостоятельно с учетом возможности детей.

На уроках по СБО уделяется внимание обогащению словарного запаса, используются пословицы, поговорки, загадки для развития устной, письменной речи. Необходимо следить за полнотой устных ответов, последовательностью изложения.

Уроки по СБО тесно связаны с уроками родного языка, математики, географии, труда, естествознания.

## 2. Место предмета «Социально-бытовая ориентировка. 7 класс» в учебном плане.

В учебном плане отводится на предмет «Социально – бытовая ориентировка» в 7 классе 68 часов, 2 часа в неделю

Количество часов в 1 четверти-18 часов

Количество часов во 2 четверти-14 часов

Количество часов в 3 четверти-20 часов

Количество часов в 4 четверти-16 часов

## 3. Ценностные ориентиры.

Уроки 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 обучающихся. Программа учитывает особенности познавательной деятельности умственно отсталых детей.

## 4. Предметные результаты освоения программы по социально-бытовой ориентировке 7 класса.

Раздел	Планируемый результат по содержанию учебного предмета. Предметные умения.
Личная гигиена	<b>Обучающиеся должны знать:</b> -правила личной гигиены; -виды косметических салфеток; -правила ухода за кожей лица и волосами. <b>Обучающиеся должны уметь:</b> -ухаживать за кожей лица; -ухаживать за волосами
Одежда и обувь	<b>Обучающиеся должны знать:</b>

	<p>-особенности стирки цветного и белого белья;</p> <p>-правила пользования моющими средствами;</p> <p>-устройство стиральной машины и правила пользования ею;</p> <p>-санитарно-гигиенические требования и правила т/б при ремонте одежды и стирки белья вручную и с помощью стиральной машины</p> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <p>-поставить заплатку и выполнить штопку разорванного места.</p>
Питание	<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <p>-правила гигиены при приготовлении пищи;</p> <p>-значение первых, вторых блюд и их приготовление;</p> <p>- способы ухода за посудой и кухонными приборами</p> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <p>-ухаживать за посудой и кухонными приборами.</p>
Культура поведения	<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <p>-правила поведения в гостях</p> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <p>-вести себя в гостях</p>
Жилище	<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"><li>-последовательность проведения регулярной и сезонной уборок жилого помещения;</li><li>-способы и периодичность ухода за окнами;</li><li>-виды моющих средств, используемых при уборке и мытье окон;</li><li>-правила ухода за мебелью</li></ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-убирать жилые помещения;</li><li>-мыть зеркала и стёкла</li></ul>
Транспорт	<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-функции железнодорожного транспорта;</li><li>-типы пассажирских вагонов;</li><li>-примерную стоимость билетов;</li><li>-виды справочных служб, камер хранения;</li><li>-сроки и стоимость хранения багажа</li></ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>ориентироваться в расписании;</li><li>-приобретать билеты;</li><li>-обращаться за справками в справочное бюро вокзала;</li><li>-выполнять правила безопасности во время поездки</li></ul>
Семья	<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-правила ухода за младшими детьми;</li><li>-тихие и подвижные игры</li></ul>

	<p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ухаживать за младшими детьми</li> </ul>
Торговля	<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-назначение универмага и универсама;</li> <li>-стоимость товаров</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-найти нужные товары в отделах универмага или универсама</li> </ul>
Средства связи	<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-виды и способы упаковок почтовых отправлений;</li> <li>-правила отправления посылок и бандеролей</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-заполнять бланки на почте</li> </ul>
Медицинская помощь	<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-меры по предупреждению переломов;</li> <li>-виды доврачебной помощи;</li> <li>-правила обработки раны и наложения повязки</li> </ul>
Учреждения и организации	<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-местонахождение предприятий города Ачинска;</li> <li>-название рабочих специальностей</li> </ul>

II. Календарно-тематическое планирование по социально-бытовой ориентировке в 7 «в» классе.

№	План дата	Факт дата	Тема	Знать	Уметь
<b>Личная гигиена (4 ч)</b>					
1	04.09		Особенности личной гигиены в жизни подростка.	-правила личной гигиены; -виды косметических салфеток; -правила ухода за кожей лица и волосами	-ухаживать за кожей лица и волосами
2	04.09		Особенности ухода за кожей лица, волосами.		
3	11.09		Пользование шампунем в соответствии с типом волос.		
4	11.09		Обобщение пройденного материала.		
<b>Одежда и обувь (9ч)</b>					
5	18.09		Ремонт одежды - наложение заплаты.	-особенности стирки цветного и белого белья; -правила пользования моющими средствами; -устройство стиральной машины и правила пользования ею; -санитарно-гигиенические требования и правила т/б при ремонте одежды и стирки белья вручную и с помощью стиральной машины	-поставить заплатку и выполнить штопку разорванного места
6	18.09		Ремонт одежды - штопка разорванного места.		
7	25.09		Ручная стирка белой хлопчато-бумажной ткани.		
8	25.09		Стирка белья с помощью стиральной машины.		
9	02.10		Утюжка прямого белья.		
10	02.10		Утюжка спортивной одежды.		
11	09.10		Виды услуг прачечной. Правила обращения в прачечную.		
12	09.10		Обобщение пройденного материала.		
13	16.10		Контрольный тест по теме «Одежда и обувь».		
<b>Питание (12ч)</b>					
14	16.10		Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы на кухне при приготовлении пищи.	-правила гигиены при приготовлении пищи; -значение первых, вторых блюд и их приготовление; - способы ухода за посудой и кухонными приборами	-ухаживать за посудой и кухонными приборами
15	23.10		Способы ухода за посудой и кухонными приборами.		
16	23.10		Сервировка стола к обеду.		
17	30.10		Виды питания.		
18	30.10		Приготовление закуски.		
19	13.11		Приготовление первых блюд.		
20	13.11		Приготовление вторых блюд.		
21	20.11		Приготовление третьих блюд.		
22	20.11		Составление меню на завтрак, обед, ужин.		
23	27.11		Составление меню на неделю.		
24	27.11		Обобщение пройденного материала.		
25	04.12		Контрольная работа по теме «Питание».		
<b>Культура поведения (5ч)</b>					
26	04.12		Правила поведения в гостях.	-правила поведения в гостях	-вести себя в

27	11.12		Правила приёма приглашения и формы отказа.		гостях
28	11.12		Подготовка к поездке в гости. Ролевая игра «Вы пришли в гости».		
29	18.12		Выбор подарка. Правила вручения и приёма подарка.		
30	18.12		Контрольный тест за 1 полугодие.		
<b>Жилище (6ч)</b>					
31	25.12		Значение жилища для человека.	-последовательность проведения регулярной и сезонной уборок жилого помещения; -способы и периодичность ухода за окнами; -виды моющих средств, используемых при уборке и мытье окон; -правила ухода за мебелью	--убирать жилые помещения; -мыть зеркала и стекла
32	25.12		Регулярная уборка жилого помещения: ежедневная, еженедельная.		
33			Сезонная уборка жилого помещения. Подготовка квартиры к зиме, лету.		
34			Способы и периодичность ухода за окнами. Виды моющих средств.		
35			Правила ухода за мебелью в зависимости от её покрытия.		
36			Обобщение пройденного материала по теме «Жилище»		
<b>Транспорт (4ч)</b>					
37			Междугородний железнодорожный транспорт.	-функции железнодорожного транспорта; -типы пассажирских вагонов; -примерную стоимость билетов; -виды справочных служб, камер хранения; -сроки и стоимость хранения багажа	- ориентироваться в расписании; -приобретать билеты; -обращаться за справками в справочное бюро вокзала; -выполнять правила безопасности во время поездки
38			Вокзалы. Справочная служба. Камеры хранения багажа.		
39			Виды пассажирских вагонов. Стоимость проезда. Формы приобретения железнодорожных билетов.		
40			Экскурсия на железнодорожный вокзал.		
<b>Торговля (6ч)</b>					
41			Универмаги и универсамы. Их назначение.		
42			Отделы магазинов. Стоимость некоторых товаров.	-назначение универмага и	-найти нужные

43			Порядок приобретения товаров. Хранение чека или его копии.	универсама; -стоимость товаров	товары в отделах универмага или универсама
44		Отделы. Распродажа товаров по сниженным ценам. Приём товаров у населения.			
45		Обобщение по теме «Торговля»			
46		Контрольный тест по теме «Торговля»			
<b>Семья (5ч)</b>					
47			Помощь родителям в уходе за младшими детьми.	-правила ухода за младшими детьми; -тихие и подвижные игры	-ухаживать за младшими детьми
48			Соблюдение чистоты в школе и дома.		
49			Разучивание тихих и подвижных игр.		
50			Паспорт. Получение паспорта.		
51			Обобщение по теме «Семья»		
<b>Средства связи (7ч)</b>					
52			Виды бандеролей.	-виды и способы упаковок почтовых отправлений; -правила отправления посылок и бандеролей	-заполнять бланки на почте
53			Порядок отправления бандеролей.		
54			Упаковка. Стоимость пересылки.		
55			Посылки. Виды упаковок. Правила отправления и стоимость.		
56			Отправление посылок, бандеролей наложенным платежом.		
57			Обобщение по теме «Средства связи»		
58			Контрольный тест по теме «Средства связи»		
<b>Медицинская помощь (6ч)</b>					
59			Виды доврачебной помощи.	-меры по предупреждению переломов; -виды доврачебной помощи; -правила обработки раны и наложения повязки	
60			Лекарственные растения в домашней аптечке.		
61			Первая медицинская помощь при травмах: вывих, перелом. Наложение повязки на раны.		
62			Меры по предупреждению переломов.		
63			Обобщение по теме «Медицинская помощь»		
64			Контрольная работа по теме «Медицинская помощь»		
<b>Учреждения и организации (2ч)</b>					
65			Промышленные предприятия. Названия цехов и отделов.	-местонахождение предприятий города Ачинска; -название рабочих специальностей	
66			Виды выпускаемой продукции. Рабочие специальности.		
<b>Повторение (2ч)</b>					
67			Обобщение пройденного материала за год.		
68			Промежуточная аттестация. Контрольный тест.		

**III. Сведения о материально-техническом оснащении учебно-наглядными пособиями и оборудованием.**

<b>Наименование раздела по предмету</b>	<b>Учебно-наглядные пособия (таблицы)</b>	<b>Количество/ способ работы</b>	<b>Оборудование</b>	<b>Количество/ способ работы</b>
Питание. Торговля	Набор плакатов по кулинарии	15.Ф	Кухонный гарнитур	1.Ф
	Инструкционно - технологические карты по приготовлению блюд.	7 .Ф. И	Холодильник	1.Ф
	Коллекция рецептов	1.Ф.И	Микроволновая печь	1.Г,И
	Инструкции по определению качества приобретаемых продуктов.	1.Ф.	Умывальник	2.И
	Презентации:	1.Д	Электроплита	1.Г
	1.Каши.	1.Д	Набор кастрюль	4.Г
	2.Макароны.	1.Д	Набор сковородок	3.Г
	3.Творожная запеканка.	1.Д	Чайный сервиз	1.Ф
	4.Продуктовые магазины.	1.Д	Кухонный комбайн	1.Г,И
	5.Разнообразные виды продуктов.	1.Д	Набор ножей	8.И
6.Виды торговых предприятий.	1.Д	Полотенца (махровые, вафельные)	3.И	

	7.Универмаги и специализированные магазины.	1.Д	Доски разделочные	10.И
	8.Блюда из макарон.	1.Д	Сушилка для посуды	1.Ф
			Набор губок	10.И.Г.Ф
			Средство для посуды (чистящее, моющее)	3.Ф
			Стол кухонный	1.Ф
			Стол разделочный	1.Ф
			Фартуки	10.И
Жилище. Экономика домашнего хозяйства. Семья. Одежда и обувь.	Презентация на темы:		Теле - видеоаппаратура	1.Ф.
	Интерьер	1.Д	Пылесос	1.Ф.
	Бюджет семьи	1.Д.	Шкаф для книг	1.Ф.
	Способы выведения пятен	1.Д	Ковер	1.Ф.
	Моющие средства для кухни	1.Д	Полка с игровыми пособиями	1.Ф.
	Моющие средства для стирки	1.Д	Гладильная доска	1.Ф.И.Г
	Технологическая последовательность утюжки изделий	5.И	Утюг	1.Ф.Г.И.
	Правила по охране труда и ТБ	8.Ф.Г.И.		
	Набор плакатов по ВТО	6.Ф.		

#### **IV.Список литературы**

1.Девятова Т.А., Кочетова Л.Л., Петрикова А.Г. Социально-бытовая ориентировка (в СКОУ VIII вида), Москва, ВЛАДОС 2008г.