

**Рабочая программа**

**по Социально-бытовой ориентировке**

адаптированная программа VIII вида (вариант 1)

**5 класс**

**Составитель РП :**

**Галейдина Татьяна Владимировна**

**учитель технологии**

**2019 год**

**Содержание и требования к уровню подготовки учащихся по предмету СБО в 5 классе (34ч.)**

В Программе по СБО даны четкие указания, каким должен быть результат работы. По каждому разделу выделены основные требования к знаниям и умениям. В результате изучения Социально-бытовой ориентировки ученик должен знать, уметь и иметь представление:

**Вводное занятие (1 ч.)**

Добро пожаловать в Академию добрых волшебников. (Беседа о содержании и значении предмета «социально-бытовая ори­ентировка». Знакомство с кабинетом и правилами поведения в нём. Соблюдение правил техники безопасности и санитарно-гиги­енических требований на занятиях.)

**Личная гигиена (4 ч.)**

***Тематика***

1. Уроки Мойдодыра (правила чистоты).

2. Забота о глазах. Глаза - главные помощники человека.

3. Уход за ушами. Гигиена слуха.

4. Осанка - стройная спина.

*Практические работы.*

Выполнение утреннего и вечернего туалета.

*Основные требования к знаниям и уме­ниям учащихся*

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

Учащиеся должны знать:

- последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета;

- периодичность и правила чистки ушей;

- меры, направленные на охрану слуха;

- правила бережного отношения к зрению;

- правила для поддержания правиль­ной осанки.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять утренний и вечерний туалет;

- чистить уши;

- делать массаж ушей;

- расслаблять глаза;

- устанавливать настольную лампу и направлять свет на рабочее место;

- пользоваться подставкой для книг;

- следить за своей осанкой;

- следить за своей походкой и жести­куляцией.

**Одежда и обувь (4 ч.)**

***Тематика***

1. Виды одежды и головных уборов, их назначение.

2. Повседневный уход за одеждой (предупреждение загрязнений).

3. Виды обуви, их назначение, уход за обувью (сушка, чистка, подготовка сезонной обуви к хранению).

4. Правила выбора обуви и одежды.

*Практические работы*

Чистка и сушка повседневной одежды, обуви. Выбор одежды по назначению (рабочая, домашняя, праздничная, спор­тивная).

*Основные требования к знаниям и уме­ниям учащихся*

Учащиеся должны иметь представление о том, почему они должны содержать в чистоте одежду и обувь.

Учащиеся должны уметь:

- подбирать одежду, головные уборы и обувь по назначению, сезону;

- сушить мокрую одежду;

- чистить верхнее и лёгкое платье;

- подготавливать их к хранению;

- подбирать крем и чистить кожаную обувь;

- чистить замшевую и текстильную обувь;

- сушить мокрую обувь, подготавли­вать её к хранению.

**Питание (12 ч.)**

***Тематика***

1. Как следует питаться? Советы кули­нара Всезнайки. Продукты расти­тельного и животного происхожде­ния, их разнообразие и значение для здоровья человека.

2. Правила питания и приготовления пищи. Советы доктора Айболита.

3. Приготовление пищи. Завтрак (при­готовление бутербродов, отварива­ние яиц, приготовление яичницы, салата, винегрета, заваривание чая, приготовление сладкой творожной массы, соков, гренок).

4. Порядок на кухне. Уход за посудой, кухонными принадлежностями и приборами.

5. Сервировка стола к завтраку.

*Практические работы*

Приготовление бутербродов, салата, винегрета, яичницы, гренок, сладкой творож­ной массы, соков, отваривание яиц, завари­вание чая. Чистка и мытьё кухонных принад­лежностей. Сервировка стола к завтраку.

*Основные требования к знаниям и уме­ниям учащихся*

Учащиеся должны иметь представление о роли пищи в жизни человека, о том, какая пища способствует здоровью, а какая - нет. Учащиеся должны знать:

- роль растительной и животной пищи;

- роль режима в приёме пищи и пра­вил питания для поддержания здо­ровья;

- виды бутербродов;

- различные меню завтрака;

- как можно использовать чёрствый хлеб;

- санитарно-гигиенические требова­ния к процессу приготовления пищи;

- правила сервировки стола к завтраку;

- правила заваривания чая;

- правила пользования и ухода за соковыжималкой;

- названия кухонных принадлежно­стей и посуды;

- правила пользования чистящими средствами по уходу за посудой:

- правила работы с кипящей жидкостью. Учащиеся должны уметь:

- пояснять свои индивидуальные реакции на пищу и своё личностное предпочтение в еде;

- резать ножом продукты для бутер­бродов;

- пользоваться тёркой;

- протирать творог через сито;

- пользоваться соковыжималкой;

- отваривать яйца, жарить яичницу;

- нарезать варёные овощи кубиками и соломкой;

- накрывать на стол с учётом конкрет­ного меню;

- мыть и чистить нужные приборы и посуду;

- пользоваться печатными инструкция­ми к различным чистящим средствам.

**Культура поведения (3 ч.)**

***Тематика***

1. Школа хороших манер. В чём секрет волшебных слов?

2. Поведение во время уроков и после уроков.

3. Поведение в столовой.

*Практические работы.*

Практикумы ролевого общения, сюжетно-ролевые игры.

*Основные требования к знаниям и уме­ниям учащихся*

Учащиеся должны иметь представление о необходимости соблюдения

культуры поведения.

Учащиеся должны знать:

- формы обращения с просьбой, вопросом;

- правила поведения в школе;

- правила поведения в столовой;

- о необходимости следить за своей речью, расширять словарный запас.

Учащиеся должны уметь:

- вежливо и тактично вести себя при раз­говоре со старшими и сверстниками;

- правильно сидеть за столом;

- пользоваться столовыми прибора­ми, салфетками;

- красиво и аккуратно принимать пищу.

**Жилище (3 ч.)**

***Тематика***

1. Виды жилых помещений в городе и деревне. Жилой дом, общежитие. Варианты квартир и подсобных помещений. Степень удобств.

2. Правила повседневной уборки ком­наты. Уроки Золушки.

3. Почтовый адрес дома и школы-ин­терната.

*Практические работы.*

Заполнение почто­вого адреса на открытках, уборка кабинета. *Основные требования к знаниям и уме­ниям учащихся*

Учащиеся должны знать:

- виды жилых помещенийв городе и деревне, их различие;

- правила уборки помещения.

Учащиеся должны уметь:

- убирать комнату;

- писать адрес на почтовых открытках.

**Здоровье (2 ч.)**

***Тематика***

1, Можно ли дожитьдо ста лет? Что нужно для этого?

2. Кто помогает мне сохранить здоровье?

*Основные требования к знаниям и уме­ниям учащихся*

Учащиеся должны понимать:

- значение здорового образа жизни и личного здоровья, для жизни, отдыха, учёбы;

- почему здоровый образ жизни спо­собствует хорошему настроению, здоровью.

Учащиеся должны знать:

- какие привычки и почему предста­вляют вред здоровью;

- виды медицинской помощи;

- функции основных врачей-специа­листов.

Учащиеся должны уметь:

- пояснить свою ответственность за личное здоровье;

- записываться на приём к врачу;

- вызывать врача на дом;

- приобретать лекарства в аптеке.

**Транспорт (2 ч.)**

***Тематика***

1. Виды транспорта.

2. Поведение в транспорте, на улице.

*Экскурсии.* Коллективные поездки в транспорте.

*Основные требования к знаниям и уме­ниям учащихся*

*Учащиеся должны знать:*

- основные виды транспорта;

- наиболее рациональный маршрут проезда до школы-интерната;

- количество времени, затрачиваемо­го на поездку, пересадки, пешеход­ный маршрут;

- правила передвижения на велоси­педе;

- правила поведения в транспорте.

*Учащиеся должны уметь*:

- соблюдать правила поведения в общественном транспорте (прави­ла посадки, покупки билета, пове­дения в салоне и при выходе, на улице);

- соблюдать правила дорожного дви­жения;

- приобретать билеты.

**Торговля (3 ч.)**

***Тематика***

Продовольственные и промтоварные магазины, универсамы, универмаги, спе­циализированные магазины. Их назначе­ние. Поведение в магазине, порядок прио­бретения товаров.

*Экскурсии.* Экскурсия в продовольствен­ный и промышленный магазины.

*Основные требования к знаниям и уме­ниям учащихся*

Учащиеся должны знать:

- основные виды магазинов, их наз­начение;

- виды отделов в продовольственных и промтоварных магазинах;

- права покупателя.

Учащиеся должны уметь:

- оплачивать покупку;

- соблюдать правила поведения в магазине.

**Календарно-тематическое планирование**

**по Социально –Бытовой Ориентировке. 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока п./п. | Тема раздела | тема урока | Виды деятельности  (элементы содержания) |
|  |  | **I четверть-8ч** |  |
| **1** | **Введение.** | 1.Введение. Добро пожаловать в Академию добрых волшебников. Беседа о содержании и значении предмета «Социально-бытовая ориентировка». | Развитие логического мышления «Отгадай загадки». |
| **2** | **Личная гигиена** | 1.Уроки Мойдодыра. Правила чистоты (расширение знаний). | Развитие зрительного восприятия и узнавания.  Упражнение «Исключи лишнее |
| **3** | 2.абота о глазах. Глаза - главные помощники человека. | Развитие зрительной памяти и внимания «Отгадай загадки». |
| **4** | 3.Уход за ушами. Чтобы уши слышали. | Развитие логического мышления «Отгадай загадки». |
| **5** | 4.Осанка - стройная спина. |  |
| **6** | **Одежда и обувь** | 1.Виды одежды и головных уборов, их назначение. | Развитие слухового внимания и памяти. Упражнение «Найди соответствие». |
| **7** | 2.Повседневный уход за одеждой (предупреждение загрязнений). | Развитие логического мышления. Упражнение «Исключи лишнее». |
| **8** | 3.Виды обуви, их назначение, уход за обувью. | Развитие зрительной памяти и внимания. Упражнение «Составь новое слово». |
|  |  | **II четверть-8 ч.** |  |
| **9** |  | 4.Правила выбора обуви и одежды. | Развитие логической памяти «Отгадай загадки». |
| **10** | **Питание** | 1.Как следует питаться? Советы кулинара Всезнайки. Продукты растительного и животного происхождения, их разнообразие  и значение для здоровья человека. | Развитие логического мышления. Упражнение «Исключи лишнее». |
| № урока п./п. в четверти) | Тема раздела | тема урока | Виды деятельности  (элементы содержания) |
| **11** | **Питание** | 2.Золотые правила питания и приготовление пищи. Советы доктора Айболита. | Развитие логического мышления. Упражнение «Исключи лишнее». |
| **12** | **3.Завтрак:** Заваривание чая.  Лесные чаи. | Развитие зрительного восприятия и узнавания. Упражнение «Составь новое слово». |
| **13** | 4.Отваривание яиц. | Развитие слухового внимания и памяти «Отгадай загадки». |
| **14** | 5.Приготовление яичницы. | Развитие критического мышления. Упражнение «Составь зашифрованное слово |
| **15** | 6.Салаты - самая здоровая пища. Приготовление салата. | Развитие зрительного внимания и памяти «Разгадай ребус». |
| **16** | 7.Приготовление винегрета. | Развитие слухового внимания и памяти. Упражнение «Составь новое слово». |
|  |  | **III четверть – 10 ч.** |  |
| **17** | **Питание** | 8.Творог - ценный продукт питания. Приготовление сладкой творожной массы. | Развитие логического мышления «Отгадай загадки». |
| **18** | 9.Приготовление бутербродов. | Развитие логической памяти «Отгадай загадку». |
| **19** | 10.Что можно приготовить из чёрствого хлеба? Гренки. | Упражнение «Отгадай зашифрованное слово». |
| **20** | 11.Порядок на кухне. Уход за посудой, кухонными принадлежностями и приборами. | Развитие логического мышления. Упражнение «Составь новое слово». |
| **21** | 12.Сервировка стола к завтраку. | Развитие логической памяти. Упражнение «Исключи лишнее». |
| **22** | **Культура** **поведения** | 1.Школа хороших манер. В чём секрет волшебных слов? | Развитие логического мышления. Упражнение  «Составь новое слово». |
| **23** | 2.Поведение в школе. | Развитие слухового внимания и памяти. Упражнение «Слова рассыпались». |
| № урока п./п. в четверти) | Тема раздела | тема урока | Виды деятельности  (элементы содержания) |
| **24** | **Культура** **поведения** | 3.Поведение в столовой. | Развитие зрительной памяти и внимания. Упражнение «Отгадай зашифрованное слово». |
| **25** | **Жилище** | 1..Виды жилых помещений в городе, деревне. | Развитие зрительной памяти и внимания.  «Отгадай загадки». |
| **26** | 2.Правила уборки комнаты. Уроки Золушки. | Развитие слухового внимания и памяти Упражнение «Что здесь лишнее». |
|  |  | **IV четверть -8ч.** |  |
| **27** | **Жилище** | 3.Почтовый адрес дома и школы. | Развитие слухового внимания и памяти |
| **28** | **Здоровье** | Можно ли дожить до ста лет? Что нужно для этого? | Развитие логического мышления «Отгадай загадки». |
| **29** | Кто помогает мне сохранить здоровье? | Развитие логического мышления. Упражнение  «Составь новое слово». |
| **30** | **Транспорт** | Виды транспорта. Правила поведения в транспорте. | Развитие слухового внимания и памяти Упражнение «Что здесь лишнее». |
| **31** | Коллективные поездки в транспорте. | Развитие зрительной памяти и внимания. |
| **32** | **Торговля** | Продовольственные и промтоварные магазины. Их назначение. Поведение в магазине. | Развитие логического мышления «Отгадай загадки». |
| **33** | Экскурсия в продовольственный магазин. | Развитие зрительного восприятия и узнавания.  Упражнение «Исключи лишнее |
| **34** | Экскурсия в промтоварный магазин. | Развитие зрительной памяти и внимания «Отгадай загадки». |